

Senioři a moderní informační technologie

Bc. Tomáš Janíček

Diplomová práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Tomáš Janíček**
Osobní číslo: **H150065**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Senioři a moderní informační technologie**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek vztahujících se k séniu z hlediska vývojové psychologie, edukaci seniorů a užívání moderních technologií seniory.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, Helena HARTLOVÁ a Jaroslav ZLÁMAL. Fenomén stáří: z pohledu psychologie celoživotního vývoje. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Editor Peter Gruss. Praha: Havlíček Brain Team, 2009, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

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

POSPÍŠILOVÁ, Anna. Cvičení paměti ve vyšším věku. Vyd. 1. Praha: Jan, 1996, 106 s. ISBN 80-855-2919-X.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.


Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **22. listopadu 2016**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2017**

Ve Zlíně dne 22. listopadu 2016


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 14.3.2014

..... Tomáš Javůrek

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato práce s názvem „Senioři a moderní informační technologie“ pojednává o stáří a stárnutí, definuje pojem senior, popisuje možnosti vzdělávání seniorů a možnosti aktivního trávení jejich volného času.

Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část se zabývá problematikou postavení seniorů ve společnosti, stárnutí, ageismu, vzdělávání a postoji seniorů k moderním technologiím a zjišťuje, které technologie používají, aby si usnadnili život. Praktická část se soustřeďuje na zjištění zkušeností seniorů s moderními technologiemi, a které z nich používají.

Klíčová slova: senior, stáří, ageismus, volný čas seniorů, moderní informační technologie, trénování paměti

ABSTRACT

This Master's thesis named „Seniors and modern information technologies“ deals with age and ageing, defines the term the elderly, describes the possibilities of elderly education and the possibilities of senior's active spending of their free time.

This thesis consists of two parts – a theoretical part and a research part. The theoretical part deals with the topic of position of seniors in society, ageing, ageism, education and the attitude of seniors to modern technologies and which are used by them to make their lives easier. The research concentrates on monitoring of experiences of seniors with the modern technologies and find out what kind of technologies they use.

Keywords: senior, old age, ageism, free time of seniors, modern information technology, memory training,

Poděkování:

Děkuji vedoucí práce PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, PhD. za její odborné vedení, cenné připomínky a pomoc při psaní této práce, svojí manželce a dětem za trpělivost a podporu a také rodičům za hlídání dětí. Také děkuji svojí kamarádce Petře za její neocenitelnou pomoc a všem seniorům, kteří mi ochotně vyplňovali dotazníky do empirické části této práce.

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

Bc. Tomáš Janíček

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 STÁRNUTÍ.....	13
1.1 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	14
1.2 FYZICKÉ A PSYCHICKÉ STÁRNUTÍ.....	15
1.3 KDO JE SENIOR.....	22
2 SENIOŘI A SPOLEČNOST.....	24
2.1 POSTAVENÍ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI.....	24
2.2 AGESIMUS.....	26
3 AKTIVITY A VOLNÝ ČAS SENIORŮ.....	30
3.1 EDUKACE SENIORŮ.....	33
3.2 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI.....	38
3.3 DALŠÍ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE.....	40
4 MODERNÍ TECHNOLOGIE V ŽIVOTECH SENIORŮ.....	43
4.1 MODERNÍ KOMUNIKAČNÍ PROSTŘEDKY.....	45
4.2 MODERNÍ PLATEBNÍ PROSTŘEDKY.....	50
4.3 MODERNÍ TECHNOLOGIE PŘI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....	53
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	55
5 DESIGN VÝZKUMU.....	56
5.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	56
5.2 DEFINOVÁNÍ PROMĚNNÝCH.....	57
6 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	58
6.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	58
6.2 METODA SBĚRU DAT.....	60
6.3 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT.....	61
6.4 ANALÝZA VÝZKUMNÝCH OTÁZEK POPISNÝCH.....	61
6.5 ANALÝZA VÝZKUMNÝCH OTÁZEK VZTAHOVÝCH.....	64
7 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT.....	69
7.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	75
ZÁVĚR.....	77
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	79
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	84
SEZNAM GRAFŮ.....	85

SEZNAM TABULEK.....	86
SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

Žijeme ve velmi rychlé, dynamicky rostoucí a měnící se době. Zdá se, že tato doba přeje spíše mladým a dravým. Ovšem podle statistik naše populace stárne, vzhledem k novým medicínským poznatkům a lepší se zdravotní péči, se prodlužuje doba života nás všech. To ovšem znamená, že strávíme také více času v důchodu. Senioři jsou poněkud přehlíženi a někdy s nimi bývá manipulováno ve prospěch jiných. V České republice v současné době tvoří senioři více než 18% obyvatel a toto číslo se bude dále zvyšovat (Český statistický úřad, Senioři [online]). Přibývá i seniorů, kteří chtějí svůj podzim života trávit aktivně. Což je jistě dobře. Stáří není nemoc, které lze předcházet. Ale lze jej přijmout jako fakt, lze se na něj připravit a strávit seniorská léta příjemně a aktivně.

Téma seniorů a jejich vztahu k moderním technologiím jsem si vybral právě proto, že si všímám, že seniorů přibývá a stejně tak přibývá různých moderních technologií v jejich životech a tito lidé s novinkami mívají problémy a cítí se nejistí. Starší zařízení a elektronika, kterou doposud využívali, dosluhuje, a oni jsou nuceni si případně pořizovat zařízení nová, zcela jiná a daleko složitější, než byli zvyklí. Obsluha a ovládání těchto zařízení jim můžou způsobovat problémy. Druhý důvod je ten, že začleňování seniorů do společnosti je současné a aktuální téma a jeho význam s rostoucím počtem seniorů nejen v ČR ale i ve světě nabývá na významu i v budoucnu.

Veškeré technologie, které nás obklopují, se velmi rychle mění, zavádí se nové a další, které nám všem mají zpříjemnit život. Starší lidé se již s těmito moderními vymoženostmi učí zacházet hůře, protože jejich složitost roste i s množstvím funkcí, které tato zařízení umožňují. Většinu svého života tito lidé strávili v době, kdy různých technologických novinek nebylo a pokud se objevovaly, nebylo to tak překotně, jako dnes. Jen za posledních dvacet let zde přibyly mobilní telefony, digitální televizní vysílání a nové „placaté“ televize, počítače, internet, elektronické bankovníctví, elektronické platební prostředky a další. Reklama v médiích spíše cílí na mladou a ekonomicky aktivní klientelu. Seniorům se věnuje snad jen v oblasti lékárenských produktů. V souvislosti s novými produkty v oblastech běžného života se také objevuje spousta nových označení a výrazů, většinou převzatých z anglického jazyka. Někdy je pak nutné k pochopení smyslu věty si vzít do ruky i slovník, či spíše technický slovník. Někteří lidé si o seniorech myslí, že nejdou s dobou, nechtějí se přizpůsobovat moderním technologiím a ty je tak míjejí. Předpokládám, že výsledky empirické části ukáží opak.

Tato diplomová práce ve své teoretické části věnuje vztahu seniorů a moderních technologií. Seznámí s periodizací stáří, involučními změnami ve stáří, přiblíží možnosti dalšího vzdělávání seniorů a trávení volného času a popíše, jaké moderní technologie dnešní seniory obklopují a které mohou používat.

Cílem empirické části práce je zjistit, které z moderních technologií senioři využívají, jak se s nimi vyrovnávají, zda se jim spíše vyhýbají a brání, nebo jim práce a zábava s nimi nedělá obtíže, naučí se nová zařízení ovládat a tyto zařízení jim pomáhají lépe trávit volný čas v období pracovního odpočinku. Výsledky empirické části by taktéž mohly být přínosem pro výrobce elektroniky, neboť senioři jsou početnou skupinou zákazníků a vzhledem k demografickému vývoji počet seniorů narůstá a bude narůstat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ

Život všech lidských bytostí na tomto světě probíhá v určitých životních a vývojových etapách. Každá z těchto životních etap je něčím charakteristická, stáří nevyjímaje. Ovšem stáří a stárnutí je, na rozdíl od ostatních etap, vnímáno především negativně, možná právě proto, že řada z nás se ho obává. Někteří senioři vnímají období stáří jako období nemocí, samoty a blížícího se konce života. Při zmínce o starých lidech si někteří lidé představí nemohoucí osoby, odkázané na pomoc druhých i při základních činnostech. Období stáří však vůbec takové být nemusí. Mnoho lidí si pod pojmem stáří představuje krásnou životní etapu člověka, kdy má konečně čas na své koníčky, nemusí již časně vstávat a chodit do práce a může se věnovat všemu, na co dosud neměl dostatek času. Samozřejmě s ohledem na svůj zdravotní stav a ekonomickou situaci. Podle psychologických teorií má období stáří v životě člověka svůj specifický význam. Podle teorie psychosociálního vývoje Erika Homburgra Eriksona, psychologa a psychoanalytika (1902 – 1994) je úkolem stáří *dosáhnout integrity v pojetí vlastního života* (Vágnerová, 2000, s. 444). Pokud dotyčný pozitivně přijme svůj věk, může jít o plnohodnotné období života, kdy si lze užívat zaslouženého odpočinku. V tomto životním období by se měl člověk vyrovnat s vlastním životem a vyrovnat se tím pádem i se smrtí, jako neodvratitelným a nevyhnutelným koncem. Stáří u každého z nás má jiný, individuální charakter. I postoj k vlastnímu stárnutí a ke stáří jako takovému bývá u lidí individuálně rozdílný. Stáří je již spíše obdobím bilancujícím, než obdobím hledění do budoucnosti. Starší lidé spíše hledí do minulosti, nechtějí toho mnoho měnit a nechtějí také, aby se měnil svět kolem nich, který znají. Ve vyšším věku se již lidé nedomnívají, že by změny, které život přináší, byly k lepšímu. Různí autoři definují stáří rozdílně. Hartl popisuje stáří jako konečnou etapu geneticky vyměřeného trvání života (2015, s. 562). Pod pojmem stárnutí jsou nejčastěji chápány negativní involuční změny. Jde o souhrn změn ve funkcích a struktuře organismu, které se projevují poklesem schopností a výkonosti jedince a kulminují nakonec až v terminálním stádiu a smrti (Langmajer, Krejčířová, 2006, s. 202). Rozlišuje se stárnutí biologické, psychologické a sociální. Podle Kalvacha je stáří poslední fází ontogeneze (2004, s. 47). Zcela výstižný je Bartko (1984, s. 372), podle něhož je stáří zákonitým a dovršujícím procesem vývoje člověka, není krátkodobou záležitostí, ale probíhá postupným procesem nazývaným stárnutí. I podle Vágnerové jde o poslední etapu života, která bývá nazývána postvývojová (Vágnerová, 2007, s. 299). Grus píše, že „*stáří je zároveň tělesný, psychický, sociální a duchovní jev*“ (Grus, 2009, s. 11). Stáří ale také

přináší jisté další zkušenosti, se kterými se každý člověk v tomto období života musí nějak vyrovnat a záleží na každém, jak tento úkol zvládne. Rané stáří ještě zpravidla nepřináší zásadní omezení a většina lidí v tomto věku si dokáže udržovat přijatelnou úroveň fyzických i psychických schopností a žít zcela nezávislý život. Dalo by se říci, že mohou žít i svobodněji, protože již nejsou zatěžováni povinnostmi, které již v životě splnili, jako jsou například výchova dětí, splacení hypotéky, zaměstnání či péče o staré rodiče. Pokud si za svého života vytvořili určitý životní program pro toto období, mohou jej teď začít naplňovat a dělat to, co je zajímavé. Ovšem toto období může být i psychickou zátěží pro ty, kteří si nevytvořili přijatelnou náplň svého života v této fázi a najednou neví, co si počít a jak vyplnit svůj volný čas.

1.1 Periodizace stáří

Dosud není vytvořena jednotná, napříč odbornou veřejností uznávaná periodizace stáří. Světová zdravotnická organizace používá členění lidského života na 15 leté úseky a stáří stanovuje takto (Haškovcová, 2010 s. 20):

- Rané stáří (presenium 60 – 74 let),
- Vlastní stáří (sénium 75 – 89 let),
- Dlouhověkost (více než 90 let).

Hartl (2015, s. 562) k tomu členění uvádí, že v anglosaských zemích se používá odlišná periodizace, a to mladí staří (young old) ve věku 65 až 74 let, staří (old old) ve věku 75 až 84 let a velmi staří (very old), kam jsou zařazováni lidé staří 85 let. Haškovcová při vysvětlování pojmu, kdo je vlastně starý člověk uvádí stejnou periodizaci stáří jako Světová zdravotnická organizace. Vágnerová používá periodizaci na dvě kategorie a to:

- Období raného stáří 60 – 75 let,
- Období pravého stáří 75 a více let.

Rané stáří, které nazývá také třetím věkem, je podle ní obdobím, kdy dochází ke zjevným změnám daným stárnutím. Ovšem ty nemusí být ještě takové, aby znemožňovaly člověku aktivní a nezávislý život (Vágnerová, 2007, s. 299). Při periodizaci lidského života používá Čeledová 3 kritéria popisu lidského života a to chronologický věk, biologický věk a sociální věk (Čeledová, 2016, s. 13).

Chronologický věk je věk, který udává, kolik skutečného času uplynulo od narození jedince až do jeho smrti. Chronologický věk bývá také někdy označován jako matriční, nebo kalendářní a nelze jej nijak a ničím ovlivnit. Je tedy skutečným kalendářním věkem jedince.

Biologickým věkem je biologický stupněm involuce tělesných tkání v porovnání se stejným stavem člověka stejného věku (Hartl, 2015, s. 667). Biologický věk nemusí být stejný jako chronologický, protože každý z nás stárne jinak, jde o velmi individuální záležitost. I každý z orgánů v našem těle může mít jiný biologický věk. Je ovlivněn také genetickou výbavou jedince, vliv má i stravování, dostatek spánku a také prostředí, v němž žijeme. U biologického věku se můžeme někdy setkat také s označením funkční věk nebo také fyziologický věk. Hartl (2015, s. 667) označuje fyziologický věk jako odhad úrovně fyziologických funkcí vzhledem ke chronologickému věku. Fyziologický věk se může od chronologického významně lišit a to směrem nahoru i dolů, tedy někteří jedinci mohou být v lepším stavu, než určuje jejich kalendářní věk nebo také naopak v horším.

Sociální věk je dán generační příslušností, sociálním statutem a sociálními zkušenostmi. Sociální stáří je vymezeno určitou kombinací sociálních změn v životě člověka a to nejčastěji dosažením důchodového věku, změnou ekonomického zajištění a s tím spojenou změnou společenské prestiže. V České republice stanovuje důchodový věk Zákon o důchodovém pojištění a je různý pro občany narozené v různých letech (ČESKO, Zákon č. 155/1995 Sb.) O důchodovém pojištění, v platném znění, § 32). Svůj důchodový věk každý nalezne v tabulce v příloze k tomuto zákonu. V současné době vláda ČR jednomyslně schválila zastropování věkové hranice odchodu do důchodu na 65 let pro občany narozené po roce 1977 ovšem s tím, že každých pět let může dojít k revizi. Sociální stáří dle Čeledové je také dáno sebepojetím a sebereprezentací člověka jako seniora a opuštěním aktivit, které lidé ještě dělají ve středním věku (Čeledová, 2016, s. 14). Mühlpachr (2004, s. 15) chápe sociální stáří jako sociální událost.

1.2 Fyzické a psychické stárnutí

K jistým tělesným změnám, jakožto počínajícím projevům stárnutí, dochází již v období pozdní dospělosti. Dochází k poklesu fyzické výkonnosti, i když prozatím jen malému. I když i ten u některých fyzicky náročnějších povolání může být vnímán s obavami. Začíná docházet ke zpomalování reakcí a k jistému zhoršování citlivostí některých

smyslových orgánů, především zraku a sluchu. Jistých fyzických změn dochází také u vnějšího vzhledu člověka a právě tyto změny jsou na pohled nejdříve vidět. Kůže začíná pomalu ztrácet pružnost, již se začínají objevovat vrásky, šedivět vlasy a především u mužů začínají vlasy i řídnout. Typické změny vlivem stárnutí lze pozorovat ve vyšším věku. Není znám přesný biologický mechanismus, jak stárneme, ale příčiny stárnutí jsou multifaktoriální (Thorová, 2015, s. 464). Jednou z příčin značných individuálních rozdílů mezi lidmi při stárnutí jsou mimo jiné i genetické dispozice. Lze tudíž říci, že lidé mají v sobě zakódován začátek i průběh stárnutí a zřejmě i přibližnou délku života. Dědičné předpoklady jsou ovšem jen jedním z faktorů, které průběh a rychlost stárnutí ovlivňují. Zmírnit projevy stárnutí lze dostatkem spánku, zdravějším stravováním a vyvarováním se nezdravých, především tučných jídel, dobrou fyzickou kondicí, vyvarovat se stresu. Stárnutí mohou urychlovat i určité nemoci v dětství, kouření a nadměrné požívání alkoholu. Langmajer udává, že ve stáří se snižuje odolnost vůči infekcím, hůře se hojí rány, vazivo ztrácí pružnost a znaky stárnutí lze pozorovat ve všech tkáních a buňkách ovšem nejzávažnější změny jsou patrné v nervové a endokrinní soustavě (Langmajer, 2009 s. 202).

I Říčan (2004, s. 335) píše, že celé řadě chorob ve stáří lze předcházet racionální životosprávou a také využíváním nejmodernějších lékařských poznatků současné vědy a techniky. K racionální životosprávě řadí i nepřeháněnou činnost, která člověku dělá radost. Někteří lidé si i ve vysokém věku ničí zdraví nevhodnou a fyzicky náročnou činností.

Ke změnám v lidském organismu vlivem stárnutí dochází již od mládí a tyto změny se stávají zřetelné od období pozdní dospělosti. Jde o (Thorová, 2015, s. 454 – 457):

- Změny v metabolismu- zpomaluje se o cca 10% po každých 10 let, prodlužuje se proces trávení, slábne chuť k jídlu a pokud nedojde ke změně jídelníčku a fyzické aktivity, dochází k přírůstku tělesné váhy. Beze změny ve stravování a pohybové aktivity se může po 60 roce rozvinout tzv. stařecká cukrovka, protože stárnoucí buňky hůře využívají glukózu v krvi,
- Snížená termoregulace – starší lidé hůře čelí chladu a horku a obtížněji se přizpůsobují výkyvům teplot,
- Změny na kůži – zmenšuje se vrstva podkožního tuku a obsah vody v kůži, objevují se pigmentové skvrny, kůže bledne, ztrácí pružnost a objevují se na ní vrásky.

Zpomaluje se růst vlasů, vlasy šedivější a řídnou. Vlasy a nehty se stávají lámavějšími,

- Oslabení smyslových receptorů – již zhruba od 40. roku ztrácí pružnost oční čočka a zhoršuje se zaostření do blízka, bledne barva duhovky, následně ztráta tuku a povislá víčka mohou způsobit zapadlost očí. Snižuje se ostrost sluchového vnímání převážně u vysokých tónů a staří lidé se musí při naslouchání více soustředit, protože úbytkem sluchu hůře vnímají řeč,
- Snížení výkonnosti orgánů – klesá podíl vody v organismu a stárne cévní systém, což způsobuje horší okysličování orgánů a tím i jejich výkonnost. Vzhledem k tomu, že cévní systém je důležitý pro činnost mozku je mozek starších lidí náchylnější k různým onemocněním,
- Involuce endokrinního systému – zvyšuje se náchylnost starších lidí k nemocem, u kterých hrají velkou roli hormony, pokles jejich hladiny způsobuje horší nervosvalovou koordinaci, vede k nižšímu příjmu tekutin, nechutenství, poruchám spánku a důsledkem jsou častější pády, celkové oslabení, dehydratace a zhoršení kardiovaskulárních onemocnění
- Změny v pohybovém ústrojí – svaly kosti i pohybové tkáně také podléhají involučním změnám, které mohou být urychleny podvýživou, nemocemi i pasivitou. Síla pružnost svalů slábne a zhoršuje se koordinace a rychlost, klesajícím podílem vody v meziobratlových plotýnkách se snižuje výška člověka o 3 – 5cm. V kostech se snižuje obsah vápníku a kosti jsou pórovitější a křehčí, snadněji tak dochází k frakturám, které se obtížně a dlouho hojí. Ochabují také hlasivky a hlas starších lidí je tak slabší. Obecně platí, že na negativních změnách pohybového ústrojí se podílí životní styl, špatná výživa a nedostačující tělesná aktivita,
- Náchylnost k nemocem a sekundární změny v jejich důsledku – obranyschopnost člověka se ve vyšším věku snižuje, častěji ho sužují různé nemoci i chronického rázu, k tomu patří častější komplikace a delší doba léčení. Nemocní staří lidé jsou také náchylnější k depresím, trpí nespavostí a únavou.

Involuce je sice nevyhnutelná, ale i přes veškeré obtíže spojené se stářím existuje řada kompenzačních řešení počínaje brýlemi, naslouchadly, léky a konče např. fyzickým či duševním cvičením. Objevil se i nový lékařský obor – anti-aging medicína, který má

zpomalovat stárnutí a udržet v co nejlepším stavu zdravotní stav člověka i v pokročilém věku.

Veškeré aspekty života ve vyšším věku samozřejmě ovlivňuje zdravotní stav. Proces stárnutí a jeho celkové projevy mohou ovlivnit chronická onemocnění, která mohou zvýraznit úbytek sil. Čím je člověk starší, tím více se objevují nemoci, na jejichž vzniku se mimo dědičnosti podílí i zanedbávání prevence v mladším věku a nesprávná životospráva. Celkovou tělesnou degradaci a mnohé charakteristické nemoci v seniorském věku lze zmírnit aktivní přístupem ke zdraví již od středního věku (Pokorná, 2010, s. 71). Imunita starého člověka slábne a tím se zvyšuje náchylnost k chorobám. Jak píše Thorová, hybnost, výkonnost a výdrž se postupně omezuje a ke zhoršování zdravotního stavu dochází s narůstajícím věkem, přičemž zdravotní stav se nejvíce zhorší několik měsíců před smrtí. Dochází k selhávání hlavních orgánů v lidském těle, mozku, cév a srdce (Thorová, 2015, s. 465).

Po 65. roce života stoupá počet seniorů, které v životě omezují srdeční choroby, chronické záněty kloubů, vysoký krevní tlak a nemoci páteře a rukou. Po 70. roce je častá polymorbidita, tedy současný výskyt více než jedné chronické nemoci. Častou příčinou nemoci v tomto věkovém období je úraz, např. zlomeniny se v tomto věku již hojí velmi těžce a dlouho. Častou příčinou úmrtí jsou ovšem nemoci srdce a oběhové soustavy (Říčan, 2004, s. 334).

Kognitivní změny ve stáří

Ve stáří se zhoršuje smyslové vnímání. Langmajer píše, že téměř u 90% osob starších 60 let se zhoršuje zraková percepce a u 30% se zhoršuje sluch, což sebou nese i pokles pracovního výkonu při určitých činnostech. Poruchy senzorického vnímání ztěžují komunikaci s ostatními lidmi, což se následně projevuje tím, že tito starší lidé jsou podezřívavější, úzkostnější, nejistí nebo také zlostnější. Starý člověk se musí mnohem více soustředit, aby dobře viděl a slyšel. Výsledkem zvýšené zátěže bývá únava a s ní někdy spojené deprese a úzkosti. Pokles těchto schopností přináší i větší riziko úrazů, ke kterým může docházet, pokud dotyčný nepřizpůsobí svoji činnost svým aktuálním možnostem a schopnostem. Tyto nedostatky lze zlepšit pomocí různých kompenzačních pomůcek, jako jsou například brýle, naslouchátka apod., což pomáhá i přizpůsobení staršího člověka ve společenském zařazení (Langmajer, 2006, s. 204). Ovšem někdy ani kompenzační pomůcky nepomáhají k bezproblémové orientaci. Někdy se proto staří lidé od společnosti

izolují a sociální kontakty přestanou vyhledávat. A cítí se proto osaměle. Mohou pak být někdy přesvědčeni, že je ostatní přehlížejí. Naslouchadla někdy staří lidé nechtějí používat, protože svého nositele stigmatizují jako starého.

Dochází také ke zhoršování paměti, především krátkodobé a s tím jsou spojeny obtíže s učením se novým vědomostem. Zhoršuje se zpracování a ukládání nových informací i vybavování dříve uložených informací. Vzpomínky uložené v dlouhodobé paměti zůstávají spíše zachovány, ale bývají také obsahově i emočně zkresleny. Paměť seniorů je méně přesná. Minulé vzpomínky a události jsou hodnoceny především pozitivně. Vágnerová hovoří o vzpomínkovém optimismu a obecnou tendencí starých lidí vyprávět staré historiky (Vágnerová, 2000, s. 453). Vybavit si informace z dlouhodobé paměti pomáhají vzpomínkové předměty. Využívá se reminiscenční terapie, jejímž cílem je vyvolání příjemných vzpomínek, které mají pro člověka důležitou hodnotu. Staří lidé často lpí na tom, čím byli a co měli, ať se to týká majetku nebo například zvyklostí, společenského postavení apod. Může jít často o jistou obranu z pocitu ohrožení ze strany mladších generací, což z neporozumění bývá hodnoceno jako špatná charakterová vlastnost (Langmajer, 2006, s. 204). Zhoršení paměti je přirozeným a běžně známým jevem provázejícím stárnutí, které souvisí i s větší unavitelností a horší koncentrací pozornosti. Na paměť ve stáří může mít i vliv kolísání hladiny krevního cukru, někdy také ale může jít o důsledek postižení centrální nervové soustavy. Zhoršování paměťových funkcí nezávisí jen na biologických změnách ale také na genetických předpokladech a na aktuálním zdraví. Stejně tak závisí na předchozích zkušenostech a postojích k duševním činnostem. V stáří dochází k celkovému útlumu a zpomalení všech paměťových procesů, jak ukládání, tak i vybavování. Jak píše Vágnerová, zapamatování a vybavení informací z paměti může negativně ovlivnit i časté pesimistické očekávání lidí ve vysokém věku, kteří vědí, že k jejich věku potíže s pamětí patří a těchto problémů s pamětí si více všímají a jsou pak přesvědčeni, že problémy s pamětí jsou horší než ve skutečnosti. Dále Vágnerová tvrdí, že zachování funkcí paměti závisí na vzdělání a dalších souvisejících faktorech, jako je také míra užívání paměti. Hůře paměť funguje u lidí s nižším vzděláním, protože mají sklon k rezignaci a intelektuální nečinnosti. Trénovaná a používaná paměť zkrátka vydrží déle (Vágnerová, 2007, s. 322). Nejnápadnější je úbytek paměťových funkcí v oblasti epizodické paměti. Naproti tomu trvanlivější bývá sémantická paměť, která je součástí krystalické inteligence.

Projevem kognitivních změn ve stáří je také pokles inteligence, měřený běžnými standardizovanými testy inteligence. Langmajer píše, že krystalická inteligence, která je jakýmsi výsledkem vrozených vloh a celoživotního vzdělávání a získávání zkušeností stoupá od věku 25 let až do stáří, ovšem fluidní inteligence, projevující se schopností učit se novým věcem a řešit problémy v časovém stresu začíná klesat už u 30. roku života (Langmajer, 2006, s. 204). Tedy by šlo říci, že krystalická inteligence nepodléhá stáří, zatímco fluidní inteligence má s věkem klesající tendenci. Součástí fluidní inteligence je také schopnost vybavování si informací z paměti. Za příčinu zhoršení fluidní inteligence bývá považováno úbytek mozkové kůry v oblasti čelních laloků (Vágnerová, 2000, s. 450). Hartl ke krystalické inteligenci uvádí, že jde o inteligenci založenou na kognitivních procesech, které se získaly učením, založenou na vědomostech a hlavně na schopnostech je využívat. Fluidní neboli abstraktní inteligenci považuje za vrozenou a nezávislou na dřívějším učení, která je založená na schopnosti řešit úkoly a během života se na rozdíl od krystalické inteligence nevyvíjí (Hartl, 2015, s. 234). K poklesu krystalické inteligence dochází podle Vágnerové až po 70. roce života. Schopnost používat v minulosti osvojené strategie a způsoby uvažování zůstává zachována, ovšem tyto znalosti a zkušenosti se již nedokáží uplatňovat tak pohotově jako dříve. Pokud dochází k poklesu jednotlivých složek krystalické inteligence, tak je tento pokles nerovnoměrný a nestejně rychlý (Vágnerová, 2007, s. 329).

Jistých změn způsobených stárnutím doznává také uvažování starých lidí. Dávají přednost rutině a stereotypu, mají nechuť ke všemu novému. Zaběhnutý stereotyp je pro ně méně náročný. Nechuť k novinkám je dána také náročností jejich zpracování a delší a obtížnější adaptací na ně. Zvětšuje se také jejich tendence k dogmatismu. Lidé ve stáří moralizují, kladou velký důraz na respektování řádu a pravidel, které činí lidské jednání srozumitelnější a to je pro staré lidi velmi důležité. Ve stáří se u lidí zvyšuje stabilita názorů a postojů.

Říčan (2004, s. 339 – 341) popisuje duševní involuci jako víceméně spořádaně probíhající demontáž osobnosti. Člověk ztrácí zájem o některé osoby, hodnoty a záliby a stává se také karikaturou sebe sama. Určité nepěkné vlastnosti, které byly doposud tlumeny a drženy na uzdě se začnou projevovat. Lidé jsou podezřívaví a mrzutí, depresivní, šetrnost může přerůst až v lakotu. Podezřívavost, pokud dosáhne chorobného stupně, může přerůst až v paranoi. Tato ohrožuje především osamělé seniory anebo je k osamění zažene. Naopak

osobnosti celý život hysterické se ve stáří uklidňují. Typická porucha pro období stáří je demence a přibývá také deprese.

Ovšem ve stáří se mohou také objevovat některé pozitivní povahové změny, k nimž lze řadit zejména trpělivost, toleranci k chybám jiných lidí, úsudek, nadhled. Starší lidé již nemusejí nikam pospíchat a jsou rozvážnější, na základě svých životních zkušeností se dokážou dívat na věci z různých hledisek a jsou přemýšlivější, také jsou schopní více vnímat detaily (v případě dobře fungujících smyslů) jako jsou tony, barevné odstíny a různé drobnosti (Suchá, 2013, s. 16 – 17).

Adaptaci člověka v průběhu stárnutí popisují odlišně adaptační teorie stárnutí (Thorová, 2015, s. 466 – 467):

- Teorie společenského odpoutání říká, že člověk a společnost se os sebe navzájem odpoutávají. Je to přínosné jak pro člověka, tak pro společnost. Podle této teorie staří lidé odcházejí ze společenského života a společnost to od nich očekává. Tato pasivita je potřebná pro staré lidi pro dosažení psychické rovnováhy. Tato teorie je kritizována, protože nezohledňuje individuální rozdíly. Jejím představitelem je Carl Gustav Jung.
- Teorie aktivity považuje aktivní život člověka za nedílnou součást úspěšného a šťastného stárnutí. Podle této teorie má stárnoucí člověk při úspěšném stárnutí být fyzicky a společensky aktivní, navazovat nové vztahy a vyznávat aktivní životní styl. Tato teorie je také kritizována pro nezohledňování individuálních rozdílů a vnucování aktivního stylu života všem.
- Teorie kontinuity považuje stáří za normální vývoj dospělého člověka, který si ve stáří zachovává stejné chování a vztahy, jako měl v předešlém životě, jen se přizpůsobí fyzickým a finančním možnostem a zdravotnímu stavu.
- Teorie socioemoční selektivity je založena na měnící se motivaci. Stárnoucí člověk se podle této teorie více než na budoucnost zaměřuje na přítomnost a pozitivní informace a naplnění aktuálních potřeb. Což mu přináší jistý pocit spokojenosti a může energii věnovat vztahům s blízkými.

Důležitou adaptační technikou ve stáří je vzpomínání, bilancování, případně revidování smyslu života. Někteří staří lidé nacházejí potěšení v prohlížení starých fotografií či čtení korespondence a při tom si vybavují osobní vzpomínky. Důležité je pro ně i sdílení těchto vzpomínek s ostatními.

1.3 Kdo je senior

Definovat, kdo je senior je velmi nesnadné. Jde o kohortu lidí, kteří mají mnoho společného a naopak mnoho odlišného od ostatních. Senior je všeobecně každému znám jako starší člověk. I když vždy tomu tak nemusí být. V některých nadnárodních firmách jsou pojmy junior a senior používány i při názvech pracovních pozic (junior specialist, senior konzultant) a nemá to nic společného s věkem, ale s personální hierarchií ve firmě a pracovními zkušenostmi dotyčných. Nabízel by se ještě pojem důchodce, ale to by spíše evokovalo osobu pobírající důchod ať již starobní, invalidní nebo jiných druhů. Pojem důchodce je sice použit v Zákoně o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb. v platném znění, ovšem tento pojem v něm není nijak definován, i když z kontextu vyplývá, že pojmem důchodce se právě myslí příjemce důchodu (ČESKO, Zákon č. 155/1995 Sb. O důchodovém pojištění, v platném znění). Česká legislativa jej dále nijak nevynezuje. I český statistický úřad poukázal na to, že pojem senior není ani právní ani statistickou kategorií. Jde spíše o kategorii sociologickou. Sak se domnívá, že senior je sociální a biologickou kategorií, kde je rozmazána spodní hranice stáří podle věku toho, kdo posuzuje člověka za starého. Tato hranice se totiž zvyšuje s rostoucím věkem hodnotitele (Sak, 2012, s. 25). Věk tedy představuje pouze formální identitu seniora, ale má velký význam, protože seniory lehce identifikuje, byť nezohledňuje kondici člověka, jeho stav myslí i zdravotní stav. V běžné mluvě někteří lidé nepoužívají pojem senioři, ale právě důchodci jako označení starých osob. Tak tomu bylo i do nedávné minulosti. Dnes pojem důchodce nevyznívá příliš korektně, protože lidé, kteří se o starých osobách nevyjadřují s respektem, je právě takto nazývají. Při prvním pohledu na staršího člověka může být toto oslovení zavádějící, protože člověk, kterému je například 60 let, ještě nemusí být příjemcem jakéhokoliv důchodu a neměl by tudíž být nazýván důchodcem. To i vzhledem k tomu, že věková hranice odchodu do důchodu se v České republice neustále posunuje směrem nahoru. To sice souvisí spíše se stavem důchodového účtu České republiky, ale mimo jiné to znamená i to, že přední odborníci nepovažují člověka ve věku 60 let za nemožného. Hartl uvádí u pojmu senior, že jde o osobu starší 60 let (Hartl, 2015, s. 530). V jihomoravském kraji, po vzoru úspěšného a do celé ČR se rozšiřujícího projektu rodinné pasy vznikl projekt seniorpas, který si klade za cíl podporu osob starších 55 let, což je ještě nižší věk, než určují periodizace stáří napříč autory. Což jistě neznamená, že by autoři projektu považovali osoby starší 55 let za seniory. Jde o podporu osob, které se brzy ocitnou na prahu životního období všeobecně považované za seniorská léta. Tedy pokud se

budeme držet věkové linie, senior by měl být člověkem, který již je starý. Ovšem i odpověď na otázku kdo je starý, nemusí být jednoznačná. Mezi jednotlivými lidmi jsou značné individuální rozdíly, období stáří nevyjímaje. Někteří si zachovávají duševní a fyzickou zdatnost do vysokého věku, jiní vykazují známky stárnutí dříve. I zdravotní péče se příznivě podepisuje na zdravotním stavu lidí. Obecně by se dalo říci, že starý je člověk tehdy, když ho za starého považují ostatní. Ovšem vzhledem ke spíše negativnímu postoji dnešní společnosti ke stáří by mohl být mladými lidmi považován za starého již člověk klidně i ve věku 40 let. Lidé sami se začínají považovat za staré patrně s příchodem zdravotních problémů typických pro stáří. Názory na to, odkdy je člověk starý se proměňují historicky a souvisí také s průměrným věkem populace. V dalším textu, pokud bude zmiňován pojem senior, bude se jednat o osoby starší 60 let.

2 SENIOŘI A SPOLEČNOST

Populace celosvětově stárne a seniorů přibývá v každé zemi, Českou republiku nevyjímaje. Stárnutí se stává pomalu problémem 21. století. Nejde jen o kvalitu života v senu, ale hlavně o ekonomické ukazatele, jak jsou na to veřejné rozpočty jednotlivých států připravené. Vlády si situaci uvědomují a snaží se podnikat patřičné kroky. V České republice je důchodový účet v mínusu a zatím nic nenasvědčuje tomu, že by se to mělo změnit. V současné době podle Českého statistického úřadu žije v dnešní době v České republice téměř 17% obyvatel starších 65 let. Ve střední variantě projekce ČSÚ budou občané starší 65 let v roce 2030 tvořit 23,9% obyvatel a v roce 2050 již 32,2% (Český statistický úřad, Projekce obyvatelstva České republiky do roku 2100 [online]). Podle demografického informačního portálu je Demografické stárnutí proces, kdy se mění věková struktura obyvatel tak, že přibývá starších osob – seniorů a snižuje se podíl dětí mladších 15 let. Tedy věkově starší skupiny obyvatel rostou rychleji, než populace jako taková. Ke stárnutí populace dochází především díky nízké porodnosti a trvalému poklesu úmrtnosti, tedy stále se zvyšujícímu věku dožití (Demografický informační portál, Demografické stárnutí ČR podle výsledků projekce[online]). To sebou nese zvyšující se náklady na sociální zabezpečení lidí ve stáří a také zvyšující se náklady na zdravotní péči, přičemž pracujících osob v produktivním věku ubývá. Proto je třeba řešit otázku financování důchodů. Posouvá se hranice odchodu do důchodu směrem k vyššímu věku a stát se snaží motivovat mladé ke včasnému započatí spoření na penzi pomocí finančních příspěvků a daňových úlev. Stát a celá společnost by se měly připravit na větší finanční zatížení související se zajištěním kvalitního života seniorské populace.

2.1 Postavení seniorů ve společnosti

Důležitým ukazatelem, který hodně vypovídá o vyspělosti a morální úrovni společnosti, je vztah k seniorům. Na seniory se někteří příslušníci mladších generací dívají tzv. skrze prsty. Důvody? Starý člověk je podle nich nehezký, pracovně nevykonný, pomalý a všude jen zavazí. Mnozí z nich si nechtějí připustit, že za pár let budou na stejných pozicích, budou šediví, mít vrásky, všechno jim bude trvat déle, budou je bolet klouby a vůbec mít všechny stejné projevy stáří tak, jako senioři dnešní. Dnešní společnost se orientuje spíše na západní styl života a odkláníme se od tradic. Devalvující postoj ke stáří se posouvá čím dál k nižšímu věku.

Ke zkrešenému obrazu o seniorech přispívají i mýty o stáří. Mladá generace si myslí, že staří lidé jsou senilní, většina z nich žije v ústavech a náklady na sociální a zdravotní péči se enormně zvyšují právě jen kvůli seniorům. Přitom senilita je omezení funkcí mozku a nemusí být nutně spojována s vysokým věkem, podstatná část seniorské populace žije ve svých domácnostech a značnou část finančních prostředků na sociální a zdravotní péči vyčerpají také děti a mladí lidé i v souvislosti s financováním vzdělávání.

Alarmující je i situace na trhu práce, kdy je pro lidi starší 50 let obtížné sehnat novou práci, protože dnešním manažerům již i tato věková kategorie připadá stará, pomalá a nevykonná. A to často ani nedostanou šanci prokázat svoje schopnosti. Mnoho lidí zastává názor, že senioři by měli odejít do důchodu a tím uvolnit pracovní místa mladším. V poslední době ovšem nezaměstnanost v České republice s rostoucí ekonomikou klesá a zaměstnavatelé začínají pociťovat „nedostatek lidí“. Což by mohlo pomoci změnit postoj k pracujícím lidem ve vyšším věku.

Zdá se, že naše dnešní společnost je pod vlivem povrchních hodnot a podléhá kouzlu mládí a krásy. Zkušenost, moudrost, rozvaha, uznání a ocenění tedy ty skutečně důležité hodnoty jaksi upadají v zapomnění. V současné společnosti totiž ubývá přirozeného respektu v chování vůči starším spoluobčanům a postoj ke stáří a lidem vyššího věku je spíše negativní. Dětem a mladým lidem chybí správné vzory chování, možná i proto, že se poněkud změnila i tradiční funkce rodiny. V tradičních společnostech měl každý věk svou funkci, která se dnes vytrácí. Stáří se dnes někdy chápe jako určitý nedostatek mládí. Příslušníci mladší generace již ztrácí vědomí kontinuity všech generací, které se udržovalo společným soužitím rodinných příslušníků více generací společně. Rodiny již v dnešní době již málokdy žijí vícegneračně. Možná tomu napomáhá i trh s realitami a privatizace bytového fondu. Bytů na trhu je dostatek a vzhledem k trendu posledních let, kterým jsou nízké ceny hypoték, jsou dostupnější. Mladí lidé si kupují vlastní nemovitosti a rodiny zakládají „ve svém“ a nežijí již s rodiči či prarodiči.

Přítomnost seniorů mezi mladými bývá mnohdy nevhodně komentována. Senioři se stávají terčem posměšků, a pokud se vyskytují v reklamách, tak spíše jako odstrašující příklady či jde o reklamy na léky, které právě senioři užívají. I Haškovcová píše o negativním mediálním obrazu seniorů (Haškovcová, 2010, s. 48). Za nejvlivnější z médií, které nás dnes obklopují, považuje televizi a v ní bývá stáří zmiňováno ve zpravodajských a publicistických pořadech zejména s potřebnou důchodovou reformou anebo vysokými náklady na zdravotní péči ve vyšším věku. Nevhodná prezentace stáří v médiích poté podle

Haškovcové přispívá k vysoké desolidarizaci populací. Je možné konstatovat, že senioři jsou představováni jako nesoběstační až nemohoucí lidé. Ovšem tento negativní obraz mohou i oni pomoci změnit a nepřijímat pasivně roli nemohoucích a neschopných. V současné době je podporováno aktivní stárnutí. Rok 2012 byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Jedním z cílů je zvýšení povědomí o významu aktivního stárnutí, vyzdvihnout přínos starších lidí pro společnost a podporovat solidaritu mezi generacemi. Jedním z konkrétních cílů je také překonávat stereotypy související s věkem, odstraňovat bariéry při zaměstnávání starších osob a bojovat proti diskriminaci na základě věku (MPSV ČR, Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice [online]). Vyhlášení Evropského roku 2012 má napomoci k vyrovnání se s důsledky demografických změn v České republice. Jeho koordinací bylo pověřeno Ministerstvo práce a sociálních věcí. K lepšímu image stáří v médiích přispívají i některé pořady, které se věnují seniorským tématům, či jsou určeny přímo pro seniory. Jedním z nich je nový pořad veřejnoprávní české televize s názvem Žiješ jenom 2x, určený aktivním seniorům s cílem ukázat, že odchodem do důchodu život nekončí.

Podle novinových článků, které citují výzkumy, se mnoho seniorů stává terčem týrání a to právě v rodinách. Tyto čísla jsou alarmující a rostou. Senioři jsou týráním nejen po finanční stránce ale také, což je děsivé, i fyzicky. Někteří z nich a bohužel těchto případů pomalu přibývá (zjistit statistiku) seniory zneužívají a to nejenom finančně, ale bohužel někdy dochází i k fyzickému týrání. Dá se říci, že stárnutí je po psychické stránce náročnější pro ženy než pro muže, někdy se objevují výroky, že atraktivní musejí být zejména ženy a na fyzickém vzhledu mužů tolik nezáleží. Pro člověka jako společenského tvora je důležité i v seniorském věku jak vypadá a jaký dělá dojem na druhé lidi ve svém okolí (Říčan, 2004 s 335). Což může být někdy příčinou nadměrné snahy o udržení si mladosti a mladistvého vzhledu – agerexie.

2.2 Agesimus

Dnešní společnost, jak již bylo zmiňováno, přeje spíše mladým a dravým, je orientována na mládí, fyzickou krásu a výkon. Není rozeznáván přínos starých lidí pro společnost a panuje mezi některými skupinami osob stereotypní přesvědčení, že staří lidé nejsou

potřební a nejsou užiteční. Je přitom zohledňován jen jejich kalendářní věk a ne skutečný tělesný stav. Stereotyp jako pojem ze sociální psychologie je objasňován „*jako vnímání členů společenské skupiny, jako by byli všichni stejní a jednání s příslušníky této skupiny jako by se nevyznačovali žádnými jinými, než skupinovými charakteristikami*“ (Průcha 2013, s. 286). Staří lidé bývají diskriminováni právě z důvodu jejich věku, zdánlivé nepotřebnosti a neužitečnosti. Diskriminace je upírání či omezování práv určitých skupin obyvatel ať již z důvodů náboženských, jazykových, etnických nebo jiných (Hartl, 2015, s. 115). Věkovou diskriminaci poprvé ageismem nazval americký gerontolog a psychiatr Robert Neil Butler již v roce 1968 (Thorová, 2014, s. 467). Butler později vysvětlil pojem ageismus podrobněji a to „*jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, podobně jako se rasismus a sexismus vztahují k barvě pleti a pohlaví*“ (Vidovičová, 2008, s. 111).

Říčan definuje ageismus jako *odpor ke stáří, pohrdání starými, předsudky vůči lidem vyššího věku* (Říčan, 2004, s. 295). Vágnerová píše, že ageismus vychází z hodnotového systému dnešní společnosti, který zdůrazňuje zachování mládí a mladistvého vzhledu a výkonu a znevýhodňuje staré lidi. Ageismus je určitým postojem, který vyjadřuje přesvědčení o tom, že stáří je nekompetentní a má nízkou hodnotu. Toto obecně sdílené přesvědčení se potom projevuje odmítáním stáří až případně odporem ke starým lidem. (Vágnerová, 2000 s. 443). Ageismus je tedy podle ní předsudkem, který symbolicky i fakticky diskriminuje a nepřiměřeně generalizuje jen na základě vyššího věku a nezohledňuje individuality. Příčinou ageismu může být i strach ze stárnutí, tzv. gerontofobie. Jde o strach ze všeho, co je se stářím a stárnutím spojováno i strachem z vlastního stárnutí a pocitů závislosti a bezmoci (Thorová, 2015, s. 457). Mladí lidé zkrátka stáří nechtějí vidět, slyšet ani staří být (Haškovcová, 2010, s. 9).

„*Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci*“ (Vidovičová, 2008, s. 113).

S projevy ageismu se mohou senioři setkat i při návštěvě lékaře, kteří některé neduhy stáří mohou bagatelizovat nebo přehlížet s tím, že to patří k věku a již se s tím vlastně nedá nic dělat. Což vede k neléčení některých projevů stárnutí a ve výsledku to zhoršuje kvalitu života dotyčného seniora.

Zdroje ageismu

Jako možné zdroje ageismu uvádí Palmore tyto tři skupiny: individuální, kulturní a sociální (1999, s 61 – 89).

Mezi individuální zdroje lze zařadit strach ze smrti, frustraci a agresi, ze které pramení nepřátelský postoj vůči starým lidem. Pro vznik ageismu na individuální úrovni je významným faktorem selektivní vnímání a také to, že stereotypy, které se stáří týkají, bývají někdy akceptovány samotnými seniory a ageismus tak bývá prohlubován. Mezi nejčastější předsudky, které podporují ageismus, patří ty, že staří lidé jsou nemocní, oškliví, duševně nemocní, senilní, zbyteční. Jde o typické příklady generalizace, kdy se přenáší vlastnost jednotlivce na celé skupiny osob. I když existuje řada lidí ve vyšším věku, kteří těmto negativním předsudkům odpovídají, zdaleka ne všichni takoví ve stáří jsou (Vidovičová, 2008, s. 124).

Kulturní zdroje ageismu tvoří hodnotové systémy, jazyk, mediální kultura, umění a literatura. Společnou vlastností pro tyto zdroje je to, že jsou schopny diskriminační postoje téměř neomezeně šířit.

Mezi sociální zdroje ageismu lze zařadit demografii (seniorů je mnoho a počet neustále narůstá), věkové a kulturní nesoulady, věková segregace, generační konflikt, historická změna statusu stáří, nevhodná paradigmatá o stáří a jazyk, média a populární kulturu (Vidovičová 2008, s. 125 – 138).

Extrémní projevy ageismu - týrání a zneužívání

Extrémními projevy ageismu může být týrání seniorů, jak fyzické tak psychické a také zneužívání a to především finanční. Týrání je klasifikováno jako chování, které vede k psychické nebo fyzické újmě druhé osoby, nejčastěji rodinného příslušníka přičemž tato osoba tomuto jednání není schopna zabránit, protože je slabší, trpí duševní poruchou apod. Fyzické týrání může zahrnovat nejen bití, ale také odpírání jídla a dalších základních životních potřeb seniorům, psychické týrání se může projevovat jako izolace dotyčného, vydírání, vyhrožování nebo nerespektování osobnosti oběti (Hartl, 2015, s. 636). Ekonomické zneužívání se může projevovat tak, že vlastní děti seniorů od nich neoprávněně vyžadují finanční podporu, může jít také o různé vynucování převodů majetku nebo změn závěti.

Tyto druhy násilí na seniorech jako projevy ageismu zůstávají často skryté, protože se odehrávají v rodinách za zavřenými dveřmi. Senioři jsou však zneužívání i naprosto veřejně a jak fyzicky psychicky i ekonomicky. Jde o různé obchodní nabídky pro seniory na prodej předraženého zboží pod záminkou výletů spojených s obědem. V roce 2013 režisérka Silvie Dymáková natočila o těchto praktikách bezostyšného zneužívání bezbrannosti seniorů, dokumentární film s názvem Šmejdi a bylo tak odhaleno doslova šokující zákulisí těchto obchodních nátlakových praktik. Pojem „šmejdi“ se poté vžil jako označení těchto prodejců.

Tošnerová (2002, s. 41 – 42) za faktory, které podporují ageismus, řadí mimo jiné:

- segregaci lidí do různých skupin na základě věku,
- obecnou devalvací tradic,
- vývoj technologií, které vyžadují rychlou změnu a odbornou způsobilost,
- nadměrnou hodnotu mladistvého zevnějšku,
- masmédia, která ageismus podporují,
- domněnku, že stáří je neužitečné,
- rychlé sociální změny v postindustriální informační společnosti.

Snižování ageismu

Změna ve společnosti je jistě velmi potřebná, ale nebude okamžitá ani jednoduchá. Na řešení postojů a vztahu celé společnosti vůči seniorům nepomůže jen vypracovat nové právní normy případně nějaká další striktní opatření, je třeba morálního uvědomění celé společnosti a začleňování seniorů do běžného života (Malíková, 2010, s. 40). Tošnerová (2002, s. 41) doporučuje ke snížení ageismu ve společnosti tato opatření:

- Podporovat mezigenerační komunikaci jak v rodině, tak v okolí,
- Podporovat seniory pravdivým a nestereotypním zviditelňováním v médiích,
- Zvyšovat sebevědomí seniorů prostřednictvím různých organizací a hnutí a podpora jejich účasti na společenském životě s ohledem na jejich zdravotní stav,
- Podporovat seniory v samostatnosti.

3 AKTIVITY A VOLNÝ ČAS SENIORŮ

Mnoho lidí ve vysokém věku zůstává i přes jistá omezení, které věk přináší, plně soběstačných. Jsou aktivní, pomáhají druhým i svým dětem například při hlídání vnoučat. Ale jejich další život v séniu by neměl být omezen pouze na podporu svých dětí a hlídání vnoučat. Měli by si zachovat zájmy, které měli až do teď, uspořádat si volný čas, kterého je v tomto životním období více, když již nemusí chodit do zaměstnání. Měli by se zajímat o nové poznatky, navazovat nové vztahy nejen mezi svými vrstevníky a provozovat nějakou fyzickou i duševní činnost. Zkrátka, měli by být aktivní a aktivně si podzim svého života přizpůsobovat a volný čas trávit aktivně.

Volný čas považujeme většinou za běžnou součást našich životů. Někdo ho má kvůli svým pracovním a dalším povinnostem více, někdo méně ale hlavně záleží na rozdělení a uspořádání svých povinností v životě tak, aby každému zbyl nějaký volný čas pro sebe a mohl dělat právě to, co ho baví a naplňuje pocitem uspokojení.

K definování pojmu, co je volný čas, existuje několik různých přístupů různých autorů a ti si uvědomují, že je rozdíl mezi definicí tohoto pojmu a jeho subjektivním chápáním. Volný čas je někdy chápán jako synonymum k životnímu stylu, protože podle způsobu trávení volného času mají lidé tendenci hodnotit životní styl dotyčného. Jedním z hlavních ukazatelů životního stylu je právě způsob trávení volného času a životní styl ovlivňuje člověka ve stylu chování a ve všech směrech jeho osobnosti (Janiš, 2016, s. 9 – 11). Psychologický slovník uvádí, že životní styl je „*v obecné rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby*“ (Hartl, 2010, s. 559). Volný čas je tedy doba, kdy si činnosti v této době strávené můžeme svobodně vybrat, děláme je rádi a dobrovolně a přinášejí nám pocity uspokojení a uvolnění. Běžně se sem zahrnuje odpočinek, zábava, rekreace, zájmové vzdělávání i dobrovolná společensky prospěšná činnost. Součástí volného času nejsou činnosti nutné pro biologickou existenci člověka, tedy stravování, spánek, hygiena a zdravotní péče (Pávková, 2008, s. 13). Podle pedagogického slovníku je volným časem čas, s kterým může člověk nakládat tak, jak sám uzná za vhodné a na základě svých zájmů, tedy jde o dobu, která zůstane z běžného dne, když se odečte čas věnovaný práci, péči o domácnost a rodinu a o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku (Průcha, 2013, s. 341)

Volný čas ve vztahu k věkové skupině seniorů je definován takto: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení*“ (Janiš ml, 2011, in Janiš, 2016, s. 17).

Důležitou roli ve vztahu jedince k volnému času hraje rodina, protože v ní získává člověk první zkušenosti v nakládání s volným časem. Děti napodobují životní styl podle rodičů a později si vybírají partnera s podobným životním stylem. Důležité je pěstování kvalitních a dlouhodobých osobních zájmů, které jsou člověku oporou v různých těžkých životních situacích, mezi které bezesporu patří i odchod do starobního důchodu, neboť ten někteří lidé prožívají negativně (Pávková, 2008, s. 28 - 31).

Mnoho seniorů se i v důchodovém věku věnuje zaměstnání, protože zaměstnavatelé využívají jejich zkušeností a na pracovním trhu je určitých profesí a lidí se specifickými dovednostmi a zkušenostmi nedostatek. Ale nejen prací živ je člověk a je nutné čas trávit i jinými aktivními činnostmi než je práce. Ve stáří se víceméně již nové zájmy neobjevují, spíše se rozvíjejí ty stávající, na které dosud nebyl dostatek času. Dnešní doba je velmi uspěchaná a tak většina lidí spíše řeší nedostatek volného času.

Starší lidé v důchodu již mají volného času více a někdy nevědí co s ním. Dříve věnovali čas svým pracovním povinnostem, rodině a dětem, případně vypomáhali s hlídáním a výchovou vnoučat. Některé z činností, které dříve byli časově náročné, nahradila technika, vnoučata již odrostla a hlídání již není potřeba. Naopak pomoc již potřebují sami senioři od svých dětí (Holczerová, 2013, s. 16). A tento volný čas je vhodné vyplnit smysluplnou činností, která přináší pocity uspokojení a chuť do dalšího života. Volný čas, jehož smysluplné a kvalitní trávení plní několik funkcí.

Funkce volného času seniorů

Různí autoři funkce volného času rozdělují různě. Podle Pávkové (2002, s. 39) jsou funkce volného času výchovně - vzdělávací, sociální a zdravotní. Takto je stanovuje jako funkce výchovy pro děti, ovšem dle Janiše (2016, s. 24) jde o nejvhodnější dělení i pro seniorskou kategorii.

Výchovně- vzdělávací funkce volného času

Pedagogické ovlivňování trávení volného času je důležité v každé fázi života, seniorský věk nevyjímaje. V tomto věku dostává tato potřeba nový rozměr, protože volnočasové aktivity jsou, dá se říci, jedinou dobou, kdy se na seniora dá pedagogicky působit. Na seniory již nelze působit skrze rodinu a školu a je tedy možno na něj působit, pokud se nachází v nějakém institucionálním zařízení. Na seniory lze takhle působit záměrně, nezáměrně. Přímo nebo nepřímou. Takto na něj působí chování a jednání personálu, který se seniorovi věnuje. Podobně na něj působí rodina, přátelé, vrstevníci. Cílem vzdělávací funkce je získat nové znalosti, či prohloubit stávající a to takové, které potom využijí v praktickém životě. Samozřejmě se nabídka aktivit týká i takových, kde je praktické využití nízké. V případě vzdělávání seniorů jde o neformální vzdělávání stojící mimo školní systém, jde o zájmové vzdělávání, které se vyznačuje svou organizovaností.

Zdravotní funkce volného času

Protože je zdraví vnímáno jako vysoká hodnota v životě lidí, tak by volnočasové aktivity, které zlepšují, utužují zdravotní stav, nebo přispívají k lepšímu zdravotnímu stavu, měly být součástí volnočasových aktivit každého seniora. Nemusí jít jen zřetelně o fyzickou aktivitu, protože zdraví je „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoliv jen nepřítomnost choroby“ (Vokurka, Hugo a kol., 2011, s. 501). Může jít o aktivitu typu trávení společného času v kolektivu, posezení s přáteli apod. Prostřednictvím těchto aktivit senior potkává nové lidi a cítí se stále užitečný. I volnočasové aktivity, které nejsou fyzického rázu, přinášejí dobrou náladu, zvyšují psychickou pohodu a snižují deprese (Iso Ahola, Mannel 2004, in Janiš, 2016, s. 30).

Sociální funkce volného času

Částečně se tato funkce překrývá se zdravotní funkcí. Cílem sociální funkce je přispívat k lepším mezigeneračním vztahům a mezigenerační komunikaci. Na tuto funkci lze nahlížet v jistém smyslu i na prevenci proti ageismu ve společnosti.

Mezigenerační aktivity mají pro seniory velký význam. Je možné domluvit spolupráci domovů pro seniory například s mateřskými školami, pořádat návštěvy dětí v domech pro seniory, děti mohou připravit pro seniory zábavný program a senioři naopak pro děti zábavné úkoly. Pro seniory je kontakt s dětmi silně motivující (Suchá, 2013, s. 168). Typickým příkladem je spolupráce Centra denních služeb na Lipové ulici v Brně s Mateřskou školou v Nádvořní ulici v Brně. V prosinci 2017 děti z mateřské školy

uspořádaly pro klienty toto centra vánoční besídku plnou písniček a tanečků doprovázených klavírem i reprodukovanou hudbou. Program trval celé dopoledne a senioři byli za tímto účelem na návštěvě přímo v mateřské školce. V seniorech toto setkání vyvolalo emocionální zážitek se vzpomínkami na jejich vlastní předškolní léta (Šilerová, 2017, s. 5)

Výše uvedené funkce volného času jsou neoddelitelné a vzájemně provázané stejně jako jejich intenzita. Všechny funkce volného času jednotlivě vystupovat nemusí, důležité je aby na seniory působily pozitivně (Janiš, 2016, s. 31)

3.1 Edukace seniorů

Pojem edukace je odvozen z latinských výrazů *educare*, *educare*, které znamenají vychovávat, vést vpřed. Edukaci lze definovat jako *proces soustavného ovlivňování chování a jednání jedince s cílem navodit pozitivní změny v jeho vědomostech, postojích, návycích, a dovednostech* (Juřeniková, 2010, s. 9). Vzdělávání není jen doménou dětství a mládí, ale provází nás téměř celým životem. Svět kolem nás se velmi rychle mění, přibývají různé nové technologie a starší lidé, aby v současném světě obstáli, nemohou zůstat nepovšimnuti stranou. Vzdělávání seniorů, jak již v roce 1979 vymezil Livečka (s. 142 – 144), má nejen preventivní a anticipační funkci, ale také funkci rehabilitační a posilovací, která se považuje za nejvýznamnější z nich. Posilovací funkce pomáhá udržovat neustálý sociální kontakt seniorů s ostatní společností, podporuje aktivní život, zájmy a schopnosti. Špatenková píše, že edukační aktivity mohou přispět ke kvalitnímu trávení volného času seniorů, mohou být efektivním prostředkem navyšování kulturního kapitálu a rozvoje osobnosti. Mimo další napomáhá edukace seniorům zvládat společenské změny včetně „překotných změn“ v oblasti moderních komunikačních technologií (Špatenková, 2015, s. 38). I podle Haškovcové má edukace seniorů vysokou společenskou i individuální hodnotu. Podle ní je cílem vzdělávání seniorů *smysluplně kultivovat čas stárnuících dní* (Haškovcová, 2010, s. 129). Hlavním úkolem je řešit vzniklé anomální situace, které se vyskytují v životě každého staršího člověka. Edukace seniorům také může pomoci najít ztracený životní cíl a motivuje je k pokračování ve vzdělávacích aktivitách jako způsobu smysluplného trávení volného času v seniorském věku. Podle Kalvacha učení a vzdělávání ve stáří uspokojuje potřebu sociálního kontaktu a komunikace, stimuluje psychickou aktivitu seniorů, obohacuje jejich život a strukturuje volný čas. Dále také brání duševnímu úpadku z nečinnosti a podporuje orientaci v současném dění. Učení

a vzdělávání také pomáhá seniorům zvládat nové technologie a orientovat se v nich což je potřebné pro zachování rovných příležitostí (Kalvach, 2004, s. 822). Vzdělávací aktivity u seniorů saturují potřebu sociálních kontaktů mezi svými vrstevníky, protože jejich společenský život se odchodem do důchodu změnil. U některých seniorů může být důvodem k účasti na edukačních aktivitách právě potřeba kvalitního vyplnění volného času a setkávání se s ostatními.

Edukace seniorů má svoje zvláštní specifika, se kterými se musí organizátor edukačního procesu vyrovnat a musí je respektovat. Je potřeba se vypořádat s jistým omezením výkonosti způsobeným involučními změnami ve stáří. Seniorská populace je různorodá, rozdíly jsou v dosaženém vzdělání, zájmech, potřebách, ale také i v socioekonomickém statusu. Senioři se liší i ve zvycích a životním stylu. Každý z účastníků vzdělávání může mít i jinou motivaci.

Motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby (Klevetová, 2008 s. 35). Je souhrnem motivů, které usměřují a aktivizují chování, a určují jeho intenzitu a délku trvání (Vízdal, 2009, s. 109). Motiv má cíl a směr a pramení z vnitřních nebo vnějších podnětů (Hartl, 2015, s. 327). Špatenková píše, že pokud se jedná o edukaci seniorů, je vnější motivace minimální, protože z vnějšku na ně nikdo netlačí např. kvůli zvýšení nebo doplnění kvalifikace. Významná bývá u seniorů vnitřní motivace, která vychází z vlastních potřeb dotyčného, protože vzdělávání u seniorů je dobrovolné a mohou si také zvolit obsahové zaměření podle svých zájmů (Špatenková, 2015, s. 72) Protože seniorská populace je velmi heterogenní, také motivy ke vzdělávání mohou být velmi různorodé. Pro některé jde o koníček, pro jiné může jít o doplnění a rozšíření původního oboru, pro jiné zase vzdělávání v úplně jiném směru, než kterému se věnovali v profesním životě. Pro další může jít o udržení sociální i psychické aktivity ve stáří.

Lektoři se při edukačních aktivitách musí vyrovnávat i s bariérami při edukaci seniorů, které mohou negativně ovlivňovat průběh a výsledky jejich edukace. Podle Špatenkové lze tyto bariéry rozdělit na informační, situační, psychologické, andragogické a organizační (Špatenková, 2015, s. 80). Informační bariéry představují především neschopnost nebo také nemožnost seniorů si vyhledat informace o příležitosti studovat v seniorském věku i informace o studiu samotném. Situační bariéry vyplývají z aktuální životní situace jedince. Jde například o nedostatek finančních prostředků, velkou vzdálenost do místa, ve kterém edukace probíhá, nedostatek času např. v důsledku péče o nemocného partnera. Psychologickými zábranami mohou být např. malá motivace ke vzdělávání v senu, obavy

ze snížené schopnosti se učit, nebo obavy z náročnosti. Jednou z andragogických příčin bariér ve vzdělávání seniorů může být i doba od posledního systematického vzdělávání. K organizačním bariérám patří vlastní nabídka vzdělávacích kurzů, administrativní zajištění, vzdělávací prostory atd. Špatenková dále píše, že k největším bariérám při edukaci seniorů patří předsudky a stereotypy o stáří a stárnutí, které mají i organizátoři seniorského vzdělávání (Špatenková, 2015, s. 82). Tyto předsudky, které jsou velmi rozšířené u mladší populace, jsou nepochopitelně přijímány i samotnými seniory. Přitom podmínkou pro efektivní edukaci seniorů je tyto mýty a stereotypy odstranit. Seniory nejen že lze vzdělávat ale je to i nutné. Některé mladší generace ale i senioři si mohou myslet, že vzdělávat seniory je zbytečné, že už se nemohou ničemu novému naučit, nic nového si nezapamatují, s novými moderními technologiemi nechtějí mít nic společného a že se vlastně senioři vzdělávat nechtějí a ve školách by jen zabírali místo mladším. Přitom nově nabyté vědomosti mohou využít mladší ze seniorů např. ještě v pracovním procesu nebo pro sebe sama. Senioři jsou stále schopní se učit nové věci, chtějí používat moderní technologie, které jim mohou usnadňovat život a argument, že by se vzdělávat nechtěli, neobstojí již vůbec. Zkušenosti z univerzit třetího věku hovoří právě naopak a senioři mají o přednášky zájem možná větší, než příslušníci mladé generace.

Tématy pro edukaci seniorů by měla být taková, která vycházejí z jejich zájmů a potřeb. Stěžejním tématem by měla být funkční gramotnost, která se skládá z gramotnosti finanční, právní a mediální. Finanční gramotnost je důležitá k tomu, aby senioři finančně zabezpečili sebe a svou rodinu, orientovali se v problematice peněz a mohli aktivně vystupovat na trhu finančních produktů a služeb. Právní gramotnost je nutná k tomu, aby se orientovali v právním systému, měli základní přehled o svých právech a povinnostech a věděli, kam se případně mohou obrátit pro pomoc. Mediální gramotnost je pro seniory důležitá, aby mohli vyhodnocovat a využívat podněty přicházející z médií a přiřazovat jim správnou důležitost a důvěryhodnost (Špatenková, 2015, s. 87).

Mezi základní instituce, které se zabývají edukací seniorů, patří univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času, seniorcentra a kluby seniorů (Špatenková, 2011, s. 51). Ovšem nelze opomenout ani virtuální univerzity třetího věku.

Univerzity třetího věku (U3V)

Mezi nejznámější instituce, které se zabývají edukací seniorů, jsou právě univerzity třetího věku, které začaly vznikat již v 80. letech minulého století. První univerzita třetího věku v České republice vznikla v roce 1986 v Olomouci a o rok později přibyla další v Praze. V současnosti jsou univerzity třetího věku téměř na všech vysokých školách (Špatenková, 2015, s. 90).

Jde o program neprofesního celoživotního vzdělávání, který je určen osobám ve věku, kdy by jim vznikl nárok na starobní důchod, s ukončeným středoškolským vzděláním. Cílem univerzity třetího věku je prohlubovat současné vědomosti seniorů a také seznamovat je s novými poznatky, obory a technologiemi, které by jinak seniorům nebyly přístupné. Posluchači U3V nejsou studenty podle Zákona o vysokých školách a není možné jim proto přiznat vysokoškolský titul (ČESKO, Zákon č. 111/1998 Sb. O vysokých školách, v platném znění). Po skončení studia je jim na slavnostní promoci vydáno osvědčení o absolvování U3V. Během studia nemusí absolvovat žádné hodnocení. Pedagogický slovník definuje univerzitu třetího věku jako specifickou formu vzdělávání dospělých určenou pro zájmové vzdělávání seniorů, kdy je vzdělávání hlavním prostředkem aktivního naplnění života (Průcha, 2013, s. 332). Studium na těchto univerzitách je bezplatné, hradí se jen zápisné. Absolventi U3V mohou pokračovat v dalším vzdělávání v kurzech pro absolventy U3V. (Masarykova univerzita: Univerzita třetího věku, O nás. [online]). Univerzity třetího věku přispívají ke zkvalitnění života seniorů a využití jejich volného času, podporují autonomii a fyzickou i psychickou svěžest ve vyšším věku, podporují navazování nových přátelství a překonávání pocitů osamělosti a izolovanosti a senioři mohou získané poznatky využít ke svému osobnímu rozvoji (Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Univerzita třetího věku. [online]).

Univerzity třetího věku jsou sdruženy v Asociaci univerzit třetího věku České republiky, která vznikla v roce 1993 má v současné době 42 aktivních členů. Tato asociace je neziskovým sdružením, které si klade za cíl podporovat a iniciovat aktivity poskytovatelů vzdělávání seniorům a zajišťovat jim institucionální podporu z rozpočtu MŠMT (Asociace univerzit třetího věku [online]).

Akademie třetího věku

Vznik těchto institucí je možno datovat do 80. let dvacátého století. První kurz se konal v Přerově v roce 1983. Organizací edukační činnosti se akademie třetího věku podobá

univerzitám třetího věku, ovšem akademie bývají organizovány jinými institucemi, než vysokoškolskými univerzitami. Zpravidla jde o knihovny, kulturní domy, střední školy, města nebo kraje. Vzdělávání v těchto akademiích je středně náročná forma studia pro seniory. Tyto instituce se nacházejí zpravidla tam, kde není vysoká škola. Posluchačem se může stát kdokoliv, není nutná žádná úroveň dosaženého vzdělání. Obsahem nemusí být jen samotné studium ale také další zájmové a doplňkové aktivity jako turistika, kultura apod. (Špatenková, 2015 s. 94). Vzdělávací aktivity akademií třetího věku jsou nastaveny tak, aby vedly k aktivizaci a integraci seniorů s většinovou populací, k zajištění důstojnosti ve stáří a aby přispívaly k přesvědčení seniorů o jejich užitečnosti a jedinečnosti (Průcha, 2014, s. 24). Akademie třetího věku nejsou zaměřeny pouze na seniory, ale i na osoby v předdůchodovém věku (Tomczyk, 2015, s. 64).

Univerzity volného času

První univerzita volného času vznikla v roce 1993 v Praze. Jde o formu mezigeneračního zájmového vzdělávání, které by mělo být zřizováno a garantováno konkrétní vysokou školou. Tyto univerzity nejsou omezeny věkově, takže se na ní může vzdělávat kdokoliv po dovršení plnoletosti. Protože jde o univerzitu otevřenou všem věkovým generacím, nejen seniorům, může taková forma vzdělávání podporovat mezigenerační dialog. Na těchto univerzitách obvykle nebývá požadavek na předchozí vzdělání, nekonají se vstupní přijímací zkoušky ani se nevydávají žádná osvědčení o absolvování univerzity (Špatenková, 2015, s. 94 – 95). Univerzity volného času vznikají při různých občanských sdruženích nebo knihovnách ve městech i na vesnicích. Připravený studijní plán je určen všem věkovým kategoriím, předpokladem je jen zájem o daný obor a načerpání nových znalostí. Přednášky bývají rozděleny na letní a zimní semestr.

Kluby seniorů

Kluby seniorů jsou kulturně – výchovná zařízení, kde se setkávají senioři podobného věku s podobnými zájmy a tato zařízení tak přispívají k jejich plnohodnotnému trávení volného času (Špatenková, 2015, s. 99). Shodně píše Tomczyk, že nejdůležitějším úkolem klubů seniorů je příjemné a efektivní vyplnění volného času seniorů (2015, s. 64). V rámci těchto klubů bývají organizovány přednášky a besedy, výlety, různá společenská setkání, zdravotní tělocvik, v klubech mohou příležitostně vystupovat i děti z mateřských škol s programem připraveným pro seniory. V rámci klubu mohou probíhat jazykové kroužky, trénování paměti, kurzy práce s počítačem, hraní společenských her, čtení poezie a mnoho

dalších aktivit. Kluby seniorů mají pod svou správou sociální odbory jednotlivých městských částí, nebo jsou zřizovány v knihovnách či podobných zařízeních i v menších městech či vesnicích.

3.2 Trénování paměti

Jak již bylo v textu zmíněno, jedním z fyziologických projevů stárnutí je úbytek kognitivních funkcí. Nejcitelněji se projevují právě změny v paměti. Tyto změny jsou v mysli seniora vnímány jako obtěžující a nepříjemné. Negativní důsledky zhoršující se paměti nepocítuje jen samotný senior, ale také jeho okolí, rodina i ošetřující personál, nachází-li se dotčený v nějaké institucionální péči. Důsledkem takového stavu je nutně zvyšující se závislost na okolí a jistá ztráta vlastní soběstačnosti. Oslabování paměti je přitom možné odvrátit, nebo alespoň zpomalit, a to prostřednictvím neustálého používání paměti a také pomocí cvičení psychických funkcí. Paměť je definována jako schopnost přijímat informace, zpracovávat je, uchovávat je a zpětně si je vybavovat. Jak uvádí Špatenková, *„trénování paměti je komplexní proces specializované gerontagogické intervence, vedený systematickou snahou zlepšit prostřednictvím specifických i nespecifických psychologických metod a postupů úbytek pociťovaný v oblasti mentálního výkonu i v oblasti komunikace, což se dále promítá do oblasti afektivní a zdravotní“* (2011, s. 53). Křivohlavý (2009, s. 121) definuje tyto druhy paměti: Senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou. Senzorická paměť uchová smyslové vjemy, které k nám přišly pomocí smyslových orgánů, jako jsou zrak, hmat, sluch či chuť jen asi 0,25 až 2 sekundy. Podle druhu smyslového orgánu, pomocí kterého k nám informace přišla, hovoříme o paměti zrakové, chuťové, slovní atd. Někteří autoři také tuto paměť označují jako ultrakrátkodobou. Pro senzorickou paměť je významná pozornost, která vybírá z velkého množství podnětů, které k nám doléhají jen ty, které pro nás mají význam.

Krátkodobá paměť má pro naše vědomí prvořadou důležitost, protože v ní dochází nejen k podržení informací, ale i k jejich zpracování. Probíhají v ní děje, kdy informace přecházejí ze senzorické paměti do dlouhodobé a také děje, kdy informace přecházejí z dlouhodobé paměti a v krátkodobé paměti se hodnotí. Někteří autoři ještě dělí krátkodobou paměť podle délky podržení informace na ultrakrátkou krátkodobou paměť (15 vteřin), střednědobou krátkodobou paměť (několik hodin) a čerstvou krátkodobou paměť (až 8 dní).

Dlouhodobá paměť je ze všech tří druhů paměti nejobsažnější, a uchovává informace velmi dlouho, někdy až do konce života. Je také nejodolnější ke ztrátě informací, nejstabilnější a nejspřažnější. *Dlouhodobá paměť je funkcí celého mozku* (Křivohlavý, 2009, s. 127). Podle některých studií klesá schopnost příjmu a udržení informací v dlouhodobé paměti již od třicátého roku.

Trénování paměti u seniorů je známá a svým způsobem i typická edukační činnost, na kterou by se při péči o seniory rozhodně nemělo zapomínat. Efekt tréninku paměti významně ovlivňuje kvalitu aktivního života seniorů. *Cvičení paměti je vážná a uvědomělá práce, ne hra, i když se někdy formou hry realizuje. Proto vyžaduje soustředěné úsilí a pevné předsevzetí. Bez těchto předpokladů je lépe raději s cvičením nezačínat* (Pospíšilová, 1996, s. 20). Základní metodou pro trénování paměti je kognitivní trénink. Je to program systematicky navazujících cvičení, které vedou ke zlepšení vybraného kognitivního procesu nebo dovednosti.

Trénování paměti může probíhat jak neintencionálně (při běžných činnostech, tedy nezáměrně). K dosažení lepších výsledků a efektu je ovšem třeba paměť trénovat intencionálně, tedy zcela pravidelně a záměrně. Takové trénování je možné jak samostatně, tak i ve skupinách pod vedením zkušeného trenéra paměti. Pokud dochází k trénování paměti skupinově, je třeba vytvořit pro úspěšný trénink vhodné podmínky. Trénink by měl probíhat ve vhodném a nehlukném prostředí, kde je dostatek světla a čerstvého vzduchu. Měla by být stanovena doba, kdy bude trénink probíhat a také jeho délka a tréninková doba by měla mít stanovený jasný řád, který je třeba dodržet.

Jak uvádí Špatenková (2011, s. 54), trénování paměti má několik fází. Začíná se počáteční fází, kdy je seniorům – účastníkům trénování paměti vhodně představeno téma tréninkové hodiny, senioři se příjemně naladí a zvýší se jejich motivace ke spolupráci. Následuje hlavní fáze, kdy se zvyšuje soustředění a začíná se smyslovými cvičeními, která často bývají spojnicí k procvičení dlouhodobé paměti. Poté nastává uvolňovací fáze, kdy dojde ke zklidnění, je možno pustit příjemnou hudbu, zavést diskuzi. Je vhodné také podávat malé občerstvení. Nato přichází opakovací fáze, kdy se prohlubují cvičení, která se prováděla během hlavní fáze, zkrátka se opakuje. Nakonec přijde závěrečná fáze, kdy je možno opět pustit hudbu, zazpívat písničky, případně i zadat domácí úkoly.

3.3 Další aktivity ve volném čase

Jak již bylo řečeno, aktivní život v seniorském věku je důležitou součástí volného času, protože různé negativní důsledky stárnutí, které k němu bohužel patří, činnost snižuje. Duševní a fyzická nečinnost naopak vede k větší závislosti a nesamostatnosti. Ovšem každý člověk je jiný, každého baví něco jiného a tak je dobré, že si senioři mohou vybrat z různých činností, které ve svém volném čase mohou dělat.

Aktivity, které je vhodné, aby senioři prováděli ve svém volném čase, je možné dělit podle různých hledisek (Suchá, 2013, s. 17):

- Individuální,
- Skupinové,
- Aktivní,
- Pasivní,
- Zatěžující více fyzickou stránku člověka,
- Zatěžující více psychickou stránku člověka.

Výhodou individuálních aktivit je to, že je možné, aby si každý vybral aktivitu jemu vlastní, a někdo také skupinové aktivity může odmítat. U skupinových aktivit je výhodné, že přispívají ke komunikaci a lze při nich dělat to, co jedinec zvládá obtížně.

Mezi skupinové aktivity zatěžující spíše kognici je možné zařadit již v minulých kapitolách zmiňované trénování paměti a edukaci. K pasivním aktivitám, ať již individuálním nebo skupinovým patří například relaxace, poslech hudby nebo mluveného slova. Mezi aktivity fyzické ať již skupinové nebo individuální lze zařadit různé pohybové hry, které lze provádět i doma nebo v ústavní péči nezávisle na počasí. Mohou to být hry či pohybové aktivity s použitím míče nebo míčků, lehké činky, šátky nebo šály, pružné gumové pásy tzv. thera- bandy.

Pohyb působí na člověka blahodárně. Aktivní pohyb je jedním ze znaků života, zabezpečuje jej pohybový aparát člověka, sestávající se z kostry, kloubů a svalů. Ve vyšším věku patří onemocnění pohybového aparátu k velmi častým (Vokurka, 2011, s. 362). Považuje se za prokázané, že lidé pravidelně cvičící, déle žijí než ti, kteří se pohybu vyhýbají. Cvičení stimuluje krevní oběh a pomáhá uchovávat funkce mozku a může tedy zlepšit kvalitu života a život prodloužit (Suchá, 2013, s. 52). Pohyb působí blahodárně nejen na fyzickou stránku člověka, ale také i na psychiku. To neplatí jen na

seniory ale na lidi všech věkových kategorií. Pohyb zlepšuje odolnost organismu a imunitu, zlepšuje stav srdce a cév, zvyšuje kapacitu plic a dechový objem. Pohyb zlepšuje kvalitu spánku, napomáhá uvolnění od stresu a při dostatečné zátěži dochází k produkci endorfinů, tedy jakýchsi „hormonů štěstí“, které zlepšují náladu (Suchá, 2013, s. 55 - 56). Pohybové aktivity umožňují příjemné trávení volného času a formují jedince i po sociální stránce

Mezi nejpřínosnější fyzickou aktivitu, které se lze ve stáří věnovat je chůze, tedy ideálně především procházky po okolí. Je to totiž pro člověka nejpřirozenější pohybová aktivita, dá se pěstovat jak individuálně tak skupinově. Procházet se venku, v přírodě lze téměř za jakéhokoliv počasí. Může být mimo jiné brán i jako určitá forma otužování, lze se procházet i za chladného počasí nebo v zimě, jen je třeba dbát na správné oblečení a dobrou neklouzavou obuv v případě sněhu a náledí. Pokud je řeč o chůzi a procházkách, nelze nezmínit nordic walking, tedy chození s hůlkami, ke kterému došlo v poslední době k velkému rozvoji i u nás.

Při chození s hůlkami jsou zatěžovány jak dolní končetiny, tak i horní končetiny a prsní a zádové svaly. Nosné klouby dolních končetin jsou odlehčeny, takže se této aktivitě mohou věnovat i senioři s nadváhou. Navíc hole poskytují stabilitu. Při chůzi s holemi se spálí o 40% kalorií více, než při běžné chůzi a chůze s těmito holemi přispívá k prevenci osteoporózy (Suchá, 2013, s. 80). Při provozování nordic walkingu je třeba dodržet správnou techniku, což napomáhá zlepšení držení těla a tím se zmírňují i případné bolesti zad.

Další z možností vhodné pohybové aktivity, kterou je možno provozovat venku ale i za špatného počasí i doma, je jízda na kole, v případě domácí aktivity jízda na rotopedu. Dnešní moderní kola disponují mnoha převody a tak si lze zátěž nastavit dle svých potřeb. I na rotopedu lze šlapat se zátěží a posilovat tak kardiovaskulární systém a dolní končetiny anebo lze šlapat bez zátěže, zlehka. Šlapání na volnoběh pomáhá ke tvorbě nitrokloubní tekutiny, která následně snižuje opotřebení kloubů a snížení bolestivosti (Suchá, 2013, s. 80).

Poměrně bezrizikovou pohybovou aktivitou pro seniory je plavání. Přiměřené plavecké aktivity mohou být prostředkem k udržení tělesné zdatnosti seniorů a mohou zprostředkovávat také sociální kontakt, pokud se plave ve skupinách. Vhodná jsou cvičení nízké intenzity a také cvičení zaměřená na udržení nebo zlepšení rozsahu kloubní

pohyblivosti. Je vhodné střídat plavecké styly anebo využívat plavání jen dolními nebo horními končetinami při použití plavací desky. Nejsou vhodné skoky do vody, potápění a činnosti vyšší intenzity (Čechovská, 2008, s. 83). Také se nedoporučuje plavat v příliš horké vodě, hrozí totiž odvápnění kostí.

V poslední době jsou budována v různých lokalitách takzvaná hřiště pro seniory. Jde o místa s různými posilovacími stroji či trenažéry určené seniorům, aby udržely, případně zlepšily rozsah pohyblivosti kloubů, sílu svalů, případně rovnováhu. Určitou nevýhodou je to, že nelze regulovat zátěž na jednotlivých přístrojích a tak musí se stejnou zátěží posilovat senioři jak zdatnější a mladší tak i starší a méně zdatní. Celkově se hřiště osvědčila a senioři si je oblíbili (Suchá, 2013, s. 81).

4 MODERNÍ TECHNOLOGIE V ŽIVOTECH SENIORŮ

Celá dnešní společnost a seniory nevyjímaje je protkána moderními technologiemi, které nás obklopují téměř na každém kroku. Pojem moderní technologie chápe Průcha (2014, s. 48) jako všechny technologie, které umožňují komunikaci a práci s informacemi, softwarové a hardwarové prostředky pro sběr, ukládání a zpracování dat. Dříve tato technika byla označována jako IT, tedy informační technologie. Později nový pokrok umožnil do tohoto zpracovávání dat přidat možnost komunikace a pojem se rozšířil na ICT – informační a komunikační technologie. Zounek (2009, s. 15) těmito pojmy rozumí počítače, internet včetně jeho služeb, telekomunikační technologie jako mobilní telefony, různé formy počítačem zprostředkované komunikace a digitální vysílání.

Technologický vývoj za poslední desetiletí natolik zrychlil, že dnes už na poli techniky snad nic není jako dřív. Ty tam jsou doby, kdy televizní vysílání bylo černobílé, byly jen dva televizní programy a vysílalo se jen v určitých hodinách, zpravidla v podvečer a mnoho rodin televizi doma nemělo a chodívalo se na pořady dívat k sousedům. Počátky televizního vysílání se datují v tehdejší Československu do roku 1953. A kdo by si tehdy pomyslel, že za 60 let budou televize nejenže barevné, ale budou veliké a ploché a v současné době již ploché a zároveň zakřivené a bude možné si vybrat několika stovek až tisíců vysílacích stanic z celého světa. Ještě v padesátých letech minulého století jsme telefonovali na ulici z telefonních budek a v domácnostech se telefonní přístroj vyskytoval málokde. Dnes nosíme telefonní přístroje v kapse a ty jsou, co se týče tvarů barev a funkcí velmi rozličné. Do našich životů také pronikly počítače. Již dávno minuly doby, kdy počítač zabíral celý velký sál a výpočetní výkon, vzhledem k dnešním parametrům byl mizivý. Počítače jsou dnes dostupné prakticky všem a rozvoj internetu jako moderního komunikačního rozhraní pomohl jejich vstupu do domácností všech, seniory nevyjímaje. Informační a komunikační technologie proměnily společnost. Prostřednictvím jednotlivých technologií došlo ke komputizaci společnosti a následně se počítače, telefony a internet mezi sebou propojily a dále se spojily i s nově digitalizovanými médii televizí a rozhlasem. Z počítače se tak stal nejen pracovní nástroj ale i telefon, rozhlas, televize a kino a z moderního „chytrého“ telefonu s připojením k internetu je v podstatě také počítač, kamera a fotoaparát.

Dá se říci, že moderní technologie a jejich vývoj v posledních letech natolik zrychlil, že technický pokrok již předbíhá člověka. V minulosti technický pokrok probíhal v souladu se

zdokonalováním lidských dovedností, ovšem v současné době se již zdá, tento pokrok se rozvinul tak, že tato rovnováha byla narušena a někteří lidé již nedisponují takovými kompetencemi, aby dokázali všechna tato nová elektronická zařízení pochopit, ovládat a začít používat takovým způsobem, aby využili funkce, které tato nová řešení nabízí a tím usnadnili ať již pracovní tako soukromý život. V důsledku toho vznikly dvě osobnostní kategorie lidí, kteří byly pojmenovány jako digitální imigranti a digitální domorodci (Tomczyk, 2015, s. 91).

Digitální imigranti jsou lidé, kteří se narodili ještě před obdobím všeobecné informatizace společnosti, jejich životní zkušenosti jsou více spojeny s reálným světem, mají pramalé zkušenosti s virtuální realitou a nová média využívají v omezeném rozsahu. Nedostatek zkušeností s ovládáním nejmodernějších technologií vede u některých těchto lidí ke ztrátě možnosti podílet se na fungování informační společnosti.

Digitální domorodci jsou zejména mladí lidé i děti a mladší dospělí jedinci, kteří se narodili nebo vyrůstali již v době, kdy v osobních i profesních životech dominují moderní informační technologie a jim tak nečiní potíže moderní technologie plně využívat. Jsou zběhlí v ovládání počítačových technologií, tabletu a internetu (Tomczyk, 2015, s. 91).

Rozdělení společnosti na skupiny uživatelů moderních informačních technologií a ty, kteří tyto technologie nevyužívají nebo je využívají velmi omezeně spolu s intenzivním rozvojem těchto technologií, vedlo až k vytvoření fenoménu nazývaném digitální vyloučení, neboli **digital divide** (z anglického jazyka). Tento jev je popisován jako jistá digitální propast, případně počítačová negramotnost. Mezi příčiny tohoto jevu patří malá vybavenost počítačovou technikou a nedostatek kompetencí k její obsluze. To ve výsledku vede k odmítání používání elektronických komunikačních prostředků lidmi ze skupiny digitálních imigrantů a jejich určité sociální exkluzi, protože minimálně, nebo vůbec nevyužívají možnosti elektronických služeb a v konečné fázi ke snížení kvality života. Tito lidé například odmítají ovládání bankovních účtů přes internet, nakupování přes internet, placení online nebo v obchodech platebními kartami apod. Za velmi vážnou považuje digitální propast i Organizace spojených národů, vyjmenovává její hrozby a dokonce 17. květen stanovila jako Světový den informační společnosti (Pavlíček, 2010, s. 43).

Pavlíček nepovažuje nerovnost k přístupu k novým technologiím za novou záležitost. Takové rozdíly v přístupu k novým technologiím bývaly i v dřívějších letech, jen se

v dnešní době prohlubují a zrychlují, i když samotné vlastnictví počítače a podobných zařízení nezajišťuje jejich smysluplné využívání (Pavlíček, 2010, s. 43).

Tomczyk rozděluje informační společnost na 3 skupiny:

- E-občané – to jsou ti, kteří mají schopnosti a dovednosti k využívání elektronických služeb,
- Reálně digitálně vyloučení- jsou lidé, kteří potřebné kompetence nemají a tento nedostatek významně ovlivňuje jejich život- občané v produktivním věku starší 50 let,
- Zdánlivě digitálně vyloučení- skupina lidí, pro niž IT technologie nemají žádný význam, přistupují ke službám reálně a fyzicky. Jedná se o značné procento osob v postproduktivním věku (Tomczyk, 2015, s. 94).

Nemožnost přístupu k internetu a dalším ICT médiím může prohlubovat i ekonomickou nerovnost, protože například spousta pracovních nabídek, vzdělání apod. je přístupná pouze v elektronické podobě. Stejně tak může hrát přístup k výpočetní technice roli i při vzdělávání, kdy lépe vybavené školy, kteří poskytnou svým žákům kvalitní technologické zázemí, mohou žáky lépe připravovat a ti tak dosahují lepších studijních výsledků (Pavlíček, 2010, s. 44).

Ve výčtu techniky, která nás dnes obklopuje, by se dalo pokračovat ještě dlouho, ale to není tématem ani cílem této práce. Je nutno si říci, že technika nás obklopuje na každém kroku a moderní informační a komunikační technologie nevyjímaje, protože jsou běžnou součástí našich životů. Tedy i životů seniorů. Ovšem tak rychle jako se různé moderní vymoženosti, které nám usnadňují život a které denně používáme, mění, tak rychle je nutné se těmito změnám přizpůsobovat, abychom tuto techniku uměli ovládat a používat, tedy zvládat počítačovou gramotnost.

4.1 Moderní komunikační prostředky

Moderní elektronické přístroje určené ke komunikaci mezi lidmi dnes používají prakticky všichni, seniory nevyjímaje. I když senioři je využívají v poněkud menší míře, než například mládež, i pro ně mají moderní technologie, prostřednictvím nichž mohou komunikovat buď mezi sebou navzájem, nebo se širokým okolím, v jejich životech nezastupitelné místo. Následující kapitoly popisují některé z nich.

Mobilní telefony

Rozšíření mobilních telefonů způsobilo malou komunikační revoluci, přineslo možnost absolutního kontaktu, ale také nás svým způsobem připravilo o část soukromí. I mobilní telefony se za posledních necelých 30 let velmi proměnily. Když se na počátku osmdesátých let objevily, tehdy ještě provozované v sítích NMT, byly málo rozšířené. Jednak bylo volání velmi drahé, platilo se i za příchozí hovory a nosit takový telefon neustále u sebe prakticky nešlo, protože jeho rozměry a váha to znemožňovaly. Také pokrytí mobilní sítí, tehdy ještě analogovou nebylo po celé republice. Zvrat přinesl až standard GSM. Od té doby se mobilní technika velmi zmenšila a zlevnila, takže je mobilní volání dostupné všem, jak po stránce finanční, tak po stránce pokrytí signálem. Telefony již jsou v „kapesním“ provedení a klasické tlačítkové telefony z trhu takřka vytlačily moderní smartphony, které jsou vlastně takovým kapesním osobním počítačem, protože mají displej pokrývající celou přední část telefonu, disponují připojením k internetu, umějí prohlížet dokumenty, fotografovat a natáčet video ve vysokém rozlišení a zasílat tyto soubory prostřednictvím internetu kamkoliv. Tím se staly vlastně takovým malým nástrojem pro práci i osobní zábavu. Vývojáři vyvíjejí pro smartphony a tablety neustále nové a nové užitečné programy, které se nazývají aplikace a pomocí nich jde v telefonu obsluhovat bankovní účet pomocí elektronického bankovníctví, zjistit si jízdní řád, zahrát hry, prohlížet mapy a mnoho dalšího. Takových aplikací jsou v současné době již statisíce. Takovým větším bratrem moderních smartphonů jsou tablety. Tablet lze využít k práci i studiu i komunikaci (Lacko, 2014, s. 211). Lze na něm surfovat po internetu, číst elektronické knihy, sledovat filmy, vytvářet dokumenty a prezentace, fotografovat či upravovat fotografie, využívat satelitní navigaci a další. Tablety dosahují větších úhlopříček displeje než telefony a stejně tak jako smartphony se ovládají pomocí dotykové obrazovky. Disponují připojením k internetu, bez něhož by byly jeho funkce a možnosti značně omezené. Připojení k dalším zařízením, jako např. k moderním televizorům je samozřejmostí. Zůstává ovšem otázkou, jak se touto moderní technologií v ovládání telefonu dotykem vypořádají senioři a které z těchto nepřeborných funkcí využijí. Výrobci na potřeby seniorů reagovali tím, že vytvořily modely určené přímo seniorům. Tyto mobilní telefony jsou přizpůsobeny pro seniorskou populaci tím, že obsahují základní funkce telefonu tedy volání, odesílání SMS a případně fotoaparát. Ovládají se pomocí velkých tlačítek a mají na displeji velké znaky, aby je senioři s horšícím se zrakem lépe viděli. Některé modely ještě obsahují speciální sos tlačítko, pomocí kterého si mohou

senioři v případě nouze snadno přivolat pomoc. Na trhu se již objevily i telefony a tablety s dotykovým ovládním, určené právě starší generaci zákazníků. Mají alternativní obrazovku pro seniory se zhoršujícím se zrakem a obsahují snadnější a barevně oddělené menu pro lepší obsluhu. Problémem v ovládním mohou být slabší motorické schopnosti seniorů při ovládním dotykové obrazovky a vůbec zvyknutí si takový způsob ovládním (Tomczyk, 2015, s. 117). Tablety přizpůsobené pro seniory si získaly oblibu díky přístupné ceně, delší výdrži baterie a snadnějšímu ovládním. Jinak smartphony tlačítkové telefony z trhu zcela vytlačily, i když se již zdá, že trh je těmito typy mobilních přístrojů přesycen a začínají se opět vracet tlačítkové mobilní telefony, které se u některých skupin zákazníků stávají opět oblíbenými.

Televizory

Jak již bylo zmiňováno, televizory se za poslední desetiletí velmi proměnily, což je vidět na první pohled. Černobílou vakuovou obrazovku a elektronky uvnitř dřevěné bedny, černobílý zrnitý obraz s „duchy“ vystřídaly ploché televizory s barevným dokonale ostrým obrazem ve vysokém rozlišení. Analogové vysílání nahradilo vysílání digitální, v němž jsou televizní programy komprimovány. To přináší lepší využití kmitočtového spektra a na jednom kanále nevysílá jedna televizní stanice ale celý tzv. multiplex, který obsahuje televizních stanic několik a navíc ještě rozhlasové vysílání (Pavlíček, 2010, s. 57). Další službou, kterou umožnilo digitální vysílání je EPG, jejímž prostřednictvím lze získat podrobné informace o programu i vysílaném televizním pořadu. Určitou nevýhodou je to, že starší televizory neumožňovaly přijímat nové digitální vysílání a bylo nutné pořídit televizory, nové nebo si ke staršímu televizoru přikoupit tzv. set top box, jehož prostřednictvím lze sledovat digitální vysílání na analogovém televizoru. Dnes je možné na území České republiky pomocí satelitní antény nebo digitální kabelové televize sledovat stovky stanic bez jakéhokoliv časového omezení a sledovat je samozřejmě v mnoha rozličných světových jazycích. Moderní televizory přinášejí ve spojení se speciálními brýlemi i 3D obraz a dokonalý prostorový zvuk. Disponují připojením k internetu prostřednictvím technologiemi wifi a je na nich tudíž možné sledovat i internetová vysílání. Samozřejmostí je také prohlížení digitálních fotografií pořízených chytrým mobilním telefonem přímo z telefonu připojeného k televizoru bezdrátovou bluetooth technologií. Tyto přístroje jsou také vybaveny USB konektory, pomocí nichž lze mimo jiné k televizorům připojit USB disky externí pevné disky. Ty potom slouží pro záznam i přehrávání nahraných televizních pořadů.

Se všemi těmito možnostmi, kterými současné moderní televizory disponují, narůstá i složitost jejich ovládání, protože menu je tak obsáhlé, že bez podrobného návodu k použití je jejich správné nastavení nemožné. S obsluhou takovýchto zařízení, které by šlo nazvat zařízeními každodenního použití, mívá početná skupina seniorů problémy. Velmi složité pro ně bývá programování televizních kanálů či nastavování barevného podání televizoru. Zde je patrný rozdíl mezi digitálními domorodci a digitálními imigranty (Tomczyk, 2015, s. 119)

Internet a počítače

Zatímco televizory jsou technologiemi i seniorské generace, protože je doprovázely již od jejich mládí, počítače s internetem přišly pro současné seniory již za vrcholem jejich profesního života. Učili se je ovládat mimo vzdělávací systém, spíše individuálně, ze zájmu. S tím jsou spojeny i jisté chyby které v jejich ovládání dělají a možná mají před nimi i zbytečný respekt. Dlužno dodat, že masivní rozmach počítačů do domácností nejen seniorských přinesl až internet. A to také až v době jeho masového rozšíření a zlevnění díky konkurenci více poskytovatelů. Bez internetového připojení je totiž počítač pro běžného uživatele jen polovičním nástrojem pro práci i zábavu. Jistě by se našli výzkumy, které potvrdí, že většinu času s počítačem, stráví lidé, seniory nevyjímaje u internetu. Je to obrovská studnice informací a možností jak komunikovat se světem, jak se cokoliv dozvědět a podívat se pomocí fotografií a videí i na místa, kam se chtěli třeba podívat celý život, ale nestihly to, a teď jim v tom brání nejen třeba finanční možnosti ale i třeba zdravotní stav. Internet se stal významnou součástí života seniorů a přinesl jim řadu dříve netušených možností a proměnil životní styl stáří (Sak, 2012, s. 104). Počítač připojený k internetu je najednou i telefonem, kterým se dá pomocí zvuku i obrazu spojit prostřednictvím internetové sítě s kýmkoliv, i kdyby byl na druhém konci světa. Samozřejmě jen tam, kde je dostupné internetové připojení. Starší lidé tak již nejsou odkázáni jen na dopisy, pokud chtějí komunikovat s rodinou nebo přáteli, kteří jsou krátkodobě i dlouhodobě v zahraničí například za prací. Dnes tomu mohou využít elektronickou poštu – email. Pšanou zprávu tak dostanou k adresátovi prakticky okamžitě. Internet je také určitou spojnicí pro všechny komunikační prostředky, ať již jde o počítač, notebook, tablet, chytrý mobilní telefon, chytrou televizi či další zařízení. Všechna tato zařízení právě mezi sebou prostřednictvím sítě internet komunikují a vzájemně mezi sebou přenášejí informace. Internet také přinesl určitou revoluci v nakupování, vznikly internetové obchody, jako levnější alternativa klasických kamenných obchodů. Tyto

obchody mohou mít i širší sortiment, než kamenné obchody. Zpočátku to byly obchody s elektronikou, dnes se přes internet prodává téměř kompletní sortiment, včetně oblečení, drogerie, potravin, některých léků i zážitků. Právě nákup potravin z domova v posledním roce zažívá boom a zde zdatnější senioři, kteří si osvojili používání počítače s internetem i k nakupování, mohou nakoupit z pohodlí domova i větší a těžší nákup, který by si kvůli zdravotním omezením sami nakoupit v kamenném obchodě nemohli. Samozřejmostí je doprava až do bytu.

Přes internet lze snadno zjistit program kin, divadel, zjistit jízdní řád jakéhokoliv autobusu nebo vlaku a samozřejmostí je nákup vstupenek a jízdenek online včetně rezervace místa, které dotyčnému vyhovuje. Tyto možnosti představují pro starší lidi s pohybovými omezeními úsporu času i fyzických sil. Online přes webový formulář se lze objednat k lékaři či si objednat řemeslníka na opravu čehokoli, co zrovna v domácnosti nefunguje. Další z možností jak využít internet, je možnost elektronického střežení například chalupy pomocí webové kamery, a z domova přes internet sledovat, co se v daném místě děje. Další z možností využití internetu je vyhledávání informací. Dnes téměř každá firma či veřejná instituce provozuje svoje vlastní webové stránky, na kterých lze najít mnoho informací ať již o produktech nebo otevírací době, přes internet se dnes podávají daňová přiznání či se i jinak komunikuje se státní správou.

Je třeba říci, že někteří senioři se obsluhy počítače a veškerých vymožeností s tím související vyhýbá, nebo tuto techniku obsluhují nesprávně. Je to z toho důvodu, že se neučili ji ovládat „profesionálním způsobem“, ale spíše amatérsky metodou pokus omyl případně jak jim někteří například rodinní příslušníci poradili. Mnoho lidí středního a staršího věku se ale také tuto techniku učili ovládat tak nějak samo, jak přinášela doba a pracovní povinnosti a i ti chybují i při základní obsluze PC. Mnoho lidí totiž pro vkládání webové adresy, kterou chtějí zobrazit, ji píše do řádku pro vyhledávání a ne do řádku pro adresu. Je vhodnější, pokud senioři navštíví kurz počítačů pro seniory. Tyto kurzy jsou uzpůsobené věku účastníků a profesionální lektoři naučí seniory správně pracovat s výpočetní technikou tak, aby jim byla dobrým pomocníkem.

Sociální sítě

Nedílnou součástí internetového prostředí jsou sociální sítě. V prostředí internetu se sociální sítě rozumí systém, který umí vytvářet seznam registrovaných členů a jejich kontaktů a ti si pak mezi sebou mohou sdílet informace, videa fotografie, vyhledávat další

známe v jiných sociálních sítích atd. (Pavlíček, 2010, s. 63). Nejznámější sociální sítě jsou Facebook, Twitter, Spolužáci, Lidé.cz, a z profesních například LinkedIn. Pomocí nich mohou senioři komunikovat nejen se svými vrstevníky ale i s rodinou, která bydlí například v jiném městě. Dnešní mladí lidé jsou totiž velmi čilými návštěvníky těchto sítí a mistři ve sdílení informací právě prostřednictvím sociálních sítí. Prostřednictvím chytrých mobilních telefonů připojených k síti internet mohou být téměř neustále online. Senioři pak mohou pomocí sociálních sítí takto komunikovat s mladšími členy rodiny častěji, než klasickým telefonem. Někdy by se mohlo i zdát, že mladá generace dnes již telefon nepoužívá k telefonování ale k psaní příspěvků na sociální sítě.

4.2 Moderní platební prostředky

Změny v dnešní turbulentní době se nevyhýbají ani bankovnímu sektoru. Osobní kontakt bankéře a klienta začíná nahrazovat stále častěji kontakt elektronický, nástrojem realizace platebního styku se stává elektronické bankovníctví. Jde o alternativní obsluhu klienta banky prostřednictvím technického prostředku na dálku. (Eisenhammerová, 2014, s. 50). Za počátek elektronického bankovníctví jsou považovány platební karty.

Historie platebních karet sahá až do 60. let 19. století, kdy je začaly vydávat telegrafní a dopravní společnosti v Americe. Z počátku byly jen papírové. Obecně je ovšem známé, že první platební kartu vydala telegrafní společnost Western Union v roce 1914. Začaly se vydávat platební karty, které však bylo možné využít jen u konkrétních obchodů. První univerzální platební karty byly vydávány společností Diners Club v roce 1950 a bylo jimi možno platit v restauracích a hotelích. Později byla vydána společností Bank of America první plastová platební karta a v roce 1971 na bankovní karty přibyl magnetický proužek. Platební karty se rozšířily i do Evropy a největší zásluhu na jejich rozvoji a šíření měly bankomaty a platební automaty, které umožnily majitelům platebních karet nepřetržitý přístup ke svým penězům na bankovních účtech (Juřík, 2012, s. 50 – 99).

V Československu byly první platební karty vydány v roce 1989 ovšem jejich používání v České republice k přímému placení a nejen k výběru hotovosti z bankomatů začalo po roce 2000. Přelom začal po roce 2011, kdy byla otestována a spuštěna možnost bezkontaktního placení (Juřík, 2012, s. 185).

S postupem vývoje se objevovaly další možnosti elektronického bankovníctví. Druhou formou elektronického bankovníctví se stalo telefonní bankovníctví, které ke komunikaci

klienta s bankou používá telefonní přístroj. Po něm, s nástupem mobilních telefonů se objevila možnost obsluhovat svůj běžný účet v bance pomocí mobilních telefonů s digitálním standardem GSM. Zhruba před patnácti lety se v ČR začalo využívat internetové bankovníctví, které někdy bývá označováno jako online bankovníctví. Ke komunikaci s bankou se využívá počítače připojeného do sítě internet. Dnes je jednou z nejrozšířenějších metod obsluhy bankovních účtů, protože přináší jednoduchou a rychlou správu svého účtu v bance Eisenhammerová, 2014, s. 53).

Podle článků, které se občas objeví ve sdělovacích prostředcích, si občané České republiky placení pomocí bezkontaktních platebních karet natolik oblíbili, že jsme dokonce na evropské špičce v jejich používání. Samozřejmě stále zůstává mnoho obchodů, kde platební karty nepřijímají, ale platební terminály si postupně nacházejí místo i v menších obchodech, kde bylo prozatím možno platit pouze hotově. Do doby, než se placení pomocí platebních karet takhle rozšířilo, byly platební karty využívány hlavně k výběru hotovosti u bankomatů. Rozšířením možností platby kartou i do menších obchodů přineslo jejich větší zájem i u klientů bank, mezi nimiž jsou i senioři. Pomocí platební karty mohou jednoduše a bezpečně platit jak za zboží i služby v různých obchodech nebo restauracích, při využití služeb hotelu nebo půjčení automobilu, platit kartou lze dokonce i v taxíku a v neposlední řadě lze dnešní platební karty použít i k zaplacení zboží koupeného v internetovém obchodě. Senioři tak nemusí u sebe nosit hotovost, kterou by mohli ztratit, nebo být okradeni, nemusí si přepočítávat peníze vrácené zpět v hotovosti při placení, což při nákupním shonu, který v obchodech bývá, je pro ně jistě stresující záležitost. Důchod jim může chodit na bankovní účet a oni potom pomocí platební karty si mohou vyzvednout menší hotovost z bankomatu dle potřeby, nebo zaplatit přímo v obchodě.

Ovšem i platební kartu je potřeba si hlídat před ztrátou, krádeží a možným zneužitím. Senioři ji využívají k výběrům hotovosti z bankomatů, placení u obchodníků ale málokdy znají základní pravidla při používání platebních karet. Komerční banka uvádí na svých webových stránkách pravidla pro bezpečné používání platebních karet, z nichž nejdůležitější jsou:

- Chránit platební kartu před ztrátou,
- Zvolit si bezpečný PIN a chránit jej před vyrazením,
- U bankomatu zadávat PIN tak, aby jej nezpozorovala další osoba,
- Při placení v obchodě nedávat kartu z ruky,

- Nastavit si vyhovující limity pro placení i výběr hotovosti,
- Při ztrátě nebo zcizení platební kartu včas zablokovat,
- Při placení přes internet být obezřetný, kam se zadávají platební údaje.

Někteří senioři uvádějí jako důvod, proč nechtějí platební kartu to, že si nezapamatují PIN, kartu ztratí nebo je někdo okrade, když uvidí, že si vybírají hotovost. Ovšem oběti trestného činu se mohou stát stejně tak cestou z pošty, kde si právě vyzvedli důchod, nebo mohou celou peněženku i s hotovostí ztratit a peníze jsou tak nenávratně pryč. Platební karty, pokud na nich není neprozřetelně napsán PIN, se zneužít nedají, maximálně při bezkontaktním způsobu placení, kdy do částky 500,- Kč není třeba PIN zadávat. Banky používají různé algoritmy, jak vyhodnocují chování klientů a tak i při placení menší částky mohou být požádání o zadání PIN.

Platební karta se stala ve městě Brně i předplatní jízdenkou. 1. 1. 2017 bylo v Brně spuštěno elektronické odbavení cestujících, předplatní jízdenku si lze koupit i přes eshop Dopravního podniku města Brna. Není již tedy nutná návštěva místa, kde se jízdné prodává, ale jízdenky lze takto zakoupit přímo z domova. Zároveň odpadla nutnost mít u sebe průkaz s fotografií, protože jako identifikátor slouží právě platební karta, kterou si dotyčný ovšem musí napřed zaregistrovat. Kdo nechce použít svoji vlastní platební kartu, dopravní podnik nabízí karty, kterou si pro tento účel může cestující koupit.

Zavedení elektronického nákupu předplatných jízdenek se setkalo s velkým ohlasem, kdy se za první týden registrovalo 15000 lidí a během prvního měsíce provozu si prostřednictvím elektronického systému takto pořídilo předplatní jízdenku 12000 občanů města Brna (Zeman, 2017, s. 10). Velkou motivací je jistě to, že město Brno roční předplatní jízdenky dotuje, ovšem jen pro osoby trvale žijící ve městě Brně a pro osoby, které nemají dluh na poplatcích za svoz komunálního odpadu. Pro seniory ovšem tato dotovaná roční předplatní jízdenka vhodná není, protože starobní a invalidní důchodci mají roční předplatní jízdenku levnější a od 70 let jezdí na území města Brna zdarma.

Dalším z moderních platebních prostředků je placení pomocí mobilního telefonu. Uživatelé mobilních telefonů mohou platit pomocí SMS a příslušná částka je pak stržena z jejich telefonního účtu. Tímto způsobem je možno poslat takzvanou dárcovskou SMS nebo si pořídít například SMS jízdenku, jako další z možností placení jízdného v dopravních prostředcích. SMS jízdenky se staly velmi oblíbenými a používají se ve veřejné dopravě například v Praze, Brně a Olomouci.

Další z možností jak zaplatit bezhotovostně a dokonce i bez platební karty je možnost platby pomocí chytrého mobilního telefonu. Je třeba přístroj vybavený technologií NFC a speciální bankovní aplikace a telefon se poté dá použít k placení přiložením k terminálu stejně jako bezkontaktní platební karta. Jednou z možností větší ochrany je možnost nastavit aplikaci tak, že vyžaduje PIN vždy i u plateb do 500,- Kč. Tuto možnost prozatím nabízejí banky ČSOB, poštovní spořitelna a FIO banka (říjen 2016).

4.3 Moderní technologie při vzdělávání seniorů

I při vzdělávání seniorů se uplatňují některé technické prostředky, které zde v minulosti nebyly. Velmi se využívají samozřejmě počítače, ale k tomu je nutné, aby je senioři uměli správně ovládat. To se mohou naučit v různých kurzech obsluhy počítačů, které jsou za tímto účelem pořádány. Tyto kurzy jsou uskutečňovány většinou tam, kde jsou dostupné počítačové učebny, tedy většinou v prostorách škol, nebo školicích středisek. Senioři se o nich mohou dozvědět i prostřednictvím různých seniorských klubů, sociálních pracovníků obecních úřadů a samozřejmě také formou letákových vývěsek. Kvůli zatraktivnění a přiblížení výuky seniorům je možné využívat nejmodernějších technologií při jejich vzdělávání.

Dataprojektor

Dataprojektor nebo také datový projektor je technické zařízení, které je schopno zprostředkovat obraz z připojeného zařízení na plátno nebo na zeď. Plátno, na které lze obraz promítat může být velké až cca 3x4 metry, a vyrábí se ve dvou formátech obrazu a to v poměru 4:3 anebo 16:9. Zdrojem tohoto obrazu může být počítač, dvd přehrávač, mobilní telefon nebo tablet, notebook apod. Dataprojektory nahradily dříve používané zpětné projektory, které umožňovaly zobrazovat informace na plátno nebo stěnu pouze z tenkého papíru, fólie nebo diapozitivů.

Dataprojektory se používají při výuce seniorů pro větší názornost výuky, protože svojí názorností pomáhá udržet pozornost seniorů a lze na nich názorně demonstrovat výuku pomocí multimediálních prezentací a příklady použití konkrétních počítačových aplikací. Umožňují efektivní předávání textových a grafických informací a k jejich výhodám patří také možnost sdílení (Tomczyk, 2015, s. 160).

Interaktivní tabule

Interaktivní tabule si dnes již našla místo ve spoustě učeben. Jedná se o velkou tabuli, která je propojena s počítačem a dataprojektorem. Jde vlastně o propojení tabule a počítačové plochy. Interaktivní tabule může mít i podobu velké dotykové obrazovky. Ve spojení s počítačem lze pomocí rukou, ukazovátka nebo speciálního tužky ovládat spuštěný software, promítat prezentace nebo jakékoliv jiné multimediální soubory či výukové programy.

Tablety

Tablet je malý přenosný počítač vybavený dotykovou obrazovkou (Král, 2016, s. 191). Některé tablety jsou zkonstruovány tak, že k nim lze připojit i klávesnici pro snazší psaní. Hlavním nástrojem ovládání je ovšem dotyková obrazovka. Tablety disponují připojením k internetu a lze na nich provádět téměř vše, co na stolních nebo přenosných počítačích. Programy, které je možné si do tabletu stáhnout a používat, se nazývají aplikace. Experimentálně probíhá nasazování tabletů do výuky na základních školách.

Notebooky

Notebook je malý kompaktní počítač, který svými rozměry a vahou umožňuje jeho přenášení. Přenositelnost je tedy jeho základním znakem, druhým je kompaktnost, protože v sobě v jednom kuse obsahuje monitor, základní jednotku, klávesnici i myš. Místo myši pro ovládání je notebook vybaven tzv. touchpadem, se kterým se ovládá stejně jako myší. Ovládání notebooku pomocí touchpadu vyžaduje určitý cvik a zručné prsty, proto se pro seniory doporučuje připojit klasickou myš (Král, 2016, s. 25). Nejnovější a cenově dražší modely přenosných počítačů již obsahují dotykovou obrazovku. Notebook se ve vzdělávání seniorů uplatní například při výuce práce na počítači či jakékoliv výuce, u které senior počítač používá. Nespornou výhodou nošení vlastních PC na výuku je to, že senior u sebe má ten stejný stroj jako doma, je zvyklý na jeho prostředí a nastavení a při výuce není rozptylován tím, že výukový počítač v učebně je nastaven jinak.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 DESIGN VÝZKUMU

V první části práce byly uvedeny teoretické poznatky týkající se problematiky stáří, stárnutí a moderních technologií, využívaných seniory. V této části se práce zabývá zjišťováním, které z moderních technologií senioři používají, zda jim dělá potíže osvojovat si novinky a brání se jim, nebo naopak potíže s ovládním nové techniky nemají, vyhledávají novinky v oblasti digitálních technologií a osvojí si jejich ovládní a tyto technologie se pak stávají běžnou součástí jejich životů.

5.1 Výzkumné otázky a hypotézy

V souladu s tématem práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky, na které bude výzkumné šetření hledat odpověď:

Výzkumná otázka č. 1: Které z moderních technologií senioři využívají?

Výzkumná otázka č. 2: Mají senioři potíže s ovládním nových, složitých digitálních technologií?

Výzkumná otázka č. 3: Jaká je souvislost mezi věkem seniorů a počtem používaných moderních technologií?

H1: Předpokládám, že čím vyšší věk seniora, tím nižší je počet moderních technologií, které využívá.

Výzkumná otázka č. 4: Jaká je souvislost mezi pohlavím seniorů a počtem používaných moderních technologií?

H2: Předpokládám, že existují rozdíly v počtu používaných moderních technologií v závislosti na pohlaví seniorů.

H3: Předpokládám, že muži využívají vyšší počet moderních technologií než ženy.

Výzkumná otázka č. 5: Jaká je souvislost mezi vzděláním seniorů a počtem používaných moderních technologií?

H4: Předpokládám, že existuje závislost mezi vzděláním a počtem používaných moderních technologií.

H5: Předpokládám, že senioři s vyšším stupněm vzdělání používají vyšší počet moderních technologií.

Výzkumná otázka č. 6: Jaká je souvislost mezi věkem seniorů a jejich ochotou začít využívat moderní technologie, které dosud nevyužívali?

H6: Předpokládám, že existují rozdíly v ochotě vyhledávat nové moderní technologie v závislosti na věku seniorů.

5.2 Definování proměnných

Výzkumné otázky číslo 1 a 2 budou vyhodnoceny deskriptivně. Pro zodpovězení výzkumné otázky č. 3 je věk respondentů nezávisle proměnná (metrická) a počet používaných technologií závisle proměnná (metrická). Pro zjištění těsnosti vztahu mezi nimi bude spočítán korelační koeficient. Pro zodpovězení výzkumné otázky č. 4 je pohlaví respondentů nezávisle proměnná (nominální) a počet používaných moderních technologií závisle proměnná (metrická). K vyhodnocení bude použita statistická metoda t-test. Pro zodpovězení výzkumné otázky č. 5 je vzdělání respondentů nezávisle proměnná (ordinální) a počet používaných technologií závisle proměnná (metrická). Pro vyhodnocení bude použita jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA). Pro zodpovězení výzkumné otázky č. 6 je věk seniorů nezávisle proměnná (metrická) a ochota vyhledávat nové technologie závisle proměnná (nominální). K vyhodnocení bude použita statistická metoda T test.

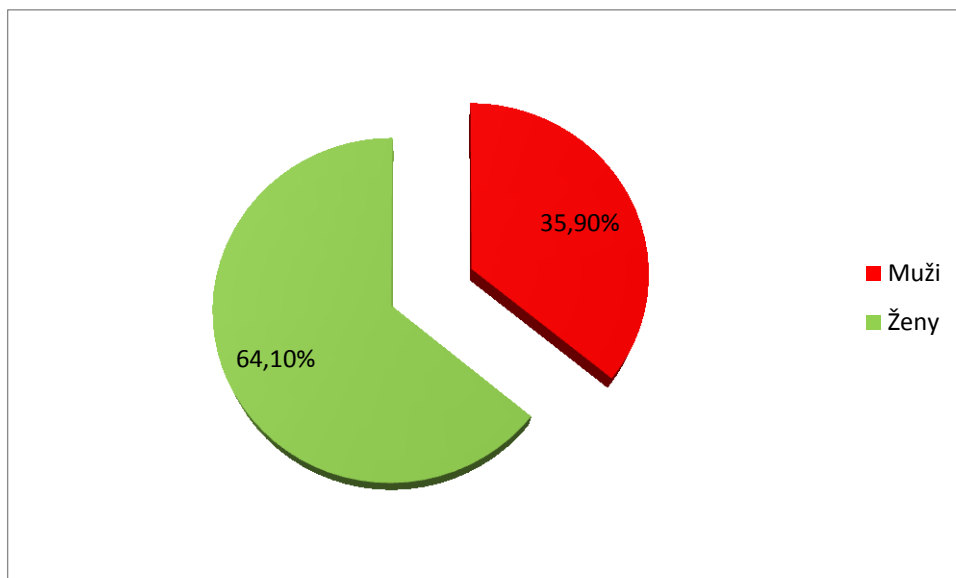
6 METODOLOGIE VÝZKUMU

Při výzkumu ve společenských vědách lze využít dvou výzkumných přístupů, kvalitativní a kvantitativní. Pro výzkumné šetření v této diplomové práci byla zvolena metoda kvantitativní. Tato metoda je rychlá pro sběr dat, ovšem je náročnější na jejich zpracování a vyhodnocení. „Kvantitativní výzkum lze charakterizovat objektivností, tj. předpokládanou nestranností badatele, který není součástí výzkumného prostředí, spojenou s výzkumným problémem a měřitelností zkoumaných oblastí prostřednictvím vhodných indikátorů“ (Baum, 2014, s. 22). Ke zpracování lze využít statistické programy a případně program Microsoft Excel, který je mi dostupný. Kvantitativní výzkumná metoda se lépe hodí pro zkoumání větších skupin respondentů a výsledky se poté dají, při jejich dostatečném počtu a náhodném výběru, zobecnit na celou populaci. Protože cílem šetření je zjistit které z moderních technologií senioři využívají a jaký mají vztah k moderním informačním technologiím, je kvantitativní šetření vhodnější. Šetření bylo z důvodu zajištění vyšší věrohodnosti odpovědí prováděno anonymně. Bylo provedeno výzkumné šetření malého rozsahu. Takové šetření lze použít v situacích, kdy výzkumník má omezené zdroje a je tak limitován jak velikostí, tak rozsahem šetření, které provádí. Typickým příkladem těchto malých šetření jsou studentské práce (Punch, 2008, s. 13).

6.1 Výzkumný soubor

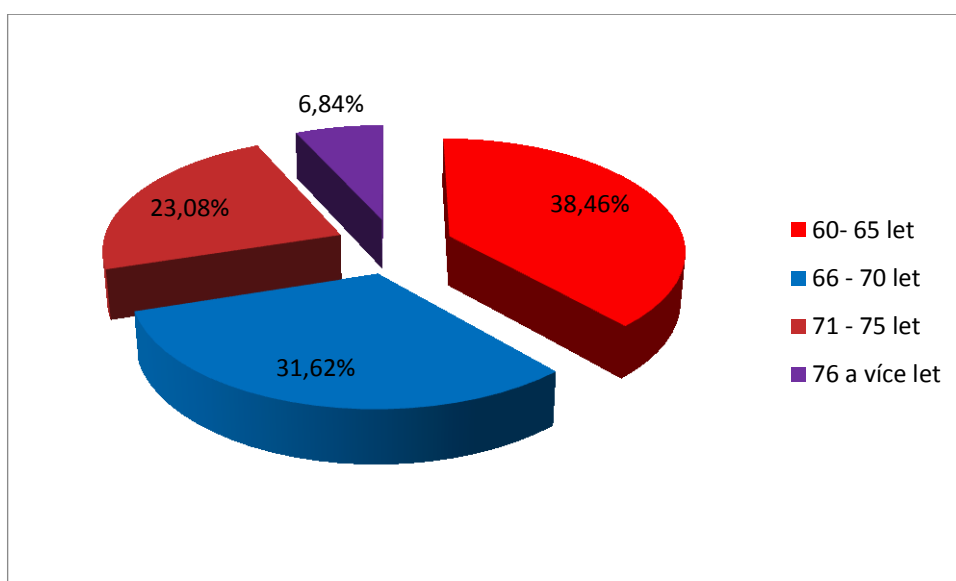
Cílovou skupinou výzkumného šetření byli senioři od věku 60 let. Základní výzkumný soubor v tomto případě tvoří senioři v České republice. Výběrový soubor byl zvolen tak, aby reprezentoval znaky základního souboru. Byl použit záměrný kvalifikovaný výběr. Do tohoto souboru byly vybrány osoby, na základě znaků důležitých pro toto výzkumné šetření. Tímto znakem je věk nad 60 let a ukončené minimálně základní vzdělání. Dotazník byl vytištěn a rozdán 130 občanům starším 60 let. Nejmladšímu respondentovi bylo 60 let a nejstaršímu 89 let. Využiti byli kolegové ze zaměstnání a studia, jejich rodiče popřípadě prarodiče a senioři docházející do klubů seniorů ve městě Brně v ulicích Václavská a Křenová.

Celkem výzkumný soubor tvořilo 117 seniorů, z toho bylo 75 žen (64,10%) a 42 mužů (35,90%).



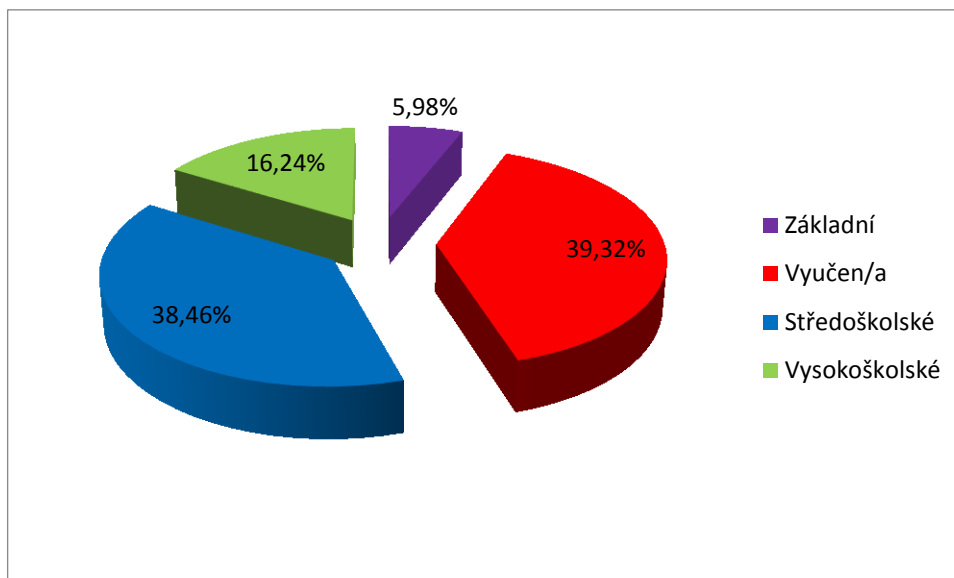
Graf 1 Složení výzkumného vzorku podle pohlaví

Ve výzkumném vzorku se nacházelo v kategorii 60 – 65 let 45 seniorů, tedy 38,46%, v kategorii 66-70 let 37 seniorů, tedy 31,62%, v kategorii 71 – 75 let 27 seniorů tedy 23,08% a v kategorii nad 76 let 8 seniorů, tedy 6,84%.



Graf 2 Složení výzkumného vzorku podle věku

Nejméně bylo ve výzkumném vzorku seniorů se základním vzděláním, a to 7, tedy 5,98%, vyučených seniorů bylo 46, tedy 39,32%, seniorů se středoškolským vzděláním bylo 45, tedy 38,46% a vysokoškolsky vzdělaných seniorů bylo ve výzkumném vzorku 19, tedy 16,24%.



Graf 3 Složení výzkumného vzorku podle vzdělání

6.2 Metoda sběru dat

Ke sběru dat byl zvolen dotazník jako nástroj finančně nenáročný, pomocí něhož lze jednoduchými otázkami oslovit širší skupinu respondentů. Byl použit nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce. Dotazníky lze nechat vyplňovat jak vtištěné, tak je lze rozesílat pomocí emailu nebo využít některé z internetových stránek, kde lze umístit odkaz pro vyplnění. Ovšem je třeba mít na paměti, že cílovou skupinou jsou senioři a zdaleka ne všichni se v moderních technologiích vyznají tak, aby byly schopni nebo ochotni vyplňovat dotazníky pomocí počítače. Proto většina z dotazníků jsou v tištěné podobě rozdávány jednotlivým respondentům a následně sesbírány. Dotazník byl distribuován mezi seniory ve městě Brně a přilehlém okolí, mezi rodiče případně prarodiče kolegů studentů, spolupracovníků, v mé rodině a v klubech seniorských aktivit ve městě Brně na ulicích Václavská a Křenová. Dotazník je nejběžnější metodou, sloužící ke sběru dat při realizaci kvantitativního šetření (Punch, 2008, s. 14). Jde o předem připravenou a pečlivě formulovanou soustavu otázek, na kterou následně dotazovaná osoba písemně odpovídá (Chrásková, 2007, s. 163). Množství otázek bylo sestaveno s ohledem na cílovou skupinu tak, aby jich nebylo příliš mnoho a seniorům se dotazník snadno vyplňoval. Stylizovány byly tak, aby byly srozumitelné, přehledné a respondentům se v nich snadno orientovalo. Tedy ne vždy byly použity odborné technické výrazy ale takové, aby jim senioři rozuměli. Byl také stylizován tak, opět s ohledem na cílovou skupinu respondentů, aby jej šlo jednoduše vyplnit. Dotazník je anonymní a rozdělen do dvou okruhů. První je zaměřen na sběr

faktografických informací, jako je věk, pohlaví a vzdělání, a druhý pak na samotné zjišťování odpovědí, které z moderních technologií senioři využívají, či mají, nebo nemají-li potíže s ovládním moderních technologií.

Výzkumní šetření bylo realizováno v období od 15. února do 10. března 2017. Před samotným zahájením distribuce dotazníku byl proveden předvýzkum, dotazník byl otestován na 10 respondentech. V této fázi bylo zjišťováno, zdali je dotazník jasný a srozumitelný a tím se ověřila jeho správnost. Mělo se zjistit, jestli jsou otázky seniorům správně položeny tak, aby jim rozuměli. Na základě jejich připomínek byla upravena velikost písma, aby se jim usnadnilo vyplňování. Dotyční respondenti poté již do vlastního výzkumného šetření zařazeni nebyli. Celkem bylo sesbíráno 123 vyplněných dotazníků. 6 bylo vyřazeno z důvodu nečitelnosti. Ke zpracování bylo použito 117 dotazníků.

6.3 Analýza získaných dat

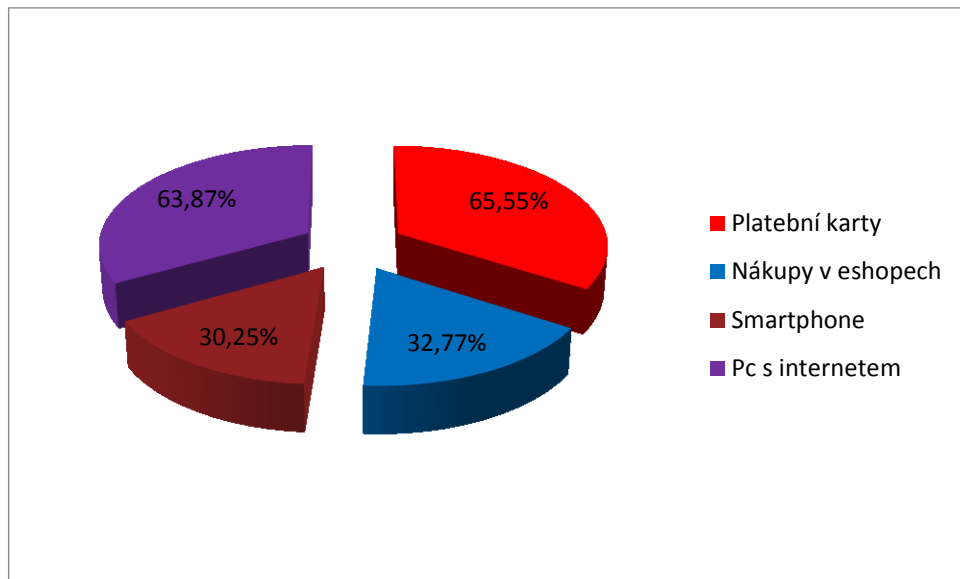
Získaná data z dotazníků byla zanesena do programu Microsoft Excel 2010. Zpracování dat proběhlo pomocí statisticko-matematických metod a metodou popisné (deskriptivní) statistiky. Popisnou statistikou byly vyhodnoceny deskriptivní výzkumné otázky č. 1 a 2, které jsou následně prezentovány pomocí grafů a tabulek. K verifikaci či falzifikaci zvolených hypotéz z výzkumných otázek č. 3, 4, 5 a 6 byly použity statistické metody KORELACE, T-TEST a ANOVA.

6.4 Analýza výzkumných otázek popisných

Tato část byla zaměřena na vyhodnocení otázek č. 4 – 9 a 11, jejichž prostřednictvím bylo zjišťováno, které z moderních technologií senioři používají a k čemu.

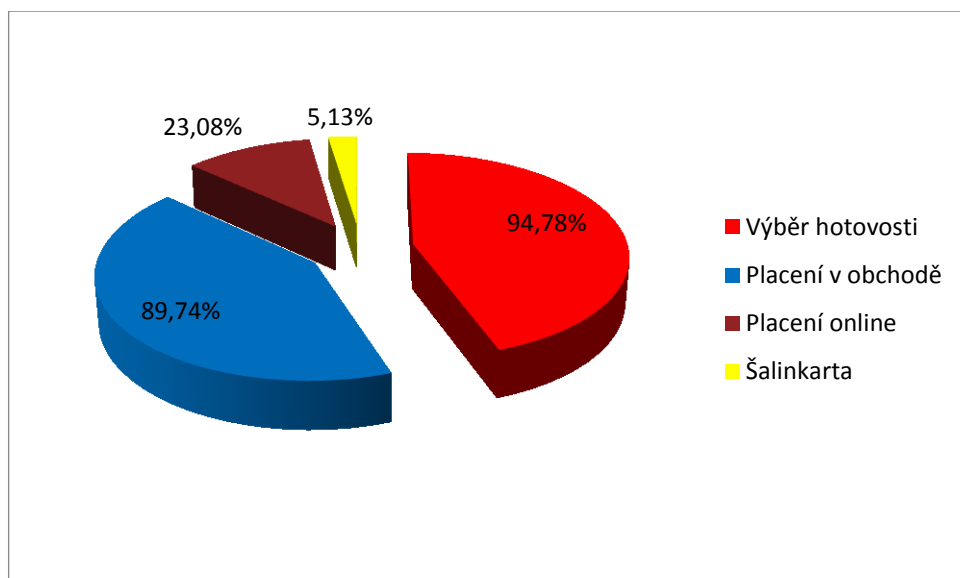
Výzkumná otázka č. 1: Které z moderních technologií senioři využívají?

Tato výzkumná otázka zjišťovala, které z moderních technologií senioři využívají. Ke zjištění odpovědí na tuto otázku byly vyhodnocovány otázky z dotazníku č. 4, 6, 7 a 8. Bylo zjišťováno, kolik seniorů používá platební kartu, počítač s internetem, nakupuje v eshopech a používá chytrý telefon, tzv. smartphone. Bylo zjištěno, že platební kartu používá 65,55% seniorů, v eshopech nakupuje 32,77 % seniorů, chytrý telefon používá 30,25% seniorů a počítač s připojením k internetu používá 63,87% seniorů z výzkumného vzorku.



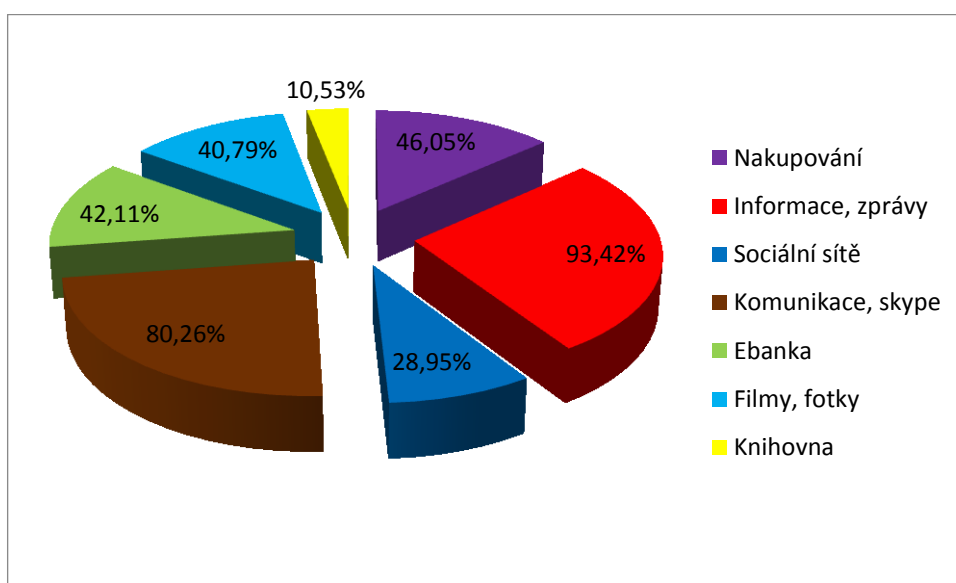
Graf 4 Používání technologií seniory

Ze zodpovězených otázek č. 5 v dotazníku bylo dále zjišťováno, k jakým účelům používají senioři svoje platební karty. 94,78% seniorů z výzkumného vzorku platební kartu používá k výběrům hotovosti z bankomatu, 89,74% seniorů platí kartou v obchodech, elektronické placení pomocí platební karty přes internet využívá 23,08% seniorů z výzkumného vzorku a jako elektronický nosič pro předplatní jízdenku ve městě Brně ji využívá jen 5,13% seniorů.



Graf 5 Používání platební karty seniory

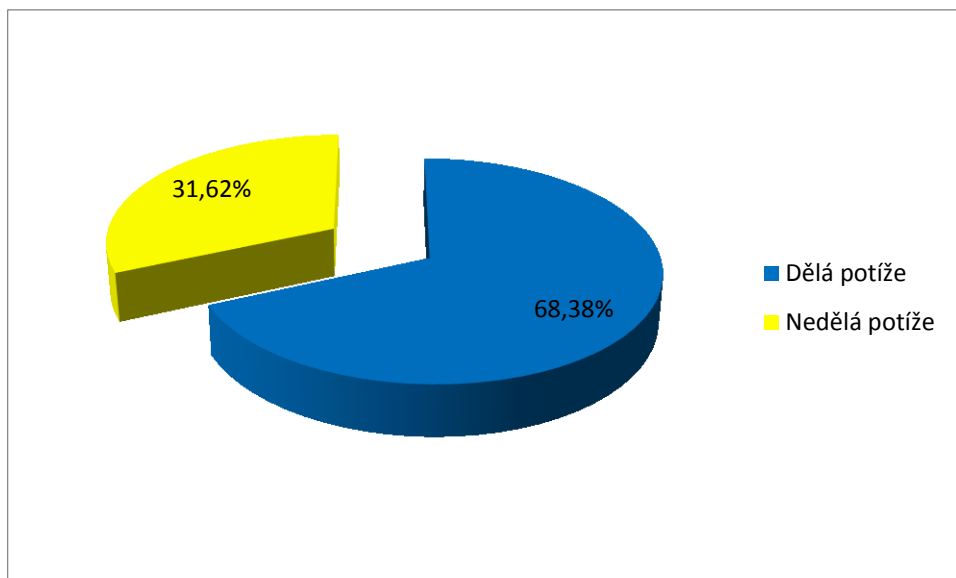
Dále bylo zjišťováno, k jakým účelům využívají ti senioři, kteří používají počítač, internet. K tomuto účelu byla vyhodnocena otázka č. 9 z dotazníku. Téměř všichni, 93,42%, jej využívá k vyhledávání informací a zpráv, ke komunikaci se svými příbuznými jej používá 80,26% uživatelů, svůj bankovní účet přes internet ovládá 42,03% seniorů z výzkumného vzorku, pro nakupování v eshopech používá internet 42,11% seniorů, pro zobrazování fotek a sledování filmů používá internet 40,79% seniorů a sociální síť využívá 28,95% seniorů z výzkumného vzorku. K vyhledávání knih v místních knihovnách využívá internet 10,53% seniorů.



Graf 6 Používání internetu senioři

Výzkumná otázka č. 2: Mají senioři potíže s ovládním nových, složitých digitálních technologií?

Tato výzkumná otázka zkoumala, zdali senioři zvládají obsluhu a ovládním nových technologií, které je obklopují, nebo s ovládním mají potíže. Ke zjištění odpovědi na tuto otázku byla vyhodnocena otázka č. 11 z dotazníku. Z průzkumu vyplývá, že senioři mají potíže s ovládním nových technologií, protože odpověď „ano, naučit se je ovládat mi činí potíže“, zvolilo 80 seniorů z výzkumného vzorku, tedy 68,38%, zatímco odpověď „ne, naučím se je ovládat“ zvolilo 37 seniorů, tedy 31,62%.



Graf 7 Potíže s ovládním nových technologií

6.5 Analýza výzkumných otázek vztahových

Tato část diplomové práce bude ověřovat platnost jednotlivých hypotéz, které byly stanoveny na začátku praktické části. Pro verifikaci či falzifikaci hypotéz byly využity statistické metody Korelace, T test a Anova.

Výzkumná otázka č. 3: Jaká je souvislost mezi věkem seniorů a počtem používaných moderních technologií?

Pomocí výpočtu Pearsonova korelačního koeficientu se zkoumalo, zda existuje souvislost mezi věkem seniorů a počtem používaných moderních technologií. Hypotéza H1 se vztahuje k otázkám v dotazníku č. 2 a 10.

Hypotéza H 1 – „Předpokládám, že čím vyšší věk seniora, tím nižší je počet moderních technologií, které využívá“.

Hypotéza H 1 byla **verifikována** ($r = - 0,380$, $p < 0,05$).

Tabulka 1 Průměrný počet používaných technologií ve věkových skupinách seniorů

<i>Věk</i>	<i>Průměr</i>	<i>SD</i>
60- 65	3,644444	2,714
66 – 70	2,054054	2,425
71-75	1,888889	1,928
76 a více	0,25	0,462

Z výsledků vyplývá, že čím vyšší je věk seniorů, tím je nižší počet používaných moderních technologií, jako jsou počítače, chytré telefony, internet, platební karty a další, viz tabulka č. 1.

Tabulka 2 Korelace, souvislost mezi věkem a počtem používaných technologií

	Počet technologií
Věk	-0,380**

** korelace je statisticky signifikantní na hladině významnosti $p \leq 0,05$

Síla korelace mezi věkem a počtem používaných moderních technologií ukazuje na střední negativní závislost.

Výzkumná otázka č. 4: Jaká je souvislost mezi pohlavím seniorů a počtem používaných moderních technologií?

Pro vyhodnocení této výzkumné otázky a verifikaci či falzifikaci hypotézy byla zvolena statistická metoda T-test. Měření proběhlo na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$. Data byla zanesena do programu Microsoft Excel 2010 a pomocí něj spočítáno testové kritérium t a porovnáno s kritickou hodnotou testového kritéria.

Tabulka 3 T-test, souvislost mezi pohlavím a počtem používaných technologií

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	3,452	2,066
SD	2,596	2,428
N	42	75
t Stat	2,887	
P	0,004	
t krit	1,980	

Vypočítaná hodnota testového kritéria dosáhla hodnoty 2,88 a byla překročena kritická hodnota t krit 1,98, viz tabulka 3.

Hypotéza H 2 „Předpokládám, že existují rozdíly v počtu používaných moderních technologií v závislosti na pohlaví.“

Hypotéza H 2 byla **verifikována** ($p=0,004$).

Existují statisticky významné rozdíly v počtu používaných technologií v závislosti na pohlaví seniorů.

Hypotéza H 3 „Předpokládám, že muži využívají větší počet moderních technologií, než ženy.“

Hypotéza H 3 byla **verifikována**.

Z výsledků vyplývá, že muži využívají více moderních technologií než ženy, průměrně používali 3,452 technologií a ženy používaly průměrně 2,066 technologií, viz tabulka 3.

Výzkumná otázka č. 5: Jaká je souvislost mezi vzděláním seniorů a počtem využívaných moderních technologií?

Pro vyhodnocení výzkumné otázky č. 5 a verifikaci či falzifikaci stanovené hypotézy bylo použito statistické metody analýza rozptylu. Jednofaktorová analýza rozptylu Anova slouží ke statistickému zjištění, jestli mezi naměřenými průměry dat v různých skupinách jsou, či nejsou statisticky významné rozdíly. Vypočítanou hodnotu je třeba porovnat s kritickou hodnotou F pro zvolenou hladinu významnosti a příslušné stupně volnosti.

Tabulka 4 Anova, souvislost mezi vzděláním a počtem používaných technologií

vzdělání	základní	vyučen	SŠ	VŠ
Střední hodnota (průměr)	0,571	1,26	3,4	4,473
SD	0,619	1,540	2,597	2,955
N	7	46	45	19
F	13,946			
P	8,46706E-08			
F krit	2,684			

Hypotéza H 4 „Předpokládám, že existují rozdíly v počtu používaných moderních technologií v závislosti na vzdělání“ byla **verifikována**. Vypočítaná hodnota F je vyšší než kritická hodnota F krit ($p=8,46706E-08$). Z výsledků vyplývá, že existují rozdíly v počtu používaných technologií mezi seniory s různým stupněm vzdělání, viz tabulka 4.

Tabulka 5 Rozdíly v počtu používaných technologií

Faktor				
<i>Vzdělání</i>	<i>Počet</i>	<i>Součet</i>	<i>Průměr</i>	<i>SD</i>
Základní	7	4	0,571	0,619
Vyučen	46	58	1,260	1,540
SŠ	45	153	3,4	2,597
VŠ	19	85	4,473	2,955

Hypotéza H 5 „Předpokládám, že senioři s vyšším stupněm vzdělání používají vyšší počet moderních technologií“ byla **verifikována**.

Senioři, kteří dosáhli vyššího stupně vzdělání více využívají moderní technologie, než senioři s nižším stupněm vzdělání. Z výsledků vyplývá, že senioři se základním vzděláním používají průměrně 0,571 moderních technologií, jako jsou chytré telefony, počítače s internetem, platební karty apod., senioři vyučení používají průměrně 1,260 těchto moderních technologií, středoškolsky vzdělaní senioři používají průměrně 3,4 moderní technologie a vysokoškolsky vzdělaní senioři využívají průměrně 4,473 moderních technologií, viz tabulka 5.

Výzkumná otázka č. 6: Jaká je souvislost mezi věkem seniorů a jejich ochotou začít využívat moderní technologie, které dosud nepoužívali?

Pro vyhodnocení výzkumné otázky č. 6 a verifikaci či falzifikaci hypotéz bylo využito statistické metody T test. Měření proběhlo na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$. Data byla zanesena do programu Microsoft Excel 2010 a pomocí něj spočítáno testové kritérium t a porovnáno s kritickou hodnotou testového kritéria.

Tabulka 6 T-test, souvislost mezi věkem a ochotou používat nové technologie

	Vyhledává novinky	
	<i>Ano</i>	<i>Ne</i>
Stř. hodnota	66,285	68,058
SD	5,090	5,864
N	14	103
t Stat	-1,199	
P	0,245	
t krit	2,100	

Hypotéza H 6 „Předpokládám, že existují rozdíly v ochotě vyhledávat nové moderní technologie v závislosti na věku seniorů“ byla **falzifikována** ($p=0,245$). Vypočítaná hodnota testového kritéria nepřekročila hodnotu t_{krit} na zvolené hladině významnosti 0,05. Nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v ochotě vyhledávat nové technologie v souvislosti s věkem seniorů.

7 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

V této kapitole bude provedeno shrnutí průzkumného šetření. Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit, které z moderních technologií senioři používají, zda jim dělá potíže osvojit si novinky a brání se jim, nebo naopak potíže s ovládním nové techniky nemají, vyhledávají novinky v oblasti digitálních technologií a osvojí si jejich ovládní a tyto technologie se pak stávají běžnou součástí jejich životů. To jsem chtěl zjistit pomocí získání odpovědí na jednotlivé výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1: Které z moderních technologií senioři využívají?

Tato výzkumná otázka zjišťovala, které z moderních technologií senioři využívají. Ke zjištění odpovědí na tuto otázku byly vyhodnocovány otázky z dotazníku č. 4, 6, 7 a 8. Bylo zjišťováno, kolik seniorů používá platební kartu, počítač s internetem, nakupuje v eshopech a používá chytrý telefon, tzv. smartphone. Bylo zjištěno, že platební kartu používá 65,55% seniorů, v eshopech nakupuje 32,77 % seniorů, chytrý telefon používá 30,25% seniorů a počítač s připojením k internetu používá 63,87% seniorů z výzkumného vzorku.

Platební kartu tedy využívá více než polovina seniorů. Proto jsem chtěl zjistit, k jakým účelům platební kartu senioři používají. 94,78% seniorů vlastní platební kartu, tedy naprostá většina z výzkumného vzorku, ji používá k výběrům hotovosti z bankomatu. V dnešní době však již výběr hotovosti ze svého účtu prostřednictvím bankomatu není jedinou možností, jak platební kartu využít. Jak již bylo zmíněno, placení platební kartou v obchodech se velmi rozšiřuje a seniory nevyjímá. 89,74% seniorů, kteří vlastní platební kartu, s ní platí v obchodech, což znamená, že i tyto moderní způsoby placení našly u dnešních seniorů odezvu. Podmínkou pro to, aby mohly tímto způsobem platit je vlastnictví bankovního účtu. Domnívám se, že k rozšíření plateb kartou v obchodě mezi seniory přispělo zavedení bezkontaktního placení, protože při tomto způsobu placení se do výše útraty nepřesahující 500,- Kč nemusí zadávat PIN a senioři se tak méně obávají, že ho v kritické chvíli zapomenou. Prozatím se senioři brání placení platební kartou přes internet, protože k úhradě svých nákupů ji tímto způsobem používá 23,08% z těch, kteří ji vlastní. Nejméně seniorů využívá svoji platební kartu jako nosič elektronické předplatní jízdenky ve městě Brně a to pouze 5,13% majitelů karet z výzkumného vzorku. To si lze vysvětlit tím, že tato služba je nová, ve městě Brně byla zavedena teprve 1. 1. 2017, a je výhodná především pro roční předplatní jízdenky, protože Magistrát města Brna na ni pro osoby

hlášené k trvalému pobytu na území města Brna poskytuje příspěvek. Tato možnost nákupu předplatní jízdenky je výhodná pro seniory do 70 let. Senioři nad 70 let již po městě Brně cestují s průkazkou a speciálním kuponem zdarma.

Pomocí dotazníku bylo zkoumáno, k jakým účelům využívají internet senioři, kteří vlastní počítač. K tomuto účelu byla vyhodnocována otázka č. 9 z dotazníku. Nejvíce seniorů, a to 93,42% jej využívá k vyhledávání informací a zpráv, tedy k běžnému „surfování“. Ke komunikaci se svými příbuznými či známými využívá počítač s internetem 80,26%. Senioři tak zůstávají v kontaktu se svými příbuznými, kteří mohou žít například i v jiných městech aniž by museli za nimi namáhavě cestovat či utrácet poplatky za telefonní hovory. Používáním různých komunikačních programů přes internet tak drží krok i se svými vnoučaty, která tyto komunikační prostředky bezesporu využívají. Tomu nasvědčuje i výsledek, že sociální sítě jako jsou Facebook, Twitter a další využívá 28,95% seniorů z výzkumného vzorku, kteří využívají počítač s internetem. Mohou tak být v kontaktu právě s tou mladší skupinou svých příbuzných, kteří, dá se říci, sociálními sítěmi žijí. Senioři, kteří používají internet, jej také využívají pro nákupy prostřednictvím eshopů. Bylo zjištěno že 42,11% seniorů z výzkumného vzorku používajících internet nakupuje v eshopech. Nakupování online jim umožňuje se v klidu rozhodnout, jaké zboží si koupí, porovnat jeho parametry s ostatním zbožím a také zjistit mnoho informací, které například ani prodavač v kamenném obchodě nemusí znát. Také je možné se seznámit ještě před koupí s návodem k použití a zjistit tak, zdali nám například bude vyhovovat obsluha zařízení. Také je možné touto cestou nakupovat potraviny a nechat si je dovézt až domů. To je výhodné pro seniory žijící například na vesnicích, kde je méně dostupná obchodní síť.

Ke sledování filmů a fotografií využívá internet 40,79% jeho uživatelů z výzkumného vzorku. To si lze vysvětlit tím, že drtivá většina dnešních fotografií vzniká v digitálních fotoaparátech a mobilních zařízeních a dají se tak poslat přes internet kamkoliv, i téměř právě ve chvíli, kdy vznikly. A senioři této možnosti využívají, kdy jim příbuzní mohou posílat například fotky a krátká videa z dovolené.

Nejméně z uživatelů internetu z výzkumného vzorku jej využívá k vyhledávání knih v místních knihovnách a to jen 10,53%. To si vysvětlují tím, že buď o této možnosti neví, nebo preferují osobní návštěvu knihovny, kde si mohou beze spěchu knihy prohlédnout a osahat a rozhodnout se, kterou si půjčí.

Výzkumná otázka č. 2: Mají senioři potíže s ovládním nových, složitých digitálních technologií?

Tato výzkumná otázka zkoumala, zdali senioři zvládají obsluhu a ovládním nových technologií, které je obklopují, nebo s ovládním mají potíže. Ke zjištění odpovědi na tuto otázku byla vyhodnocena otázka č. 11 z dotazníku. Z průzkumu vyplývá, že senioři mají určité potíže s ovládním nových technologií, protože odpověď „ano, naučit se je ovládním mi činí potíže“, zvolilo 80 seniorů z výzkumného vzorku, tedy 68,38%, zatímco odpověď „ne, naučím se je ovládním“ zvolilo 37 seniorů, tedy 31,62%. Zajímavým zjištěním je, že z těch seniorů, kterým dle jejich odpovědí nedělá potíže se naučit pracovat s novými technologiemi, novinky vyhledává jen 12 seniorů, tedy 32,43%. To si vysvětlují tak, že senioři se sice s novinkami naučí pracovat, když musí, ale příliš je nevyhledávají. Jeden ze seniorů, který vyplňoval dotazník, připsal poznámku, že se sice naučí ovládním nový chytrý telefon, ale když se mu to podaří, přijde nějaký upgrade, menu přístroje již vypadá jinak a může se s ním učit pracovat znovu od začátku. Tedy senioři by se naučili obsluhu nových zařízení, ale změny v ovládním jsou příliš časté a to jim činí potíže. Změny v technologiích na poli spotřební elektroniky jsou pro seniory příliš časté. Nemusí jim činit potíže například placení kartou v obchodech, kde se jedná spíše o důvěru v banky, která bývá u seniorů nízká a tento způsob se víceméně nemění a zavedením bezkontaktních plateb je velmi jednoduchý i pro seniory. Což se o elektronických zřízeních, která jsou dnes v drtivé většině vybavené operačním systémem a různé aktualizace mění nejen funkčnost ale i vzhled, říci nedá.

Výzkumná otázka č. 3: Jaká je souvislost mezi věkem seniorů a počtem používaných moderních technologií?

Pomocí výpočtu Pearsonova korelačního koeficientu bylo zkoumáno, zda existuje statisticky významná souvislost mezi věkem seniorů a počtem používaných moderních technologií. Hypotéza H1 se vztahuje k otázkám v dotazníku č. 2 a 10. Výsledky, které byly zjištěny pomocí dotazníkového šetření, byly zaneseny do tabulky, oboje proměnné byly metrické. Pro analýzu byla použita data z celkového souboru 117 respondentů. Měření proběhlo na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$ pomocí programu Microsoft Excel. Jak uvádí Chráska, (2007, s. 105), koeficient korelace nabývá hodnot od -1 do +1 a hodnota 0 vypovídá o statistické nezávislosti proměnných. Čím více se blíží vypočítaná hodnota hodnotě -1 nebo +1, tím těsnější vztah je mezi srovnávanými proměnnými. Pokud

je koeficient korelace záporný, znamená to, že mezi srovnávanými proměnnými je opačný (negativní) vztah.

Hypotéza H 1 – „Předpokládám, že čím vyšší věk seniora, tím nižší je počet moderních technologií, které využívá.“

Hypotéza H 1 byla **verifikována** ($r = - 0,380$, $p < 0,05$).

Hodnota vypočítaného korelačního koeficientu svědčí pro střední negativní závislost. Věk v tomto vzorku respondentů souvisí s počtem využívaných moderních technologií. Vzhledem k tomu, že vypočítaný korelační koeficient je negativní, znamená to, že čím jsou senioři starší, tím méně moderních technologií používají. Jak uvádí Chráska (2007, s. 115 – 116), vypočítanou hodnotu korelačního koeficientu je nutné vždy posuzovat v souvislosti se situací, pro kterou byla počítána a skutečné vztahy je třeba určit vždy na základě logické analýzy.

Z výsledků vyplynulo, že starší senioři využívají menší počet moderních technologií. Potvrdil se předpoklad, že senioři se vzrůstajícím věkem budou používat menší počet technologií oproti mladším seniorům. Ti mohou být ještě ekonomicky aktivní a moderní technologie musí používat v souvislosti s plněním svých pracovních povinností. Ve vyšším věku senioři již používají ty moderní přístroje, které se naučili používat v mladším věku a další již využívat nechtějí. Ve vyšším věku se k novinkám ve spotřební elektronice dostávají spíše prostřednictvím svých dětí nebo vnoučat, u kterých mohou vidět, jak se s touto technikou pracuje. Ale bez dostatečného vysvětlení jak tato technika funguje, jim připadá její ovládnutí příliš složité.

Výzkumná otázka č. 4: Jaká je souvislost mezi pohlavím seniorů a počtem používaných moderních technologií?

Pro vyhodnocení této výzkumné otázky a verifikaci či falzifikaci hypotézy byla zvolena statistická metoda T-test. Jde o jednu z nejnámějších statistických metod, která slouží k porovnání, jestli se od sebe dvě naměřené skupiny dat liší, či nikoliv. Vypočítaná hodnota testového kritéria se porovná s kritickou hodnotou na zvolené hladině významnosti a náležitý počet stupňů volnosti (Chráska, 2007, s. 123). Měření proběhlo na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$. Data byla zanesena do programu Microsoft Excel 2010 a pomocí něj spočítáno testové kritérium t a porovnáno s kritickou hodnotou testového kritéria.

Hypotéza H 2 - „Předpokládám, že existují rozdíly v počtu používaných moderních technologií v závislosti na pohlaví.“

Hypotéza H 2 byla **verifikována** ($p=0,004$).

Existují tedy statisticky významné rozdíly v počtu používaných moderních technologií mezi muži a ženami staršími 60 let.

Hypotéza H 3 - „Předpokládám, že muži využívají větší počet moderních technologií, než ženy.“

Hypotéza H 3 byla **verifikována**.

Z výsledků vyplývá, že muži senioři využívají více moderních technologií než ženy seniorky, průměrně používali 3,452 technologií a ženy používaly průměrně 2,066 technologií. Potvrdil se tak předpoklad stanovený na začátku praktické části. Domnívám se, že technické vzdělání má více mužů než žen a mají tak větší sklon k používání různých technických a jiných novinek. Ženy jsou v tomto ohledu spíše konzervativnější, mají více starostí (například s vedením domácnosti) a tyto technické záležitosti nechávají spíše na svých životních partnerech.

Výzkumná otázka č. 5: Jaká je souvislost mezi vzděláním seniorů a počtem využívaných moderních technologií?

Pro vyhodnocení výzkumné otázky č. 5 a verifikaci či falzifikaci stanovené hypotézy byla použita statistická metoda analýza rozptylu. Jednofaktorová analýza rozptylu Anova slouží ke statistickému zjištění, jestli mezi naměřenými průměry dat v různých skupinách, jsou či nejsou statisticky významné rozdíly. Byly porovnávány průměry v počtech používaných moderních technologií ve skupinách seniorů se základním vzděláním, vyučených, středoškolsky a vysokoškolsky vzdělaných. Vypočítaná hodnota byla porovnána s kritickou hodnotou F pro zvolenou hladinu významnosti a příslušné stupně volnosti. Testování proběhlo na hladině významnosti $\alpha=0,05$.

Hypotéza H 4 - „Předpokládám, že existují rozdíly v počtu používaných moderních technologií v závislosti na vzdělání.“

Hypotéza H 4 byla **verifikována**. Vypočítaná hodnota F je vyšší než kritická hodnota F krit ($p=8,46706E-08$). Tedy senioři s různým stupněm vzdělání používají různý počet moderních technologií a tento rozdíl je statisticky významný.

Hypotéza H 5 - „Předpokládám, že senioři s vyšším stupněm vzdělání používají vyšší počet moderních technologií.“

Hypotéza H 5 byla **verifikována**. Z výsledků vyplývá, že senioři se základním vzděláním používají průměrně 0,571 technologií, senioři vyučení 1,260 technologií, středoškolsky vzdělaní senioři používají průměrně 3,4 technologie a vysokoškolsky vzdělaní senioři využívají průměrně 4,473 technologie. Domnívám se senioři s nižším stupněm vzdělání zastávali nižší pracovní pozice a nepřicházeli tak do styku s moderními technologiemi v období ekonomické aktivity. Naopak senioři s vyšším stupněm vzdělání zastávali vyšší pracovní pozice a s nimi museli používat i moderní technologie již během svého ekonomicky aktivního života a umí s nimi zacházet (např. s výpočetní technikou). Tím mají ulehčenou situaci, protože již mají s podobnou technikou zkušenosti a moderní technologie využívají i v období svého pracovního odpočinku.

Výzkumná otázka č. 6: Jaká je souvislost mezi věkem seniorů a jejich ochotou začít využívat moderní technologie, které dosud nepoužívali?

Pro vyhodnocení výzkumné otázky č. 6 a verifikaci či falzifikaci hypotéz bylo využito statistické metody T test. Měření proběhlo na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$. Data byla opět zanesena do programu Microsoft Excel 2010 a pomocí něj spočítáno testové kritérium t a porovnáno s kritickou hodnotou testového kritéria. Vypočítaná hodnota testového kritéria činila -1,19 a nepřekročila tak kritickou hodnotu t krit 1,73.

Hypotéza H 6 - „Předpokládám, že existují rozdíly v ochotě vyhledávat nové moderní technologie v závislosti na věku seniorů.“

Hypotéza H 6 byla **falzifikována** ($p=0,245$). Vypočítaná hodnota testového kritéria nepřekročila hodnotu t krit na hladině významnosti 0,05. Neexistuje statisticky významný rozdíl v ochotě vyhledávat nové technologie v souvislosti s věkem seniorů. Tedy se nepotvrdil předpoklad, že by mladší senioři vyhledávali nové technologie a učili se s nimi zacházet častěji než senioři ve vyšším věku. Respondentů, kteří uvedli, že vyhledávají elektronické novinky, které dosud nevyužívali, bylo jen 14 z celkového počtu 117, tedy 11,97%. Domnívám se tedy, že většina seniorů novinky už nevyhledává, ale spíše se musí naučit zacházet s novými přístroji, pokud jim starší doslouží anebo z donucení, aby byly v těsnějším a častějším kontaktu se svými příbuznými např. pomocí internetu.

7.1 Doporučení pro praxi

Doporučení pro praxi vychází z výsledků výzkumného šetření, z něhož mimo jiné vyplynulo to, že starší senioři využívají nové technologie méně. Domnívám, se že je to částečně způsobeno tím, že seniorům připadá nová technika složitá a například ovládání různých dotykových displejů jim může činit potíže. Výrobci nových zařízení vytvářejí nové technologie, které cílí spíše na mladou generaci, než na starší občany. Na trhu jsou sice dostupné tlačítkové telefony, které jsou jednoduché a určené právě seniorům, ale nemusí být pravidlem, že je senioři chtějí používat. Výsledky průzkumu ukázaly, že 30% seniorů z výzkumného vzorku používá chytrý telefon. Výrobci mobilních přístrojů by se mohli více zaměřit na požadavky této starší generace, aby jim tuto moderní techniku přizpůsobili tak, aby se seniorům snáze používala a byla cenově dostupnější. Doporučil bych vynechat náročné funkce, které senioři nepoužívají a ponechat takové, které by jim usnadnily používání moderního telefonu a technologií vůbec. Jedním z využitelných prvků je kvalitní fotoaparát, kterým tyto telefony disponují a jeho použití je srozumitelné i seniorům. Zádrhelem mohou být časté aktualizace, které mohou změnit i nastavení a vzhled menu telefonu, čímž uvádějí seniory do nepříjemné situace, kdy se se musí znovu přizpůsobit jinému používání mobilního přístroje. Na toto téma se mi vyjádřil jeden respondent do dotazníku poznámkou, že když už se naučí takový přístroj obsluhovat, přijde upgrade a celé menu se mu změní a obsluze se může učit znovu. Pro seniory nejsou tyto změny příjemné.

Další doporučení bych směřoval k pořadatelům různých vzdělávacích a osvětových kurzů pro seniory. Podle výsledků průzkumu téměř 64% seniorů z výzkumného vzorku používá počítač s internetem. Naučit práci s ním se mohou v kurzech pro seniory, které jsou hojně nabízeny. Ovšem 65% respondentů - seniorů používá platební karty, 32% nakupuje v eshopech 28% ovládá přes internet svůj bankovní účet a 12% používá platební kartu k online platbám. Domnívám se, že by tyto výsledky byly odlišné, tedy vyšší, kdyby si mohli tyto dovednosti profesionálně a pod vedením zkušených lektorů osvojit ve speciálně zaměřených kurzech. Pokud se totiž jedná o peníze, je většina lidí opatrnějších a takovými zásadním změnám v jejich užívání se vyhýbá. Vysvětlením, jak vlastně tyto „věci“ fungují, by ostých ztratili a mohli by využívat ve větší míře možnosti moderních technologií, což by jim jistě usnadnilo život. Bez srozumitelného vysvětlení se například obsluze internetového bankovníctví senioři naučí sami jen velmi těžko. Stejně vhodné by byly kurzy na ovládání chytrých mobilních telefonů, tabletů a představení užitečných

aplikací vhodných pro seniory, protože přechod z tlačítkového telefonu na dotykový dělá potíže i některým mladým lidem, nejen seniorům. V nabídkách kurzů určených pro seniory se nejvíce objevuje práce s počítačem a internetem, případně digitální fotografií, ovšem tím výčet nabídek ke zvýšení „technické gramotnosti“ končí. Považuji za užitečné nabídnout například i kurzy práce s moderními technologiemi jako smartphony, tablety, ale i kurzy pro nakupování přes internet, pro moderními způsoby placení apod.

V knihkupectvích lze najít knihy určené seniorům, ovšem opět se jedná o práci s počítačem, nebo digitální fotografií. Znamé jsou v tomto tématu knihy Jiřího Lapáčka. Nicméně, jak funguje smartphone, jak jednoduše používat a využít tablet, jak bezpečně platit kartou v obchodech nebo podobná témata se v literatuře téměř nevyskytují.

Ale ne všichni senioři na učení se s moderními informačními technologiemi rezignovali. Příkladem může být jedna respondentka z výzkumného vzorku ve věku 71 let, která v 68 letech začala navštěvovat kurz hebrejštiny a k 70. narozeninám dostala chytrý telefon. Ten se bez problémů naučila používat a v současnosti jej dle svých slov využívá více, než notebook. Senioři by se mohli v kurzech učit základům práce s těmito moderními technologiemi a zdokonalováním se v používání těchto technologií lze využít jako prevenci proti digitálnímu vyloučení.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala vztahem seniorů k moderním informačním technologiím. V současné době nabývají na významu témata, vztahující se k životu seniorů a to zejména proto, že senioři tvoří početnou skupinu obyvatel a jejich zastoupení v populaci se bude i nadále zvyšovat. Cílem této práce bylo zjistit, které z moderních technologií senioři používají, zda jim dělá potíže osvojit si novinky z této oblasti a brání se jim, nebo naopak potíže s ovládním nové techniky nemají. Zajímala se o to, zda senioři novinky vyhledávají a jejich ovládním zvládají a jestli se tyto technologie stávají běžnou součástí jejich životů.

Ve své teoretické části tato práce vymezuje pojem senior a seznamuje s periodizací stáří. Přibližuje pojmy stáří a stárnutí, popisuje fyzické i psychické změny v období stárnutí. Zabývá se také postojem společnosti k seniorům, zmiňuje také ageismus, se kterým se někteří ze seniorů setkávají. V neposlední řadě seznamuje s edukací seniorů, trénováním paměti a představuje i další možnosti, jak senioři mohou trávit svůj volný čas.

V další části práce představuje některé moderní technologie, které seniory v současné době obklopují a které mohou využívat. Jsou to zejména počítače s připojením k internetu, používání chytrých mobilních telefonů, moderní způsoby a formy placení a další.

Na začátku empirické části byly stanoveny výzkumné otázky s hypotézami, které byly následně prostřednictvím kvantitativního výzkumného šetření verifikovány či falzifikovány. Ke zjišťování odpovědí od cílové skupiny respondentů je využito dotazníku vlastní konstrukce.

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že senioři mají potíže se zvládním nových technologií a většina z nich novinky v této oblasti nevyhledává. Nejčastěji z těchto technologií používají platební karty, počítač s připojením k internetu a nakupování přes internet. Naopak téměř vůbec nevyužívají moderní televizory s připojením k internetu. Větší počet těchto moderních technologií používají senioři v mladším věku a současně jsou moderní technologie více využívány muži – seniory než ženami- seniorkami. Větší počet moderních technologií také využívají senioři s vyšším stupněm vzdělání v porovnání se seniory s nižším stupněm vzdělání.

Vzhledem k faktu, že se prodlužuje doba života a přibývá seniorů ve společnosti, mění se i moderní informační technologie, které mají stále větší zastoupení v každodenním životě.

Z důvodu stále vyšší elektronizace by bylo vhodné, aby výrobci moderních technologií svoje výrobky více přizpůsobovali možnostem seniorů a aby tato zařízení po dobu jejich životnosti nechávali bez výraznějších změn. Právě neustále se měnící systém obsluhy moderních technologií, především mobilních telefonů, brání tomu, aby se s nimi senioři sžili. Je možné pořádat i více názorných praktických kurzů, a to nejen v oblasti ovládání počítačů, ale také v ovládání dalších zařízení jako jsou tablety, smartphony a případně užívání internetového bankovníctví a moderních platebních metod.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ANALÝZA: Demografické stárnutí ČR podle výsledků projekce. In: Demografický informační portál [online]. [cit. 2016-11-13]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=824
- [2] Asociace univerzit třetího věku [online]. [cit. 2017-01-26]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/>
- [3] Asociace univerzit třetího věku [online]. [cit. 2017-01-26]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/>
- [4] BARTKO, Daniel. *Moderná psychohygienu*. 5. vyd. Bratislava: Obzor, 1984. Malá moderná encyklopédia.
- [5] BAUM, Detlef. *Výzkumné metody v sociální práci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2014. ISBN 978-80-7464-390-3.
- [6] ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024721545.
- [7] ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3
- [8] ČESKO. Zákon o důchodovém pojištění. In: Sbírká zákonů ČR, ročník 1995, číslo 155. Dostupné také z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-155/>
- [9] EISENHAMMEROVÁ, Monika a Andrea HEMŽSKÁ. *Platební styk: studijní opora*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2014. ISBN 978-80-7395-869-5.
- [10] Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice. MPSV.cz [online]. [cit. 2016-10-29]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/11696>
- [11] GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [12] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

- [13] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [14] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [15] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [16] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- [17] JUŘENÍKOVÁ, Petra. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2171-2.
- [18] JUŘÍK, Pavel. *Platební karty: ilustrovaná historie placení*. Praha: Libri, 2012. ISBN 978-80-7277-498-2.
- [19] KALVACH, Zdeněk. *Geriatricie a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- [20] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
- [21] KLUFKA, František. *Elektronické platební prostředky: jak se vyhnout rizikům*. Praha: Sdružení českých spotřebitelů, 2013. Průvodce spotřebitele. ISBN 978-80-87719-07-7.
- [22] KRÁL, Mojmir a David KRÁL. *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada, 2016. Průvodce (Grada). ISBN 9788024758121.
- [23] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [24] LACKO, Luboslav. *333 tipů a triků pro iPhone, iPad, iPod*. Brno: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-3781-9.
- [25] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- [26] LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky: jen pro uživatele v odvětví školství*. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979. *Výchova a vzdělávání dospělých*. Informace.

- [27] MALÍKOVÁ, Eva. Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
- [28] Masarykova univerzita: Univerzita třetího věku. O nás [online]. [cit. 2017-01-26]. Dostupné z: <http://u3v.muni.cz/o-nas/>
- [29] MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno: MU, 2004, str. 203. ISBN: 80-210-3345-2
- [30] PALMORE, ERDMAN B. Ageism Negative and Positive. 2nd ed. New York: Springer Pub. Co, 1999. ISBN 9780826170033.
- [31] PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- [32] PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální síť. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.
- [33] POKORNÁ, Andrea. Komunikace se seniory. Praha: Grada, 2010. Sestra. ISBN 978-80-247-3271-8.
- [34] POSPÍŠILOVÁ, Anna. Cvičení paměti ve vyšším věku. Praha: JAN, 1996. ISBN 80-85529-19-X.
- [35] Projekce obyvatelstva České republiky do roku 2100. In: Český statistický úřad [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/projekce-obyvatelstva-ceske-republiky-do-roku-2100-n-fu4s64b8h4>
- [36] PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. Andragogický slovník. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.
- [37] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [38] PUNCH, Keith. Základy kvantitativního šetření. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9
- [39] ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- [40] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

- [41] Senioři. ČSÚ [online]. [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/senioři>
- [42] SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- [43] ŠILEROVÁ, Marie. Vánoční besídka pro naše seniory. ZPRAVODAJ městské části Brno - střed. 2017, XXVI(2), 5.
- [44] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
- [45] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Gerontagogika. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. Studijní opory. ISBN 978-80-244-2893-2.
- [46] THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [47] TOMCZYK, Łukasz. Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7.
- [48] Univerzita třetího věku. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně [online]. [cit. 2017-01-26]. Dostupné z: <http://www.utb.cz/chci-studovat/univerzita-tretiho-veku?lang=1>
- [49] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5
- [50] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- [51] VIDOVIČOVÁ, Lucie. Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.
- [52] VÍZDAL, František. Základy psychologie. Brno: Institut mezioborových studií, 2009.
- [53] VOKURKA, Martin a Jan HUGO. Praktický slovník medicíny. 10., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, c2011. ISBN 978-80-7345-262-9.
- [54] ZEMAN, Daniel. Přes internet si šalinkartu koupilo už dvanáct tisíc lidí. ZPRAVODAJ městské části Brno - střed. 2017, XXVI(2), 10.

- [55] ZOUNEK, Jiří. E-learning - jedna z podob učení v moderní společnosti. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

U3V	Univerzita třetího věku
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
EPG	Electronic program Guide
ČSÚ	Český statistický úřad
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR
ICT	Informační a komunikační technologie

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Složení výzkumného vzorku podle pohlaví	59
Graf 2 Složení výzkumného vzorku podle věku.....	59
Graf 3 Složení výzkumného vzorku podle vzdělání	60
Graf 4 Používání technologií seniory	62
Graf 5 Používání platební karty seniory	62
Graf 6 Používání internetu seniory	63
Graf 7 Potíže s ovládním nových technologií.....	64

SEZNAM TABULEK

Nenalezena položka seznamu obrázků.

Tabulka 1 Průměrný počet používaných technologií ve věkových skupinách seniorů	64
Tabulka 2 Korelace, souvislost mezi věkem a počtem používaných technologií	65
Tabulka 3 T-test, souvislost mezi pohlavím a počtem používaných technologií	65
Tabulka 4 Anova, souvislost mezi vzděláním a počtem používaných technologií	66
Tabulka 5 Rozdíly v počtu používaných technologií	67
Tabulka 6 T-test, souvislost mezi věkem a ochotou používat nové technologie.....	67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane

jsem studentem 2. ročníku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, oboru sociální pedagogika. Součástí studia je závěrečná diplomová práce, u které jsem zvolil téma

Senioři a moderní informační technologie

Dovoluji si vás tímto oslovit s žádostí o spolupráci při dotazníkovém šetření malého rozsahu, které je součástí zpracovávané diplomové práce.

Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní. Veškerá data získaná prostřednictvím tohoto dotazníku budou sloužit pouze ke zpracování praktické části mé diplomové práce a jsou zcela důvěrné. Vyplnění dotazníku Vám zabere asi 5 minut.

Dotazník je rozdělen na dvě části. První slouží pro získání základních dat, jako je věk, pohlaví, vzdělání. Druhá je složena z 9 konkrétních otázek, které se týkají vašich zkušeností s moderními technologiemi. Svoje odpovědi, prosím označte křížkem.

Děkuji Vám za spolupráci

Bc. Tomáš Janíček

1. Vaše pohlaví:

Žena

Muž

2. Uved'te prosím Váš věk

..... let

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

Základní

Vyučen/a

Středoškolské

Vysokoškolské

4. Používáte platební kartu?

Ano

Ne

5. Pokud používáte platební kartu, k čemu ji využíváte? Můžete zaškrtnout více možností.

Výběr hotovosti z bankomatu

Placení v obchodě

Placení přes internet (v elektronickém obchodě)

Elektronická „šalinkarta“

6. Nakupujete někdy v eshopech?

Ano

Ne

7. Používáte dotykový (chytrý) telefon nebo klasický tlačítkový telefon?

Používám chytrý dotykový telefon (Smartphone)

Používám klasický tlačítkový telefon

8. Používáte počítač s internetem?

Ano

Ne

9. K čemu používáte internet v počítači?

Nakupování

Vyhledávání informací, zprávy

Sociální sítě (Spolužáci, Twiter, Facebook apod.)

Komunikace s přáteli a rodinou (email, skype apod)

Ovládání bankovního účtu (elektronické bankovníctví)

Přehrávání filmů, fotografií

Hledání knížek z místní knihovny

Jiné, uveďte

10. Které z níže uvedených moderních technologií používáte? Zaškrtněte ty možnosti, které využíváte.

- Chytrý mobilní telefon s dotykovým displejem
- Počítač s internetem
- Nakupuji přes internet v eshopech (elektronických obchodech bez kamenné pobočky)
- Platím platební kartou v obchodě
- Platím platební kartou přes internet
- Ovládám přes internet svůj bankovní účet
- Kupuji si jízdenky přes internet
- Používám chytrou televizi s připojením k internetu
- Používám tablet
- Používám elektronickou čtečku knih

11. Dělá vám potíže ovládat nové elektronické přístroje, jako jsou mobily, tablety, čtečky e-knih apod.??

- Ano, naučit se je ovládat mi činí potíže
- Ne, naučím se je ovládat

12. Vyhledáváte elektronické novinky, které jste dosud nevyžíval/a jako třeba nové telefony, tablety, nové způsoby placení atd. ?

- Ano
- Ne

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.