

Aktivita seniorů ve Zlínském kraji na internetu

Kateřina Vaculíková

Bakalářská práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Vaculíková**
Osobní číslo: **H17718**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Aktivita seniorů na internetu ve Zlínském kraji**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti seniorského věku, postavení seniorů v současné společnosti a digitálních technologií.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada, 2014, 176 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4824-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

KRÁL, Mojmir a David KRÁL. *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada, 2016, 192 s. Průvodce. ISBN 978-80-247-5812-1.

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

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013, 371 s. Studie. ISBN 978-80-7419-141-1.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. října 2019**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2020**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 22. ledna 2020

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 8.6.2020

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 nerýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku 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 nahlášení 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, ušije-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 užit 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 výdělků jím 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 přihlédá k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tématem aktivity seniorů na internetu. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První kapitola pojednává o stárnutí a stáří, popisuje adaptaci na stáří a změny v něm, které přichází. Druhá kapitola se zaměřuje na seniorský věk, jeho vymezení, potřeby ve stáří a role seniora. Poslední kapitola řeší vztah seniorů k internetu a základní pojmy. Praktická část, za pomoci kvalitativního zkoumání zjišťuje aktivity seniorů na internetu ve Zlínském kraji. Zkoumá také, jakým způsobem senioři na internetu čas tráví a jaké jsou jejich názory na důvěryhodnost informací.

Klíčová slova: senioři, stárnutí, stáří, internet, aktivity na internetu, důvěryhodnost na internetu

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the topic of activity of seniors on the Internet. The theoretical part is divided into three chapters. First chapter talking about aging and old age describes adaptation to old age and changes in it, which is coming. Second chapter focuses on senior age, his definition, needs in old age and the role of a senior. The last chapter deals with the relationship of seniors to the Internet and basic concepts. The practical part, with the help of qualitative research, finds out the activities of seniors on the Internet in the Zlín Region. It also examines how seniors spend the time on the internet and what are their views on the credibility of the information.

Keywords: senior, aging, old age, internet, activities on the Internet, credibility on the Internet

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D za její vstřícný a trpělivý přístup, odborné rady a připomínky, které mi poskytla při vypracování této bakalářské práce, za jí děkuji. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří si našli čas a byli ochotni zúčastnit se mého výzkumu. Na závěr patří poděkování mé rodině a blízkým, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	11
1.1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	12
1.2 ADAPTACE NA STÁŘÍ	15
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	19
2 SENIORSKÝ VĚK.....	23
2.1 POTŘEBY SENIORA	25
2.2 ROLE SENIORA.....	26
3 INTERNET A TECHNOLOGIE.....	29
3.1 ZÁKLADNÍ POJMY	30
3.2 SENIOŘI A INTERNET.....	31
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
4 VÝZKUM.....	37
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL VÝZKUMU	37
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	38
4.3 OTÁZKY DO ROZHOVORU	38
4.4 TECHNIKA SBĚRU DAT	39
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	39
4.6 REALIZACE VÝZKUMU	40
5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	42
5.1 PŘÍNOS INTERNETU.....	43
5.2 VLASTNÍ VYUŽITÍ	44
5.3 OVĚŘENÍ INFORMACÍ.....	44
5.4 JAK SE BRÁNÍM?.....	45
5.5 CO O SOBĚ ŘEKNU?	46
5.6 CO JE PRO MĚ RIZIKO?	47
6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	48
ZÁVĚR	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	51
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	54
SEZNAM TABULEK.....	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

Žijeme v době, kdy jsme obklopení moderní technologií natolik, že už ji pomalu ani nevnímáme. Zcela se stala součástí našich životů. Doba sebou za poslední desetiletí přinesla tolik pokroku, až se dá říct, že dnešní senioři vyrůstali v úplně jiném světě. Právě senioři jsou ti, kteří tu po dobu technologických změn žili a na vše nové si museli postupně zvykat. To, co mladším generacím přijde naprosto automatické, nemusí nutně znamenat, že bude stejné i pro seniory. Nejen s ohledem na věk, kdy se nové informace nemusí tak snadno zapamatovat, ale i s ohledem na skutečnost, že část jejich života nic z nových technologií, senioři nepotřebovali. Někteří senioři se změnám brání, spousta z nich, ale přeci jen už doma osobní počítač či mobilní telefon mají a snaží se pokroku přizpůsobit z důvodů možností, které technologie nabízí a to především pro jejich rychlejší přístup k informacím, komunikaci a také kontaktu například s rodinou nebo přáteli.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. První kapitola se zabývá stářím a stárnutím samotným. Zmiňuje také to, jak se adaptovat na stáří a na změny, které ve stáří přichází a proč je důležité si tohle vše uvědomit. Druhá kapitola je zaměřena na seniorský věk. Ten je popsán z pohledu vývojové psychologie. V podkapitolách je pozornost věnovaná potřebám seniorům, jenž jsou přítomné při stáří a rolím seniora, které zastává. Poslední kapitola se věnuje problematice internetu a technologiím. Zde jsou vymezené základní pojmy, které s využíváním souvisí. Druhou podkapitolou je pak vztah seniorů k internetu, z pohledu dnešní doby, jeho využití a také jako možnost při trávení volného času.

V praktické části výzkum je nejprve objasněn samotný problém a cíle výzkumu, kterými se bakalářská práce zabývá. Hlavním cílem je zjistit, aktivitu seniorů na internetu ve Zlínském kraji. Předmětem výzkumu je také zjistit, jakým způsobem senioři na internetu čas tráví, jaké jsou jejich názory na důvěryhodnost informací, které na internetu získají a jakým způsobem vnímají možné ohrožení a ztrátu soukromí při využívání internetu.

Výzkum bude proveden za pomoci polostrukturovaného rozhovoru, který je součástí kvalitativního výzkumu a to se seniory, kteří jsou na internetu aktivní. Za pomoci provedených rozhovorů, budou zodpovězeny výzkumné otázky. Získané poznatky můžou být dále uplatněny při pohledu na danou cílovou skupinu. Pomoc může také v otázce předsudků a mýtů, které i v dnešní době na seniory a jejich schopnosti mladší generace mají.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří a samotný proces stárnutí patří k životu úplně stejně jako třeba dětství, kde teprve vše začíná, na rozdíl od stáří, které je konečnou fází a dalo by se brát jako vyvrcholení života, který člověk prožil. Je to přirozený proces, během nějž se postupně zhoršují životní funkce a schopnosti. Není to však nic neobvyklého. Stárnutí je součástí života každého z nás a stáří je jeho poslední fází (Dienstbier, 2009, s. 15 - 16).

Haškovcová (2010, s. 20), uvádí, že podle Světové zdravotnické organizace je staří rozdělené do následujícího členění: „45 - 59 let - střední nebo zralý věk, 60 - 74 let vyšší věk nebo rané stáří, 75 - 89 let stařecký věk neboli sénium, 90 let a výše dlouhověkost“.

Každý ovšem stárneme individuálně a to již od samého počátku života, proto také každý tohle období vnímáme jinak, mezitím co v dětství si tento proces vůbec neuvědomujeme, v pozdějším věku se o něj nezajímáme a nakonec si jej nechceme připustit. Proces stárnutí je ovlivněn i tím, v které fázi života se nacházíme, proto v některých obdobích stárneme pomaleji, v jiných rychleji a podstatný vliv na nás mají i nemoci a společnost okolo nás. Přesné dělení stáří tedy nejde úplně určit, každý člověk je individuální a proto své stáří pocítuje individuálně po všech stránkách (Haškovcová, 2010, s. 16 - 20).

Dvořáčková (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 21) říká, že určení hranice stáří není tak jednoduché a ani nemůžeme s jistotou určit, kdy se člověk stává starý. Záleží totiž především na individuálních rozdílech, které jsou závislé na zdravotním a psychickém stavu jedince. Vliv má také rodina, vztahy, hodnoty nebo třeba životní styl.

Všeobecně se dá ale stáří nazvat jako souhrn změn, jenž se projevují jak po fyzické tak po psychické stránce. Tohle období je také nazýváno pozdní fází života člověka a je doprovázené poklesem určitých funkcí, častějšími nemocemi a to i chronickými. Dochází ke zhoršení pohyblivosti, schopnost učení, zhoršená paměť a smyslové vnímání. Snižuje se kognitivní výkon a soběstačnost.

Se stářím je spojené taky mnoho mýtů, kterým lidé rádi věří a na samotnou problematiku stáří pak odráží negativní pohled. Spoustu lidí si třeba myslí, že stáří vyžaduje hlavně finanční a materiální zajištění, jedná se ale o falešnou představu. Další mýtus, zjednodušené demografie, je spojen s představou lidí, kdy člověk se stává automaticky důchodcem po té, co odejde do starobního důchodu a od toho momentu, jeho život ztrácí smysl. Tvrzení tak pomíjí skutečnost, že i senioři mají svůj život.

Mýtus homogenity stojí na tom, že ve stáří je vše stejné, lidí stejný a problémy stejné, bez ohledu na individualitu a potřeby člověka. Dalším častým mýtem je neužitečný čas. Lidé

mají pocit, že senioři mají spoustu času, nic nedělají a jsou neužiteční, i když je starobní důchod zaslouženou fází k odpočinku právě po pracovní kariéře. V případě mýtu ignorace mluvíme o tom, že senior již není na stejné úrovni a proto není důležité mu věnovat čas a pozornost. Jeho názory a problémy se můžou přehlížet. Jedním z mýtů může být i mýtus o lékařích, kdy mají někteří lidé pocit, že všechny problémy vyřeší medicína a lékaři, na což pak také nadměrně spoléhají. Mýtus o chudobě je prezentován nejen u mladých, ale i u seniorů. První skupina má pocit, že v jejich stáří nedosáhnou na starobní důchod a budou se muset spoléhat sami na sebe, druhá skupina se obává toho, že jejich starobní důchody budou stagnovat. S mýty se pak také setkáváme v souvislosti s nemocemi a u různých předsudků na téma stáří a stárnutí (Haškovcová, 2010, s. 42 - 47).

1.1 Charakteristika stáří a stárnutí

„Stárnutí a stáří je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce“ (Hrozenská, Dvořáčková, 2013 s. 21).

Přesné definice pojmů se snaží podat hodně autorů, jedna komplexní, ale není a tak se dá na stáří a stárnutí pohlížet různými způsoby. Mezi populací jsou tyhle pojmy ale chápány spíše negativně, a to proto, že je stáří doprovázeno mnoha změnami, kterých se člověk obává a má pocit, že se jim musí vyhnout, proto i je nechce připustit. Samotné stárnutí a stáří je však velmi individuální a proto jen jedna definice nemůže být spolehlivě přesná (Malíková, 2011, s. 14).

„Stáří je období, kdy by člověk měl sklízet plody své práce, užívat si zaslouženého odpočinku“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 162).

Podle Mühlpachra (2004, s. 18), je: *„Stáří obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí.“*

Jak tedy stáří vypadá? Na to se snaží odpovědět Haškovcová, (2010, s. 31 - 32) Stáří má své typické znaky, které se spolu s věkem prohlubují a jsou znatelnější. Involuční změny se ovšem dostavují pozvolna a to většinou až po 75 roku života, kdy už mluvíme o stařeckém věku, kdy se dá říct, že na člověku jeho stáří vidíme. Konkrétní změny ve stáří jsou pak popsány v kapitole Změny ve stáří.

Stáří sebou nese také nálepkou v podobě věkové diskriminace. Starší lidé se často potýkají s tím, že ač třeba stále pracují, jsou mladší generací osočováni a podhodnocováni, jelikož mladší mají pocit, že starší lidé či senioři nemůžou už tolik zvládat, protože pod pojmem senior si člověk většinou vybaví starého, nemocného a unaveného jedince. Takle představa má poté negativní vliv nejen na daného jedince, ale na celkovou koncepci stáří. V okrajových případech může docházet až k takzvanému ageismu.

„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 na jejich příslušnosti k určité generaci“ (Vidovičová, 2008, s. 113).

Z historického hlediska stářím zabývali především filosofové a lékaři. Ve společnosti bylo však stáří respektované a už od dětství se učilo k úctě a solidaritě. Staří lidé žili společně s rodinou a tak stáří nepůsobilo jako něco neobvyklého oproti dnešní době, kdy seniory až tak nevidíme a neuvědomujeme si, že stáří je fází života, ke které všichni směřují a měli by se proto na ni nejen postupně připravit, ale také naučit se s ním pracovat, tak jako lidé v dřívějších dobách, tedy s úctou a respektem (Haškovcová, 2012, s. 40 - 41).

Stejně jako stáří se proces stárnutí dá definovat nejednou definicí a teorie, které o něm pojednávají, jsou rozmanité, protože každá z teorií pojednává o stárnutí jinak.

Například teorie podle Strehlera jsou univerzálnost, škodlivost, progresivnost, vnitřnost kritéria pro posouzení, jestli mají sledované vlivy primární podíl na procesu stárnutí. Teorie podle Usdinga a Hoflinga rozděluje stárnutí podle toho, zda jsou to teorie biologické, psychologické anebo sociální.

Teorii o rychlosti života, jenž říká, že délka života se odvíjí od rychlosti, kterou organismy vydávají energii, zpracoval Pearl. Růžička zase zastává teorii koloidní, jenž je postavena na ztrátě štěpitelnosti organických bílkovin a stárnutí makromolekul. Tohle je ovšem jen zlomek teorií, které pojednávají o tom, proč lidé stárnou a každá z nich obsahuje jen zlomek z celku, které stárnutí vysvětlují (Jarošová, 2006, s. 13 - 14).

Stárnutí se dále rozděluje do dvou kategorií. Tou první je stáří fyziologické. Jedná se o přirozený proces ontogeneze, jenž probíhá od oplození až po smrt jedince. Druhá kategorie je stárnutí patologické, kdy se jedná naopak o nepřirozený proces například ve vývoji,

předčasném stárnutí a nepoměrem mezi funkčním a kalendářním věkem. Patologické stárnutí je charakterizováno sníženou soběstačností (Malíková, 2011, s. 14 - 15).

I přes to, že je proces stárnutí těžko definovatelný, má hned několik typických znaků, které popsal Pacovský (1981, podle Jarošové, 2006, s. 10):

- Stárnutí a stáří je charakterizované svou anatomii a fyziologií. Vyznačuje se také funkčními změnami. Tyhle změny se vyznačují tím, že jsou určitým směrem souběžné a proto změna systému je následovaná změnou jeho funkce.
- Proces stárnutí je individuální, u každého se projevuje jinak, v různém věku a době, postupuje zcela nezávaznou rychlostí, protože i každý orgán v těle člověka stárne jinak.
- Stárnutí se odvíjí od funkčních změn. Jedná se buď o změny primární v organismu, buňkách či tkáních anebo změny sekundárních, kdy se jedná o změny, které již proběhly dříve.
- Vliv na stárnutí má také vzájemné působení genetických předpokladů a faktory okolního prostředí, ve kterém člověk vyrůstal, žil a pracoval.
- Během stárnutí se snižuje schopnost adaptace organismu na biologické a psychosociální změny.

Aktivní stárnutí je pojem, který použila poprvé Světová zdravotnická organizace koncem 90. let 20. století. Pojem rozsáhle popisuje, jak v seniorském věku zvýšit možnosti zdraví a bezpečnost tak, aby u seniorů byla pozitivně podpořena kvalita života během procesu stárnutí. Hlavním cílem aktivního stárnutí je prodloužit možnost zdravého života a jeho kvalitu. Rozvíjí u lidí fyzické, sociální a duševní ambice a podporuje seniory při účasti na formálním trhu práce (Bočková, 2011, s. 81).

Pojem aktivní stáří vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory a zahrnuje také důstojnost, úctu a respekt k právům seniorů v souvislosti s účastí na veřejném životě, při rozhodování a v otázce rovnosti příležitostí. Je tedy primární vytvořit prostředí, které bude přívětivé i pro starší občany. V konkrétních případech tak mluvíme o vytvoření bezbariérových pozicích s ohebnou pracovní dobou na částečný úvazek, větší bezpečnost ve městě, při využívání veřejných služeb, dopravy anebo v obchodech. Přizpůsobením podmínek pro seniory vede k jejich motivaci pro aktivní účast na veřejném životě a také je

to jedna z možností prevence před vyloučením ze společnosti (Dvořáčková, 2012, s. 29 - 30).

1.2 Adaptace na stáří

Každá životní fáze představuje pro člověka jistý způsob změny. To se samozřejmě týká i stáří, které je považované za velkou změnu. Osoby se musí adaptovat a postupně si zvyknout na to, že se jedná jen o další fázi života a přijmout ji tedy za skutečnost. Každý se však s vlastním stářím vyrovnává jinak a na proces adaptace tak má vliv především to, jak byla daná osoba aktivní během dosavadního života, osobnost člověka a jeho vlastní zkušenosti a filozofie, kterým věří a řídí se jimi (Mlýnková, 2011, s. 16).

Období adaptace na stáří může být na jedné straně pozitivní. Senior využívá svůj volný čas, má dostatek možností pro odpočinek a je dostatečně flexibilní. Se svým věkem je smířený a přijímá nové změny života vyrovnaně a bez větších obtíží.

Na druhé straně ne každý jedinec tohle zvládá. Stáří s sebou přináší spoustu změn a díky individualitě člověka je u každého vnímána jinak a nejde s jistotou říct, jak kdo bude na změny reagovat. Některé typy povah tak mají ze stáří strach a obavy z neznámého. Je pro ně těžké se s novou situací vyrovnat a adaptovat se na ni. Vliv na to má také to, jak již během průběhu života byli jedinci schopni zvládat a vypořádávat se s náročnými situacemi a to i s ohledem na okolnosti. Okolnosti, které mají na člověka v průběhu života dopad, jsou například prostředí, ve kterém osoba žije, typ osobnosti, výchova, pozice v rodině, zdravotní stav, vzdělání či vrozené dispozice (Malíková, 2011, s. 24).

Malíková (2011, s. 24), také zmiňuje důvody, které popsal římský řečník Cicero, proč máme na stáří tak skeptický pohled:

- *„odvádí nás od veřejné činnosti,*
- *poněkud oslabuje tělo,*
- *odnímá nám všechny tělesné radosti a rozkoše,*
- *stáří již není daleko od smrti“.*

Někteří senioři samotnou adaptaci na stáří oddalují tím, že i ve starobním důchodu se rozhodnou pracovat, zpravidla v práci na zkrácený úvazek. K tomu je nejčastěji vedou ekonomické důvody, pocit užitečnosti, smysluplné činnosti a udržení si sociálních kontaktů. Ne vždy se však jejich aktivita shledává s kladným přijetím u mladších generací,

kteří mají pocit, že jim pracující senioři zabírají pracovní místa, že nespĺňují danou kvalifikaci pro pozici a že nemůžou odvést tak dobrý pracovní výkon, jako oni. (Bočková, 2011, s. 69 - 71).

Stáří a stárnutí si postupně v průběhu života uvědomí každý z nás. Způsoby uvědomění jsou individuální, za své stáří je ovšem zodpovědný každý sám a podle toho se také odvíjí příprava na tohle období v životě člověka. Přípravu na stáří je možné klasifikovat z časového hlediska na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou (Dvořáčková, 2012, s. 26).

Dlouhodobá příprava na stáří je celoživotní proces a měla by být součástí života již od raného věku v dětství. Dítě by se stářím mělo setkávat již během výchovy a vzdělávání, ideálně skrz kontakt s vlastními prarodiči. Naučí se tak pozitivnímu pohledu na stáří. Respekt a zodpovědnost pak utvrzuje ve všech dalších fázích stárnutí.

Střednědobá příprava na stáří je považovaná doba přibližně 10 let před nástupem do důchodu. Člověk se již pomalu připravuje na další fázi života, psychicky se adaptuje na přicházející změny. Je to také období, kdy člověk hledá nové aktivity a smysl života, který později uplatní a bude se mu věnovat. V ideálním případě upevňuje sociální a rodinné kontakty a vliv má v pozdějším věku také zdravý životní styl, který si může člověk nastavit již v průběhu života. Všechny tyto aktivity jsou však především individuální a záleží na konkrétním typu člověka.

Krátkodobá příprava na stáří má nejkratší časové vymezení, jedná se o dobu 3 až 5 let před nástupem do důchodu. V tomto období by měl člověk přemýšlet především nad praktickými věcmi, uvědomit si skutečnosti a posoudit například vhodnost bydlení a domácnosti pro stáří, dostupnost obchodů, lékařů a dalších služeb či možnosti dopravy (Čeledová, Kalvach, Čevela 2016, s. 106).

V přípravě na stáří je důležité počítat s přípravou ekonomickou. Vztít v potaz, že potřeby ve stáří se mění více a je tak lepší našetřit si finanční jistotu již během středního věku. Využít lze také připojištění na stáří a nespolehat se jen na vyplácení starobního důchodu (Dvořáčková, 2012, s. 26).

Podstatnou roli v přípravě na stáří hraje střední věk, který je považovaný za nejproduktivnější období a je to také předposlední fáze před stářím samotným. V tomto životním období je ideální se na stáří začít více připravovat a samotný proces si připustit a adaptovat se na něj. V opačném případě se člověk již v tomto věku může uzavřít, ztrácí

zájem o komunikaci a stává se z něj samotář, což se následně odráží i během stáří. Aby tedy člověk předešel pasivní možnosti svého stáří, měl by se zaměřit na své zájmy, aktivní život a věci, kterého naplňují jeho život, protože ani po odchodu do starobního důchodu tyto činnosti nemusí měnit.

Na kvalitu života ve středním věku má vliv také vlastní uvědomění, nadhled a rozvaha člověka, protože je důležité uvědomit si, že život člověka ovlivňuje hlavně on sám a ne okolí či media, která vyvolávají stereotypy. Bez ohledu na věk, by si měl člověk uvědomit, že nežije v bublině společnosti, která mu určuje, jak má kdo vypadat nebo co dělat a nedělat. Lidé by se měli zaměřit především na svou rodinu a přátele, kteří tvoří oporu, jistotu a dokáží nejlépe poradit v tíživých situacích. Pokud by tak nebylo a člověk by nebyl schopný řešit negativní vlivy ani sám, může vše vést u člověka až ke stresu a depresím.

Nejčastějším rizikem, který kvalitu života ovlivňuje, je právě stres, který zanechává nejen psychické následky, ale může vést i ke zdravotním problémům. Předcházet se mu dá nejlépe vytvořeným harmonogramem tak, že má osoba pocit, že je užitečná a tráví čas smysluplně.

Další problémy, které mohou člověka začít trápit už ve středním věku, jsou komplikace při vyprazdňování, které mohou vyústit v závažnější nemoci. Začínají se objevovat i další menší potíže, proto je dobré, aby si člověk vytvořil větší imunitu, čehož může dosáhnout například otužováním, sportováním, pravidelnou a kvalitní stravou, pitným režimem a kvalitním spánkem. To vše by mělo být nastaveno v harmonii s časem stráveným v práci (Dienstbier, 2009, s. 33 - 37).

Správné adaptaci přispívá kvalita života a životní styl, který u člověka probíhá po celý život. Kvalita života má důležitý význam pro každého jedince, proto o to víc je vnímaná u starých lidí, kteří trpí různými nemocemi a jejich hodnoty a potřeby se tím změnily. U každého je ale vnímaná jinak a závisí na individuálním uspokojování potřeb. Vliv má také to, že potřeby se v průběhu života mění. Během života nás ovlivňuje spousta faktorů, co se týče sociálních, kulturních a dalších podmínek. Kvalita života se nemění jen u člověka, ale také v rámci globalizace. Proto dnešní senioři mají k dispozici úplně jiné možnosti, než jejich předchozí generace (Janiš, Skopalová, 2016, s. 53).

Pro stáří je vhodné vytvořit si program pro volný čas. Udržování a navazování nových vztahů, kontakt s vrstevníky a dostatek aktivity je brán jako prevence proti nesoběstačnosti. S příchodem stáří a odchodem do důchodu se u lidí mění nejen potřeby, ale i vnímání prožívání a chování v určitých situacích. Kvalita života se tak odvíjí od dostatečného

udržování v aktivitě, dostatečném odpočinku a s plnohodnotnými krátkodobými či dlouhodobými cíly, které si člověk sám stanoví a jejichž plnění mu poskytuje smysl, pocit seberealizace a další motivaci (Dvořáčková, 2012, s. 27).

K nejvýznamnějším faktorům, které kvalitu stáří podle Dvořáčkové (2012, s. 76 - 80), patří:

- Fyzický stav, který pojednává o nemocech, zdravotním stavu a kondici. Patří sem i bolesti únava či dostatek energie.
- Psychický a duševní stav, který popisuje nálady a pocity člověka, s tím jak se lidé se stáří a s nemocemi vyrovnávají, jejich koncentraci, myšlení, paměť a další schopnosti a vlastnosti, jenž na stáří prožívá.
- Sociální vztahy, jsou faktory, které jsou ovlivněné vztahy osob s vlastní rodinou, příbuznými, známými a dalšími osobami, s kterými přichází osoba do kontaktu.
- Prostředí, zde řadíme faktory jako například dostupnost zdravotních a sociálních služeb, finanční prostředky či bezpečnost v místě bydliště.

Na kvalitu života má velký vliv i životní styl, ten se u člověka vyvíjí celý život a mění se podle životních fází, v kterých se zrovna nachází. Životní styl odpovídá sociální pozici, potřebám a zájmům dané osoby. Pro seniory fáze nástupu do starobního důchodu znamená osvobození od práce a také nově nabytý čas, protože většina z nich má k dispozici relativně dobré zdraví. Seniorovi to tak přináší buď zjednodušení dosavadního života anebo naopak frustraci a deprese ze změn, které nastávají. V případě negativních změn se tak člověk cítí být mimo dění a začíná strádat. Ve stáří lidé převážně rozvíjí své stávající nebo předešlé zájmy a aktivity, na které v tomto věku nachází více času a prostoru (Holczerová, 2013, s. 29 - 33).

Volnočasové aktivity u seniorů jsou ovlivněny změnami, které nastali během odchodu do starobního důchodu, ideální je tak již v předchozích let přizpůsobit své aktivity tak, aby v pozdějším věku mohli pokračovat v tom, co je naplňuje a co zároveň stále zvládají. Aktivity ve volném čase se zároveň odvíjí také od lokálního prostředí, ve kterém člověk žije. Jinak tedy vypadají aktivity u lidí, kteří žijí na vesnici a jinak aktivity lidí ve městě, stejně tak jako jsou úplně jiné aktivity seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory či dalších zařízeních poskytující potřebnou službu (Janiš, Skopalová, 2016 s. 74 - 79).

Volný čas a volnočasové aktivity jsou nesdílou součástí životního stylu. Každý člověk má svůj způsob, jak vykonává různé činnosti, naplňuje volný čas a udržuje své hodnoty. Na to,

jaký má kdo životní styl má vliv spoustu faktorů jako je například rodinné zázemí, životní podmínky, zájmy, potřeby, ale třeba i věk, pohlaví nebo dosažené vzdělání.

Samotná výchova ke zdravému životnímu stylu začíná už od dětství v rodině, kde se člověk učí hodnotám, svým zájmům a zacházení s časem, který pak uplatňuje v dalších fázích svého života (Janiš, Skopalová, 2016 s. 9 - 11).

Kolesárová a Sak (2012, s. 98), stanovili následující definici: „*Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi je modifikován, přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici se všemi zastávanými sociálními rolemi, ale stále je to životní způsob určitého jedince věkové skupiny, generace. Každá životní fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi.*“

Vliv životního stylu na stáří se odráží na zachování pohybových aktivit, udržováním svalové hmoty a síly, vhodnou hmotností popřípadě správnou dietou k její optimalizaci, zachováním aktivního režimu co se týká náplně dne, psychické aktivity a také psychohygiena (Čeledová, Kalvach, Čevela 2014, str. 38 - 39).

1.3 Změny ve stáří

Proces stárnutí s sebou přináší také mnoha trvalých změn, s kterými by člověk měl počítat a postupně se na ně začít připravovat. Spolu s věkem v organismu dochází ke změnám, které jej oslabují. Člověk si začíná uvědomovat, že už nezvládá to, co dřív. Tento proces je geneticky daný a postupný, ale také individuální, protože na člověka samotného má vliv a spoustu dalších faktorů, které jedince během života ovlivnili (Petřková, Čornaničová 2004, s. 30).

Všechny změny u člověka se navíc prolínají a tak na jeho stáří má vliv i to, jaké například prodělal choroby, jaký byl jeho životní styl nebo třeba podmínky života či vztahy v rodině.

Proto vymezit přesné změny ve stáří není tak snadné. Obecně se však dají zařadit do několika podkategorií, jenž jsou změny biologické, psychologické a změny sociální (Mühlpachr, 2004, s. 18).

Biologické změny - jinak také fyziologické změny ve stáří patří mezi nejvýznamnější a také nejznatelnější změny, které stáří doprovází se poklesem všech funkcí. Organismus reaguje hůře na zátěž, dochází ke změně vzhledu a úbytku svalové hmoty. Ve stáří také dochází ke změně termoregulace, staří lidé jsou více citliví a náchylnější na nemoci. Do biologických změn patří také změny kardiopulmonální, vylučovací a trávicí, ale i změny

týkající se sexuální aktivity. Ve stáří se u člověka mění činnost jeho smyslů (Venglářová, 2007, s. 12).

Během stáří se seniorům častěji objevují problémy s dýcháním. Jsou více zimomřiví a na změny teploty se hůře adaptují. Taktéž se častěji objevují problémy s motorikou a senzoricou. Zhoršuje se také funkce zraku a sluchu (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 30).

Po 60 roce života, je výrazné zhoršení zraku sledované až u 90% seniorů, v případě zhoršení sluchu mluvíme o 30% všech seniorů. Negativní dopad pro člověka to má nejen, co se týká nutného omezení na poli pracovních aktivit, ale také co se týče volného času. Zhoršení zraku a sluchu brání seniorům v poslechu hudby, sledování televize, čtení nebo třeba při pletení. Mezi biologické změny se řadí také zhoršení paměti a klesá inteligence, postupně s věkem, u každého jedince však odlišně (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 204).

Psychologické změny velmi úzce souvisí se změnami biologickými a to proto, že právě tyto změny podněcují člověka k jinému chování. Většinou jsou vyvolané situacemi, kdy se osoba špatně vyrovnává s procesem stáří a nechce se smířit s poslední fází života, kterým stáří je. Pokud se nejedná o patologické změny, mezi které se řadí nemoci jako například Alzheimer, objevují se psychologické změny pozvolna a postupně s přibývajícím věkem (Malíková, 2011, s. 21).

Na psychologické aspekty má největší vliv osobnost člověka a jeho vlastní povaha, proto ani zde není snadné vymezit všechny změny, ty jsou totiž individuální.

Nejčastěji se zde řadí změny intelektuální, tedy postupné zhoršování paměti, které se ovšem dají ovlivnit například procvičováním paměti a dalšími aktivními činnostmi. Rozumové schopnosti jsou ovšem velmi individuální a ovlivněné životem člověka, odvíjí se od úrovně vzdělání, profesní kvalifikaci, vrozených vlastností nebo třeba na životních zkušenostech jedince. Postupem se u seniorů také zhoršuje obtížnost adaptace na vše nové a neznámé. Rychlím změnám, se nestačí přizpůsobovat a mnohé věci tak nechápou, což souvisí s dalšími komplikacemi během stáří. Seniori jsou více nedůvěřiví a více emočně labilní (Jarošová, 2006, s. 25 - 28).

Zároveň Haškovcová (2010, s. 83 - 84), popisuje reakce na stáří podle Bromleyho.

První strategií je strategie konstruktivnosti, kdy se člověk bez problémů adaptuje na stáří, novou fází života zvládá, udržuje si kontakty a neztrácí optimistické myšlení.

Druhá strategie závislosti popisuje jedince, který je pasivní a spoléhá se na to, že se o něj ostatní, postarají jak po stránce citové tak hmotné. Tyto osoby nejsou ctižádostivé a na stáří si přejí hlavně klid, bezpečí a odpočinek.

Strategie obranného postoje popisuje skupinu lidí, kteří během svého života byli zvyklí na to, že musí na vše dosáhnout sami a na nic se nespoléhat. Mají strach z toho, že se stanou zavitými na ostatních a i po odchodu do důchodu se snaží pracovat.

Strategie nepřátelství popisuje skupinu lidí, kteří svůj neúspěch mají potřebu svalovat na druhé. Stáří berou velmi negativně, jsou často agresivní, mrzutí, nepříjemní a nepřející. Vše co se okolo nich děje, je špatné a to se týká především mladé generace a nových možností.

Poslední strategií je strategie sebenenávisti. Tihle lidé se nemají rádi a proto ani nová situace pro ně není příjemná. V negativním smyslu hodnotí jak sebe, tak svůj život a ze všeho obviňují hlavně sami sebe.

Změnou prochází také afektivní chování, intenzita emocí a citové vnímání se snižuje. Senior se pro nové aktivity a činnosti už tak snadno nenadchne, jsou opatrnější, na druhou stranu díky tomu dokáží na některé situace reagovat, klidněji a s nadhledem. U starých lidí se také častěji objevuje lhostejnost. Ztrácí zájem o druhé, o jejich osudy a zážitky, vnímají především své problémy a smutky. Za hodně emočně náročnou situaci ve stáří je považováno odvdovění, s touto skutečností se senioři těžce vyrovnávají. Často díky tomu ztrácí i smysl života. Psychologické změny mají vliv i na osobnost člověka, během stárnutí se lidé více uzavírají do sebe a jsou spíše introvertní. Tyhle změny se pak více projevují u mužů, než u žen (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 207).

Sociální změny - poslední skupinou změn, ke kterým během stáří dochází, jsou změny sociální. Tou nejvýznamnější je pak odchod do starobního důchodu. Přejít z aktivního pracovního života doprovází změny, které mohou člověka významně ovlivnit. Mění se také sociální role seniora, která nahrazuje roli pracovní. Nová role přichází také i v rámci rodiny, kdy se osoby stávají prarodiči.

Další velký dopad na seniora mají změny ekonomické, finanční výdaje směřuje hlavně na své zajištění, měl by své bydlení přizpůsobit pro potřeby ve stáří a také za léky, protože s věkem obtíže přibývají. To vše vede ke změně životního stylu. Některé změny mohou působit negativně, na druhou stranu získává člověk více volného času, který, když mu to situace dovoluje, může kvalitně využít pro svůj rozvoj, své zájmy a na společný čas s rodinou.

S postupujícím věkem, ale dochází k omezení aktivit, na které byl senior zvyklí, protože už je není schopný vykonávat. V souvislosti se zdravotním stavem je těžší udržovat si společenské kontakty jak s rodinou, tak přáteli. Lidé se musí vyrovnat s odchodem blízkých vrstevníků, narůstá u nich pocit osamocení a izolace. Tyhle jevy jsou pak

z velké části ovlivněné také tím, jaké má senior vztahy s vlastní rodinou, která jej buď podporuje, nebo ne a i tohle má na člověka individuální vliv.

Významnou sociální změnou je pro člověka také změna bydlení, kdy už většinou není schopný se sám o sebe postarat, a proto odchází například do domova pro seniory či jiného zařízení. To sebou přináší mnoho nekonformních změn, jako je nové prostředí, nejistota a ztráta soukromí (Jarošová, 2006, s. 29 - 31).

2 SENIORSKÝ VĚK

V České republice není podle zákona stanovená definice slova senior. Pokud by ale měl být vymezený legislativou České Republiky, jednalo by se o občana, který si vykonal své povinnosti vůči státu, tedy odvedl příslušné daně a splnil svou pracovní povinnost, bez ohledu na dosažený věk (Senioři ČR, 2018).

Jak se tedy na pojem senior ve společnosti nahlíží? V běžné komunikaci slovo senior využívá stejně jako označení slovy „geront“, „důchodce“ ale třeba i „babička“ a „dědeček“ či „stařeček“ což v situaci, kdy se nejedná o rodinné příslušníky, spíše snižuje důstojnost osob, jedná se o eufemistické, negativní termíny. I proto by bylo vhodné vymezit jeden termín, který by se používal nejen v rámci legislativy, ale taky v řadách občanů v běžném životě a komunikaci. Senior, jenž je slovo anglického původu, je každopádně v posledních letech používané pro danou skupinu asi nejvíce. Důležité je ale také vymezit si, o kom se zde mluví a kdo tedy seniorem je. Na rozdíl od legislativního hlediska, je z toho sociologického asi nejobjektivnější ukazatel kalendářní věk. Ani ten však nejde brát spolehlivě přesně a je důležité si uvědomit, že jinak se na seniory bude nahlížet například ve vyspělých zemích a jinak v zemích rozvojových. Začátek věkové hranice seniora by se tedy volně dala vymezit od věku 60 - 65 let. Za seniora tedy nepovažujeme jen osobu, která si splnila svou povinnost vůči státu, ale také dosáhla požadovaného věku, který pojem senior vymezuje (Janiš, Skopalová, 2016, s. 32 - 35).

Z pohledu vývojové psychologie, pro seniora stáří začíná obdobím raného stáří. To je vymezeno od 60 roku života do 75 let a stejně jako předchozí období má svůj význam Německý psycholog Erik Erikson mluví ve své teorii psychosociálního vývoje o tom, že nejdůležitějším úkolem stáří je dosáhnout celistvosti, co se týká vlastního života. To se projevuje hlavně tím, že člověk bere svůj život takový, jaký je. Pozitivně se zvládá se situací vyrovnat, uvědomuje si i nedostatky a chyby, které ho v životě doprovázeli a umí se s nimi smířit. Zároveň také přijímá smrt za součást života. Podle psychologa Carla Gustava Junga, bychom měli stáří vnímat jako výsledek procesu individualizace. Ve druhé polovině života by měl být hlavním cílem rozvoj vlastní osobnosti a pochopení svého místa a postavení. Umění zestárnout je cílem k nalezení sebe samého a přijetím se. Starý člověk se proto soustředí hlavně na sebe. Nepotřebuje již dokazovat okolí a světu, že chce něco měnit, naopak hledá klid, rád vzpomíná na minulost a snaží se vyrovnat se změnami, které přichází (Vágnerová, 2007, s. 299 - 301).

U seniorského věku je také důležité biologické teorie o stárnutí. Přesné důvody, proč člověk stárne, nejsou známé. Z biologického hlediska má na stárnutí lidí vliv hned několik faktorů a to nejen, geny, ale i prostředí, životní styl, nemoci či změny v organismu. Většina teorií se pak shoduje, že s rostoucím věkem se organismus se změnami hůře vyrovnává. Dochází k poklesu buněk, což zapříčiní, že člověk má méně energie. Tělo taktéž špatněji vylučuje škodlivé látky, které se v průběhu života usadí v organismu (Thorová, 2015, s. 464).

Období pravého stáří je vymezené od 75 a více let. Dovršením 80let se pak mluví také o tzv. čtvrtém věku. Toho se dožije přibližně polovina seniorů, kteří se dožili 60 let. Předchozí cíl podle teorie Eriksona je většinou naplněn a lidé nemají potřebu něco předstírat. Starý člověk už má jiné starosti, zvládnutí běžných aktivit a činností se stává náročnější. Senior se v této části života již také vyrovnal s tím, že jeho směřování není založeno v materiálním světě, ale mnohem podstatnější, a to, že chápe vlastní osobnost. S touto teorií se shoduje i Jung, pro nějž znamená dosažení životní moudrosti a individuální vrchol. Dotvořením vlastní identity se někteří senioři stávají více, uzavření. Vytvoří jistou obranou pozici a skutečné přesvědčení ukrývají. Důvodem je pak strach z nepochopení, myslí si, že pro okolí to není důležité anebo nechtějí sdělovat, proč k takovému rozhodnutí přišli (Vágnerová, 2007, s. 398 - 402).

Terminální stádium je konečnou fází života, na které je většinou společností nahlíženo negativně. Lidé se bojí o tématu smrti mluvit a raději se mu vyhýbají, což má vliv i právě na umírajícího člověka, který se cítí víc izolovaný. Ve společnosti, která je pak zaměřená na výkon a výsledky, je na umírajícího pohlíženo jako na neužitečného. Oproti minulosti se na smrt v seniorském věku pohlíží úplně jinak. Spíše se o ní nemluví nebo mluvit nechce. Navíc tím, že se péče o staré začala směřovat do domovů pro seniory či hospiců, zmizela z dohledu a mladší generace už tak u většinou nejsou přítomni tomu, kdy člověk prožívá poslední fázi života (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 214 - 215).

Lidé na smrt nahlíží většinou třemi postoji. První je citový vztah, ten je spojen se strachem z neznámého, může to být i apatie. Někteří senioři si však smrti i přejí, protože se trápí skrz svá onemocnění, život je už nebaví a nenaplnuje. Co se týče kognitivního postoje, senioři mají o smrti povědomí, ale již i vlastní zkušenosti se smrtí, která je v jejich generaci přítomna mnohem více. Poslední je pak emotivní postoj, lidé sice projevují emoce, empatii, ale jen tak, aby se realitě vyhnuli co nejvíc, s ohledem na umírajícího (Vágnerová, 2007, s. 429 - 430).

2.1 Potřeby seniora

Potřeby můžeme definovat jako stav, při kterém osoba pociťuje nadbytek nebo naopak nedostatek něčeho, co v daný okamžik pociťuje. Je to vlastnost potřebná k životu, bez které bychom se neobešli, protože podněcuje člověka k činnostem, které vedou k vyhnutí před nepříznivým stavem, který by v případě nenaplnění potřeby nastal. Jako příklad se dá uvést třeba jídlo. V případě že pociťujeme nedostatek, organismus v těle vyvolá pocit, který říká, že se má člověk najíst, naopak u nadbytku je pocit odporu k jídlu (Čechová, Mellanová, Rozsypalová, 2003, s. 43).

Samotnými lidskými potřebami se již zabývalo plno autorů a každý je také dělí trochu jinak. V sociální oblasti se nejčastěji pracuje s rozdělením, které v roce 1943 vymezil americký psycholog A. H. Maslow. Svou škálu vytvořil ve tvaru pyramidy, kdy spodní, největší patro jsou potřeby základní, tedy fyziologické a tělesné a bez jejich naplnění, nemůžou být naplněny ani další potřeby. Nad nimi jsou potřeby bezpečí a jistoty, pak potřeby lásky přijetí a sounáležitosti, na předposlední příčce je potřeba uznání a úcty a na vrcholu pyramidy se nachází potřeba seberealizace (Malíková, 2011, s. 21).

Potřeby se v průběhu života nezůstávají stejné, proto i u seniorů dochází ke změnám. Po 75 roku života se hodnotová orientace potřeb mění. Hlavní jsou především potřeby bezpečí, zdraví a klidu. V seniorském věku člověk nejvíce pociťuje potřeby fyziologické a psychologické.

Mezi fyziologické změny u seniorů řadíme spojené se zdravotním stavem a funkcí organismu. Ve vyšším věku je zvýšená potřeba spánku a odpočinku, mění se také chuť, proto senioři můžou jíst málo anebo se může zdát, že jí jen ty samé pokrmy. Častější je také potřeba vyprazdňování. Staří lidé jsou mnohem více citliví na bolest a je pro ně důležité mít naplněnou potřebu pohodlí a tepla, co si naopak moc neuvědomují, je nedostatečně naplněná potřeba příjmu tekutí. Snižuje se také potřeba hygieny, péče a sexuální potřeby.

Mezi psychologické změny patří hlavně pocit jistoty a bezpečí. Stáří je na psychiku velmi náročné a senioři si uvědomují strach například ze ztráty partnera, vrstevníků, ale i strach z různých nemocí. Těžko se taktéž smířují s možností, že budou na někom muset být závislí. Pokles může být také potřeby komunikace při ztrátě kontaktů. Pro seniory je důležitý pocit uznání a seberealizace, proto se většina z nich snaží být co nejdéle aktivní. Potřeby seberealizace uplatňují například při zvelebování domova, zahrady, udržují si

zájmy a koníčky, dále se účastní společenských akcí anebo se vzdělávají. V rámci seberealizace senioři mohou senioři také sportovat anebo cestovat a poznávat nová místa.

Duchovní potřeby přichází především až s finální fází života. Senioři mají prostor přemýšlet o svém životě, o naplnění svých cílů, vztazích a smíření se situacemi, které se jim nepodařili. Často se potřebují vypovídat, vyjasnit si své záležitosti a mít naplněnou potřebu sounáležitosti (Mlýnková, 2011, s. 48 - 50).

2.2 Role seniora

Pojem role by se dal definovat jako jistý předpoklad toho, jak se člověk v dané situaci zachová. Ve společenském životě má každý svou roli, která nám určuje, jak se máme chovat a v jakém postavení s naší rolí stojíme ve vztahu k druhým lidem. Role můžeme rozdělit do více kategorií, a to na dlouhodobé, kdy mluvíme například o roli rodiče, roli seniora či roli dcery nebo syna. Další skupinou jsou role dlouhodobější, které jsou však časově omezené, jako například role studenta či zaměstnance. A poslední skupinou jsou role krátkodobé, zde můžeme zařadit třeba roli cestujícího ve vlaku nebo zákazníka v obchodě. Role ovšem nejsou stejné a tak za den hrajeme více rolí podle toho, v jakém vztahu jsme k druhé osobě či skupině lidí, s kterými jsme v daný moment v kontaktu (Hayes, 1998, s. 10).

Role seniora je role, která probíhá v životní etapě zvané stáří a pro člověka je to další fáze socializace, která probíhá v průběhu celého života. V tomto období dochází u seniora k adaptaci a zvnitřnění se s vzorci chování, které jsou v dané společnosti a kultuře brány za zvyklost. Pokud senior socializaci na nové období zvládne úspěšně, mluvíme tedy o jeho identifikaci s nově nabytou životní rolí. Socializace ovšem může mít více podob a záleží tak čistě na seniorovi, z jakého úhlu pohledu na stáří nahlíží. V případě negativního pojetí, je člověk spíše uzavřený, pasivní, nic pro něj nemá smysl a nesnaží sám sebe v ničem víc rozvíjet a realizovat. Na stáří nahlíží neutrálně až skepticky. Jeho vlastní přesvědčení jej vede k nečinnosti a spíše by se dalo říct, že ve stáří už jen čeká na smrt. Oproti tomu podstatně pozitivnější pojetí, popisuje člověka, který bere stáří jako možnost seberealizace. Tihle lidé tak mají zájem na sobě dál pracovat, udržují si své koníčky a zájmy, případně zkouší nové věci či věci, na které dříve čas neměl a to i přes to, že učení se novým schopnostem, je po 60 věku náročnější. Přesto se senioři svou aktivní rolí seniora snaží oddalovat nevyhnutelné procesy stárnutí (Ort, 2004, s. 24).

Důležité je zmínit, že na roli seniora má vliv také to, že v posledních letech se značně změnila funkce rodiny. Oproti tradiční rodině, zažívá dnešní doba mnohé změny v podobě jiné struktury rodiny, obměnili se funkce rodiny, ale také vztahy, hodnoty a normy chování v rodině, jak v úzkém, tak širším pojetí. Největší změnou pro roli seniora je ale to, že přestalo fungovat vícegenerační soužití rodin a s vzorci, na které byli zvyklí ještě ze svého mládí, se nyní už tak často nesetkáváme. Stáří je celkově považované za největší sociální zátěž pro člověka, a to proto, že musí naučit žít s rolemi, které přejali od předchozích generací, ale také proto, že plní role, které vytvořila mladší, současná generace. Pohledy generací na stáří se tak názorově střetávají a pro seniora je mnohem těžší se se situací sžít (Sak, Kolesárová, 2012, s. 110 - 112).

Ort (2004, s. 25), zmiňuje role, které jsou od seniorů očekávané:

- *„Role prarodiče.*
- *Role nemocného či pacienta.*
- *Role soběstačného hospodáře v domácnosti.*
- *Role příbuzného.*
- *Role manžela/manželky později vdovce/vdovy.*
- *Role pracujícího důchodce - brigádníka.*
- *Role souseda.*
- *Role aktivisty v činnostech volného času.*
- *Role pamětníka, veterána.*
- *Role rádce, poradce, experta.*
- *Role pečovatele o velmi staré rodiče.*
- *Role občana - voliče.“*

Role seniora není jedinou, kterou starý člověk zastává, jeho další významnou rolí je většinou i role prarodiče. Role prarodiče je považována za velmi významnou pro seniora a má prvky ve vícegeneračním soužití rodin. V dnešní době žijí senioři převážně sami, ve vlastní domácnosti a nejsou závislí na svých rodinách. Oproti dřívějším dobám se změnila i práva a povinnosti seniorů. Rodiny jsou v dnešní době menší.

V současné době prarodiče hlavně pomáhají svým dětem s výchovou a hlídáním vnoučat. Jejich role je například podpora rodiny, která může být třeba i ekonomická, psychologická, kdy předávají své rady a zkušenosti, které během života sami získali. Můžou také zastávat roli matky v případě nemoci člena rodiny, či během prázdnin a volna, vnoučat ve škole. Senioři mladšího věku mohou také plnit roli pečovatelky, za předpokladu, že jim to umožňuje jejich zdravotní stav a mají ve své rodině například stále dalšího člena, který již vyžaduje pomoc druhé osoby.

Důležitou rolí seniora prarodiče je pozice člověka, který v rodině udržuje zachování tradic a rituálů, které rodina dodržuje během svátků, oslav a dalších rodinných událostí. Senior předává morální zásady, rozvíjí schopnosti a znalosti svým vnoučatům. Také má vliv na to, že mladší generace si budují pozitivní vztah ke stáří, úctu a respekt. Je to totiž právě senior, který má většinu života prožitou a tak o něm může dál vykládat (Ort, 2004, s. 26).

3 INTERNET A TECHNOLOGIE

Internet je zkratka anglických slov interconnected computer network, tedy v překladu globální počítačová síť. Její funkcí je propojovat s lokálními sítěmi, díky čemuž je schopná poskytovat širokou škálu možností a využití pro osobní přínos člověka. Prostřednictvím internetu můžeme získávat informace jak o děním okolo nás či z celého světa. Poskytuje nám prostor, na kterém můžeme vyhledávat to, co zrovna potřebujeme, sami se zde můžeme realizovat, pracovat, tvořit a komunikovat. Především pak právě komunikace je pro lidi přínosným benefitem, protože umožňuje být v kontaktu s přáteli, rodinou či s dalšími lidmi i přes to, že je v reálném světě odděluje vzdálenost, která přímému kontaktu brání. Internet je tak neodmyslitelně součástí života velké většiny naší populace (Horská, Lásková, Ptáček, 2010, s. 18).

Z historie vývoje internetu lze říct, že po dobu vývoje prošel značnými změnami oproti začátkům v 60. letech 20. století, kdy měl sloužit především pro vládní a vojenské účely jako spolehlivý způsob komunikace. V roce 1972 pak vyvíjí Ray Tomlinson první e-mailovou aplikaci. Během dalších let se síť stále rozvíjí a zdokonaluje. V 90. letech pak internet přechází do komerčního využití a od té doby počet jeho uživatelů každým rokem stoupá (Procházka, 2010 s. 11 - 12).

Pro lidi nabízí internet spoustu možností, ty mohou být jak kladné tak i negativní, proto je vhodné zmínit, jaké výhody a nevýhody propojení pomocí sítě přináší.

Klady:

- rychlejší a snadnější způsob komunikace,
- možnost navázání sociálních kontaktů i pro osoby, které jsou více samotářští a sociálně spíše izolovaní,
- za předpokladu správného využití může mít elektronická komunikace pozitivní vliv na vytváření sociálních dovedností,
- internet poskytuje širší způsoby jak komunikovat, například za pomoci psaní, videohovorů nebo audio hovorů.

Zápory:

- komunikace přechází od kvality spíše ke kvantitě sdělení,
- internetová komunikace je ochuzena o emoční a vjemovou složku,

- internet v mnohých případech dostává v komunikaci přednost před osobním kontaktem,
- jednotlivce může internet svádět k vytvoření druhé reality a jeho chování je pak odlišné na internetu a v osobním životě,
- u některých skupin může internet vyvolat sociální izolaci před světem a zapříčinit vznik depresivních poruch (Horská, Lásková, Ptáček, 2010, s. 19 - 20).

3.1 Základní pojmy

Při využívání se lidé a především pak senioři setkávají s pojmy, která jsou pro ně nová a neví, co si pod nimi představit. Jsou to slova převzatá převážně z angličtiny, a i proto je dobré si alespoň ty nejčastější z nich vysvětlit.

Viry - má podobné vlastnosti jako virus, biologický. Šíří se sám, aniž by to uživatel věděl a jeho program dokáže pomocí kódů mazat nebo poškodit soubory, které v počítači jsou. Různě se liší také jejich funkčnost, některé se spustí hned, jiné až v určitém okamžiku. Předcházet hrozbě virů můžeme za pomoci antivirových programů (Procházka, 2010 s. 18).

Kritické myšlení - můžeme ji definovat jako schopnost člověka umět rozlišovat a rozhodovat se na základě vlastního uvážení. Člověk si dokáže držet odstup, nedá na první dojem a naivně nevěří každé nové informaci. U kritického myšlení je předpoklad, že člověk dokáže vzít v potaz i názor druhé strany a na základě vlastních zkušeností, zkušeností druhých teprve vyvodí závěr (Nutil, 2018, s. 19).

Spam - jedná se o nevyžádané informace, které se šíří skrz internetový prostor. Typický je především v emailové komunikaci, ale setkat se s ním můžeme i na různých fórech či dalších internetových sociálních sítích. Zprávy, které označujeme za spam, jsou většinou reklamního rázu a pro většinu lidí jsou spíše obtěžující než k užitku (Procházka, 2010 s. 20).

Click-bait - jsou nadpisy zpráv, jejichž charakter vzbouzí v lidech zvědavost nebo pobouření, což člověka nutí k otevření odkazu. Mnohdy je ale nadpis jen zavádějící a s článkem až tak nesouvisí. Důvod těchto nadpisů je účel zisku. Proklik zajišťuje a zvyšuje návštěvnost dané stránky a zisk z reklam, které web využívá (Nutil, 2018, s. 18).

Dezinformace - informace, která založená na klamném tvrzení, která se vydává za důvěryhodnou. Jejím cílem je ovlivnit co největší skupinu lidí, proto je většinou tematicky zaměřená, aby získala jistou důvěrnost. Vymezení se kryje s dalšími pojmy, má podobné prvky jako fake news a hoax (Nutil, 2018, s. 18).

Hoax - pojmenování pro zprávy šířící se na internetových sociálních sítích a za pomoci emailu. Vyznačují se tím, že sdělují poplašné informace bez podložených zdrojů a pobízí k dalšímu, řetězovému šíření tak, aby se zpráva dostala k co nejvíce lidem. Většina hoaxů je v základu jen obtěžující, mohou ale obsahovat i nebezpečné prvky a rady nebo pomluvy, které mohou snadno zničit pověst člověka (Gregor, Vejvodová, 2018 s. 45).

Fake news - zprávy, které jsou úmyslně šířené i přes jejich klamný obsah. Šíří se jak na digitálních platformách, tak i prostřednictvím klasických novin či časopisů. Fake news jsou šířené většinou za účelem poškození druhé osoby a následném profitování na téhle skutečnosti, což může mít finanční či politický motiv (Nutil, 2018, s. 18).

Pishing - je označení pro stránky, které za pomoci podvodných technik, kdy se vydávají za banky a podobné instituce, získávají od lidí citlivé údaje například ke kreditním kartám. Princip funguje na rozesílání emailových zprávách, ve kterých odkazují na internetový odkaz, ve kterém osoba zadá své osobní údaje (Procházka, 2010 s. 20).

Sociální sítě - prostředek pro komunikaci na poli internetu. Poskytují možnost komunikace a snadného kontaktu s rodinou a přáteli. Pomocí sociálních sítí můžeme ostatním ukazovat fotky, volat si či psát, sdílet naše zážitky, rychlím způsobem bez osobního kontaktu. Můžou být ale i rizikem, snadno se zde šíří nejen pravdivé zprávy, ale i ty falešné. Na sociálních sítích může snadno dojít ke ztrátě soukromí a zneužití osobních údajů. Rizikem je i kyberšikana (Gregor, Vejvodová, 2018 s. 53).

3.2 Senioři a internet

Senioři v dnešní době jsou skupina lidí, kteří do kontaktu s novými technologiemi až v době, kdy už nebyli součástí vzdělávacího systému, i proto bylo pro ně podstatně těžší se naučit s technologiemi pracovat a ovládat je. Přesto však se stal internet součástí života seniorů, změnil jejich životní styl, přinesl nové možnosti a ovlivnil volný čas a způsoby jeho trávení (Sak, Kolesárová, 2012, s. 104).

Internet také přináší možnost vyhledávání užitečných rad, inspirací a nápadů, které mohou senioři ve svém životě aktivně zužitkovat. Na internetu můžeme vyhledávat například

informace o počasí, jízdních řádech. Jsou zde slovníky a překladače, jenž mohou být nápomocny při výskytu cizích slov, kterým senior nemusí vždy rozumět. Na internetu se dá také dohledat spousta zajímavých článků a informací a to rovnou na jednom místě. Určitě vhodnou informací je i to, že si senioři mohou na jednoduše dohledat informace o otvíracích dobách například u doktorů, úřadech, obchodech. Získat na ně kontakt a u větších řetězcových obchodů si mohou zobrazit i leták s aktuální nabídkou. Zajímavou funkci poskytují také mapy, které se můžou hodit téměř kdykoli. Na internetu jsou také portály určené přímo seniorům, různá fóra, ale i poradny a seznamky (Pecinovský, 2014, s. 93 - 108).

V České republice se přítomnost seniorů aktivních na internetu stále rozrůstá, v roce 2018 měla počítač a připojení na internet v řadách seniorů každá čtvrtá domácnost z deseti. A podíl seniorů aktivních na internetu v témže roce vzrostl na 38% z původních 19%. Co se týče mobilních telefonů, ty využívá 96% lidí starších 16. let. Mezi seniory pak převládají klasické tlačítkové telefony, ty chytré používá zhruba 14%. Pro přístup na internet využívá svůj chytrý telefon každý desátý senior (i60.cz, 2018).

S využíváním internetu nemusí být spojené jen kladné aspekty, ale je potřeba si dávat pozor na různé hrozby. Internet je platforma volně přístupná a obsah na ní může tvořit v podstatě kdoli. Není to však důvod, proč bychom se jemu měli vyhýbat, spíše je to motivace k tomu, se o tento prostor více zajímat. Především v dnešní době už není problém postarat se o vhodné zabezpečení antivirového charakteru. Tyhle programy ochranu před ztrátou osobních dat zajišťují. Dobré je ale nespoléhat se jen na to, že nás ochrání jen programy tomu určené, ale spoléhat se na nás samotné, na naše uvážení, čemu věřit a na naši aktivitu na internetu. Sami totiž můžeme problémům předcházet tím, že nebudeme otvírat neznámé odkazy, odpovídat na podezřelé emaily, stahovat soubory z neověřených zdrojů a především tím, že nebudeme zveřejňovat citlivé údaje o nás samotných (Procházka, 2010 s. 18).

Co je a co tedy není pravda, když na internet může přispívat každý. Čemu ve skutečnosti můžeme věřit? S toutle skutečností se na internetu setkávají všechny generace, ve finále tak spíš záleží na povaze člověka, než na věku. Zprávy, články a reklamy na internetu nás ovlivňují, ať chceme, nebo ne. A vzhledem k tomu, že za internetem nestojí nikdo, kdo by jej reguloval, je dobré, aby se každý člověk naučil alespoň jisté mediální gramotnosti a věděl, co ho zde může čekat a jak si popřípadě může informace ověřit. K tomu slouží pár dobrých rad a doporučení. Tou první je, aby si lidé zjistili, z jakého zdroje své informace

čerpají. Na internetu každý cílí na určitou sociální skupinu právě proto, aby ji mohl, co nejvíce ovlivnit. Dobré je tedy dohledat si, kdo ve skutečnosti nám informaci předává a zda je pro nás vůbec relevantní. V případě, že zprávy neobsahují zdroje, z kterých čerpají, může se stát, že nejsou vůbec založené na pravdě. Stejně tak se může stát, že se na internetu šíří zprávy, které jsou staršího data a jejich sdělení je dávno vyvrácené, přesto když obsahují poutavý, šokující a emotivní nadpis, nutí člověka zprávu otevřít a věřit jí. Takzvané hoaxy jsou součástí internetového světa, naštěstí jsou zde i portály, na kterých se dá pravost informace dohledat a tvrzení vyvrátit. Záleží však na člověku, čemu chce věřit. Pravost článků a zpráv si můžeme ověřit také za pomoci fotografií, které u nich jsou. Toho, že jsou fotky poupravené, si jde většinou všimnout už od oka, stává se ale také, že autoři využijí u svých sdělení fotku, která s daným problémem vůbec nesouvisí, jen má vyvolat v člověku negativní pocit a vyvolat diskuzi. Například ale internetový vyhledávač Google.com poskytuje možnost vyhledávání obrázků a jejich skutečný původ (Nutil, 2018, s. 176 - 178).

Výhody a nevýhody, které internet přináší, již zmíněné byly, u seniorů se však můžou lišit a proto je dobré zmínit i to, co ovlivňuje přímo danou věkovou kategorii.

- Překonání osamělosti - především senioři, jejichž zdraví jim neumožňuje již tolik možností a jsou odkázáni hlavně na domácí prostředí, mohou pomocí internetu zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli nebo jej můžou využít pro vyhledávání potřebných informací a rad co se týká právě zdraví.
- Virtuální cestování - může nahradit alespoň částečně to skutečné, které už senior nemusí zvládat.
- Vzdělání a cvičení paměti - na internetu se nachází spousta možností jak se sebevzdělávat, dál rozvíjet a různými aktivitami, které se na internetu dají dohledat, podporovat funkce myšlení a soustředění.
- Kluby a fóra - jsou ideálním prostředím pro seniora, najde zde totiž své vrstevníky, kteří sdílí podobné zájmy a může navazovat i nová přátelství.
- Informační propast - senioři, kteří internet neumí správně využívat, se mohou dostat do určité izolace, tak že jej aktivita přestane naplňovat a spíše danému člověku uškodí.

- Nakupování na internetu - přináší nejen výhodu z pohledu klidného nakupování v prostředí domova a zajištěnou dopravou, ale i nevýhody. Před nákupem je vhodné si ověřit, o jaký obchod se jedná a jaké má například recenze od dalších zákazníků.
- Nadměrný čas strávený na internetu - u seniorů se projeví mnohem více než u mladších generací, nejen že ze záření monitoru po čase bolí oči a hlava, staří své problémy ukazuje mnohem rychleji, proto je vhodné si čas na internetu vymezit, prokládat jej pauzami, jinými aktivitami a hlavně dostatečným spánkem (Nešpor, 2011, s. 61 - 62).

Internet a čas trávený na něm úzce souvisí s pojmem volný čas. A především u seniorů se již neočekává, že by jej využívali k výhradně k pracovním povinnostem. Aktivita na počítači a moderních technologiích je tak hlavně náplní volného času. I když konkrétně u seniorů, se pravděpodobně nejedná o aktivitu, která by tvořila hlavní náplň jejich dne.

Bakalář (1978, s. 65), definuje volný čas jako: *„čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“*

Škála činností, které se ve volném čase dá dělat je široká. Zahrnujeme zde například aktivity kulturní, které můžeme prožívat pasivně sledováním kultury třeba v televizi nebo aktivně tím, že se jich přímo účastníme, například návštěvy divadel, výstav, kulturních akcí a koncertů. Další aktivity, které můžeme ve stáří využít, jsou aktivity sportovní, v případě seniorů se pak jedná tedy hlavně o klidnější sporty typu turistika, jízda na kole či plavání.

Sociální a společenské aktivity zahrnují především aktivity zaměřené na podporu, ucelování sociálních kontaktů a vztahů v rámci rodiny, přáteli a dalšími lidmi. Významnou roli tvoří také aktivity zaměřené na vzdělávání, to může být zcela individuální anebo řízené v podobě univerzit třetího věku. Lidé se mohou vzdělávat ale i pomocí tematických přednášek či jsou členy vzdělávacích klubů a spolků.

Rekreační a cestovatelské aktivity jsou aktivity, které jsou mnohým seniorům blízké, jedná se zde například o práci trávenou na zahrádce, či na chalupě a cestovatelské aktivity za účelem poznávání a odpočinku. Poslední kategorii můžeme nazvat zájmy a koníčky, tyhle aktivity jsou velmi individuální a odvíjí se od specifických zájmů seniorů. Aktivity jsou založené na oblibě a osoby k nim mají již delší, pozitivní vztah, proto se chtějí v těchto svých činnostech realizovat i dál (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 157 - 161).

Výhodou internetu je pak právě, to že všechny zmíněné volnočasové aktivity můžeme najít na internetu, který nabízí nepřehledné množství nápadů, inspirací a rad, pro trávení volného času. A i když spousta aktivit probíhá mimo online prostor, je internet právě tím místem, kde i senioři můžou najít, jaké mají možnosti jak se svým volnem vhodně naložit.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Teoretická část bakalářské práce, se zaměřuje na aktivitu seniorů na internetu ve Zlínském kraji. Při výběru tématu byla hlavní motivací otázka, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas na internetu. Zdali vnímají jeho přínos, ale i možné ohrožení a jejich konkrétní názory na danou problematiku. Počet seniorů aktivních na internetu stále přibývá, mnozí se s ním setkali již během svých pracovních let, kdy se s ním naučili pracovat. Především pak seniorům v rané fázi stáří může poskytovat plno možností a příležitostí, jenž můžou ve svém životě zužitkovat.

Hendl (2005, s. 50 - 51), popisuje kroky, které jsou s výzkumem spojené. V první fázi je důležité určit téma výzkumu a vymezení hlavní výzkumné otázky spolu se správnou formulací otázek výzkumných. Výzkumník pak vyhledává a analyzuje získané výsledky, tak aby odpověděl na stanovené výzkumné otázky. Pro výzkum je charakteristické, že probíhá přímo v terénu a to po delší časovou dobu. Sběr a analýza dat pak probíhají současně. Podle získaných výsledků se rozhoduje o jejich potřebnosti. Výsledek kvalitativního výzkumu by měl obsahovat podrobný popis místa zkoumání a citace z provedených rozhovorů, jenž výzkumník získal při práci v terénu. Z výsledků, které pak získá, navrhuje vlastní teorii.

Pro samotný výzkum byla zvolena kvalitativní metoda šetření a to z důvodu zjištění konkrétních aktivit a názorů, které respondenti ve Zlínském kraji na danou problematiku zastávají, a také výzkum povede k přesnějšímu utvoření názoru na vztah seniorů s internetem.

4.1 Výzkumný problém a cíl výzkumu

Na seniory je v celkové populaci nahlíženo stále spíše negativně, jistým způsobem za to může i samotná skutečnost, kdy globální svět stále pokračuje v rozvoji a modernizaci. Moderní technologie se stali součástí životů většiny domácností a to vše za velmi krátkou dobu. Senioři tak ještě během svého mládí zažívali úplně jiný svět a s technologiemi, jako je počítač, internet či mobilními telefony se setkali až během pracovní fáze svého života. Znamenalo to tedy, že se museli přizpůsobovat změnám a učit se ovládat nové technologie, což především starším seniorům již činí problémy. Výzkum bakalářské práce se však zaměřuje na mladší generaci seniorů, kteří technologie využívají stejně jako mladší generace, i když mnozí z mladších generací mají stále pocit, že senior znamená člověk, který je nemocný, nesoběstačný a tedy na internetu nezodpovědný.

Hlavním výzkumným cílem je zjistit, aktivity a činnosti seniorů ve Zlínském kraji na internetu.

Pro splnění hlavního výzkumného cíle bylo následně stanovených několik dílčích cílů, jenž napomůžou k naplnění hlavního výzkumného cíle. Dílčí cíle jsou následující tři:

1. Zjistit, jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji tráví svůj volný čas na internetu.
2. Zjistit, jaké jsou názory seniorů ve Zlínském kraji na důvěryhodnost informací na internetu.
3. Zjistit, jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji vnímají možné ohrožení a ztrátu svého soukromí na internetu.

4.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky mají dvě základní funkce, pomáhají při výzkumu, tak aby výsledky byly v souladu se stanovenými cíly a ukazují způsob, jakým výzkum vést. Výzkumné otázky tvoří jádro samotného výzkumu a taktéž musí být v souladu s výzkumným problémem (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 69).

Hlavní výzkumná otázka byla stanovena následovně: Jakým způsobem tráví senioři ve Zlínském kraji své aktivity na internetu?

Dílčími otázkami pak jsou:

1. Jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji tráví svůj volný čas na internetu?
2. Jaké jsou názory seniorů ve Zlínském kraji na důvěryhodnost informací na internetu?
3. Jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji vnímají možné ohrožení a ztrátu svého soukromí na internetu?

4.3 Otázky do rozhovoru

1. Popište Vaše začátky s internetem.
2. V čem je pro Vás využití internetu přínosné?
3. Popište mi, k čemu nejčastěji internet využíváte?
 - a. Využíváte internet i pro zábavu? Například k hraní her či sebevzdělání?
 - b. Které portály či stránky nejčastěji ve volné době navštěvujete?
 - c. Řekněte mi Váš názor na internetové sociální sítě, například Facebook?

4. Jak vnímáte dnešní dobu, vztah mladších generací k internetu a problém závislosti na něm?
5. Nakupujete na internetu? Které internetové obchody využíváte? A jaké jsou Vaše zkušenosti?
6. Jaké Vy sám/sama vnímáte klady a zápory při využívání internetu?
7. Co si představíte, když se řekne pojem preposílané/řetězové e-maily?
8. Jakým způsobem si ověřujete pravost informací, které na internetu najdete?
9. Pokuste se vlastními slovy vysvětlit internetové pojmy spam a fake news/dezinformace.
10. Které konkrétní informace jste ochotni na internetu ze svého soukromí zveřejnit? A proč zrovna tyto údaje?
11. Jakým způsobem své soukromí na internetu chráníte?
12. Popište rizika, která podle Vás internet přináší?
13. S jakými negativními zkušenostmi jste se na internetu již setkal/a?
14. Je ještě něco, co byste chtěl/a k tématu doplnit?

4.4 Technika sběru dat

Výzkum byl proveden kvalitativním výzkumem sběru dat. Informace pro zpracování dat byly získané z polostrukturovaných rozhovorů. Tato forma rozhovoru byla zvolena proto, že umožňuje držet se dané struktury. Rozhovor měl předem připravené otázky. Zároveň ale dává respondentům prostor pro vyjádření svých myšlenek a názorů. Jeho výhodou je pak to, že v průběhu rozhovoru byly pokládány doplňující otázky. Otázky byly také dovysvětlovány pro lepší pochopitelnost při následném odpovídání. Zároveň daná technika respondentům poskytla větší jistotu a komfort při dotazování, protože věděli, na co odpovídají. Technika také poskytla větší přehlednost a utříděnost otázek a rozhovory tak mohly probíhat plynule, bez větších potíží a to i vzhledem k cílové skupině, kdy ne každý senior se může cítit konformně při dotazování.

4.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán na základě věku respondentů v rozmezí 65 až 75 let a to proto, že výzkum je orientován právě na tuto věkovou kategorii. Mladší věková kategorie seniorů, byla vybrána záměrně a to z důvodu zjištění co nejpřesnějších informací, všichni vybraní respondenti jsou totiž stále aktivními uživateli internetu a umí zacházet i s moderními technologiemi, které využívají ve svém běžném životě. Pro větší autenticitu

výzkumu, byli vybráni senioři, kteří žijí ve svém přirozeném prostředí. Podmínkou bylo také to, že senioři žijí ve Zlínském kraji.

K výzkumu bylo vybráno celkem 5 respondentů, 1 muž a 4 ženy. Jejich účast byla zcela dobrovolná, s tím že o zveřejnění výsledků výzkumu byli dopředu informováni. Během rozhovorů však byla zachována jejich anonymita a ohled byl brát i na další individuální potřeby dotazovaných. Pro výběr respondentů do výzkumu byla využita metoda sněhové koule. Ta je podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 73), založena na tom, že kontakty na možné respondenty, kteří odpovídají našim kritériím, získáváme od již získaných respondentů. Výběr se tedy uskutečnil nejprve u rodinných příslušníků, kteří mi nadále doporučili a poskytlí kontakt na další vhodné osoby pro výzkum.

Všichni dotazovaní senioři souhlasili s nahráváním rozhovorů na mobilní telefon a následným požitím odpovědí do praktické části bakalářské práce. Taktéž byli seznámeni s anonymitou, všechna použitá jména jsou tak fiktivní.

Základní informace o respondentech:

Respondent 1 - Paní Jarmila, 70 let,

Respondent 2 - Pan František, 70 let,

Respondent 3 - Paní Naděžda, 68 let,

Respondent 4 - Paní Marta, 72 let,

Respondent 5 - Paní Petra, 65 let.

4.6 Realizace výzkumu

Realizace výzkumu probíhala v průběhu května a června roku 2020. Nejdříve byli účastníci, za pomoci mých rodinných příslušníků vyhledáni, hlavní podmínkou byla schopnost ovládat počítač a mít alespoň základní povědomí o fungování internetu. Následně probíhala domluva na společných schůzkách, kdy všichni účastníci byli předem informováni o cílu výzkumu mé bakalářské práce a také o tom, že rozhovory budou probíhat zcela anonymně a všechny případné osobní údaje budou v bakalářské práci za tímto účelem změněny.

Všechny rozhovory byly provedeny přímo u seniorů doma, tedy v jejich přirozeném prostředí, kde se cítí komfortně. Na samotný průběh to pak mělo pozitivní dopad a výzkumné zkoumání probíhalo v klidu a pohodové atmosféře. V případě, že senioři nebyli

v domácnosti sami, byl nám vyhrazen prostor, kde mohl rozhovor probíhat bez rušivých zdrojů.

Rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon, s čímž byli senioři seznámeni. V úvodu rozhovoru jim taktéž byla znovu položena otázka, zdali souhlasí s nahráváním záznamu za účelem zpracování dat pro výzkumnou část mé bakalářské práce. Seznámeni byli také s tím, že otázky v rozhovoru jim budou popřípadě dovysvětleny, tak aby se předešlo strachu a neochotě odpovídat. Vše se odvíjelo od potřeb seniora. Každý z rozhovorů byl individuální a také čas provedení rozhovorů se lišil podle času domluvené schůzky.

Vzhledem ke zvolené metodě výběru respondentů, jsou ve výzkumu respondenti, které znám osobně, proto jsou otázky rozhovorů pokládány jak ve formě vykání, tak tykání. Na skutečnosti, zjištění aktivity seniorů na internetu, tahle skutečnost vliv nemá.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Analýza dat byla provedena podle principů zakotvené teorie. První fází při zpracování, bylo přepsání veškerých získaných dat od respondentů během výzkumného zkoumání. Všechny soubory rozhovorů byly nahrány na mobilní aplikaci, která zaznamenává hlasový soubor a poté zálohovány do počítače, z kterého došlo k přepsání veškerých informací v původním znění. Přepis záznamu obsahoval přesná získaná data. Důraz byl kladen i na anotaci hlasu, která podtrhovala důležitost sdělení.

Po přepisu byl text upraven a vyřazeny z něj byly části, jenž nijak neodpovídali výzkumnému tématu. Druhou fází bylo kódování, zde byla zvolena varianta otevřeného kódování, jenž je podle Šed'ové (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 211 - 212) jednoduchá, ale účinná technika, která lze aplikovat na širokou škálu kvalitativních projektů. První krok u otevřeného kódování začíná u rozdělení přepsaného rozhovoru na jednotky. Jednotkám jsou dále přiděleny kódy. Zde se jedná o slova, věty a odstavce, které situaci vystihují. Potom následovalo seskupení do kategorií, které byly vytvořeny na základě podobnosti, a nejlépe dané kódy vystihovaly.

Tabulka 1 - Seznam kategorií a kódů

Kategorie	Kódy
Přínos internetu	přístup k informacím, možnosti, rozvoj společnosti, nakupování přes internet, náplň činnosti, inspirace, komunikace
Vlastní využití	komunikace s přáteli, platby, internetové bankovníctví, sebevzdělání, procvičování paměti, email, Facebook, inspirace pro volný čas a zájmy, zprávy, sport, počasí, mapy, vlaky
Ověření informací	oficiální zdroje, ověření z více zdrojů, vlastní uvážení, konzultace s partnerem, kamarádkou, rodinou, zkušenosti ze života
Jak se bráním?	nezveřejňuji citlivé údaje, antivirové programy, hesla, dopomoc rodiny, nemá internetové bankovníctví, čte jen to, co zná, nepřešílá emaily, přešílá emaily, ale jen ty, co uzná za vhodné, soukromé věci má na počítači bez internetu
Co o sobě řeknu?	jméno, emailová adresa, profilová fotka na sociálních sítích, informace mé bance, informace obchodu, při nakupování

Co je pro mě riziko?	zveřejňování osobních údajů, šíření nepravdivých zpráv, napadení emailového účtu, sdílení života na sociálních sítích, závislost na internetu, zneužití důvěry, finanční ztráta, nevyžádané zprávy, podezřelé zprávy
----------------------	--

5.1 Přínos internetu

První vytvořená kategorie, která vznikla z kódů jako např. přístup k informacím, nakupování na internetu či komunikace, byla pojmenována jednoduše, na druhou stranu nejlépe vystihovala myšlenky, které senioři v souvislosti s internetem měli. Ač většina z nich se s ním musela učit nejen jako nutnost pro pracovní náplň, tak i za pomoci ostatních členů domácnosti, kdy pomáhal jak syn, tak dcera, názor na něj byl zpravidla pozitivní a na přínosném obsahu se shodli všichni dotazovaní respondenti.

Respondentka R3 říká že: *„...je to velká pomoc, vůbec počítač, kdo pokud kór senioři s ním umí zacházet, tak si myslím, že je to pro ně obrovský plus, že vyplní svůj volný čas, dokáží se zabavit, dokáží komunikovat se světem, dokáží se o sebe postarat...“*

Dotazovaní senioři se nejvíce shodli na tom, že přínosem jsou na internetu hlavně zprávy, možnost komunikovat s přáteli, ale také to, že zde můžou vyhledávat různé inspirace pro své zájmy a volný čas. Respondentka R5 si chválí také možnost nakupování na internetu, které zvládne z pohodlí domova. *„...z domova, kdykoliv během dne si můžu objednat zboží, nemusím nikde chodit po obchodech, obzvláště třeba v zimě, když je nějaké náledí nebo škaredé počasí nemusím nikde chodit.“*

Respondent R2 zase oceňuje, že internet přináší přínos pro všechny. *„Chtěl bych jenom říct, že internet je dobrá věc, využívá to hodně lidí, lidí se na tom spousta programů, který využívají ve stavebnictví, v elektronice...“*

Během dotazování jim byla také položena otázka týkající se negativního přínosu internetu. Zde se shodlo všech pět dotazovaných respondentů na tom, že za negativní považuje vztah mladších generací k technologiím, protože podle seniorů na tom tráví až moc času, svou zkušenost pak popsala respondentka R4. *„No problém závislosti. Nevím, jestli jde přímo o internet, ale prostě když tam mám vnoučata i se svým synem... a když oni si sednou všichni do jednoho řádku na gauč a teď každej prostě čumí do toho jo. Takže to mě teda vytáčí.“*

5.2 Vlastní využití

Druhá kategorie vychází z kódů komunikace s přáteli, platby, internetové bankovníctví, sebevzdělání, procvičování paměti, email, Facebook, inspirace pro volný čas a zájmy, zprávy, sport, počasí, mapy, vlaky. Dotazovaní senioři se totiž nerozvykládali jen o tom, jaký má internet přínos, ale zároveň popisují, co oni konkrétně na internetu vyhledávají a k čemu jen potřebují. Zde se taktéž velmi ukázala individuálnost jedinců, aktivity a činnosti se tak mnohdy lišili. Za zmínku zde stojí zmínit, že tři z pěti seniorů mají sociální síť Facebook, z toho respondent R2 řekl, že zde účet měl také založený, ale nic mu to nepřineslo a tak účet odstranil. Respondentka R3 pak řekla, že sociální síť nevyužívá až tak často. „*Sama je moc nevyužívám, abych pravdu řekla, ale pokud jako se jedná o dění v rodině nebo tak, tak se podívám...*“ Emailové komunikace využívá každý z respondentů.

Respondentka R4 pak využívá sociální síť, protože její sestřenice žije v Itálii a udržují díky tomu kontakt. Tři z respondentů taktéž internet využívají ke komunikaci s bankou, protože mají internetové bankovníctví. Respondentka R3 i díky tomu, že má internetové bankovníctví, tak internet využívá k nakupování jízdenek při cestování.

Respondentky R1, R4 a R5 využívají internet k hrám, jakožto volnočasové aktivitě. Všechny se ale shodují, že hry jsou spíše logické a cvičí si díky nim paměť. Respondent R2 využívá internet pro hledání dokumentů, na nich se rád vzdělává. Respondentka R5 zase říká že: „*...třeba dívám se ráda na krasobruslení, takže když si chcu o nějaké, třeba krasobruslaře něco najít, nějaké informace, takže to tam vyhledávám.*“

Všichni z respondentů na internetu čtou zprávy a zajímají se o zpravodajství a udržují kontakt s přáteli za pomoci emailu nebo sociálních sítí.

Senioři pak internet využívají jako inspiraci pro recepty, volnočasové aktivity jako např. pletení, háčkování, výtvarné tvorbě, či práci na zahradě nebo plánování výletů.

5.3 Ověření informací

Kategorie vznikla na základě samotných rozhovorů. Využití internetu je stále větší a větší, což vnímají i sami senioři. Důležité je ovšem v tom množství zpráv a informací získat přehled. Ne vše může být podloženo na pravdě. Mnohé zprávy jsou manipulativní, falešné až fanatické za jediným účelem, aby ovlivnili názory co největšího počtu uživatelů internetové technologie. V tomhle směru jsou asi nejvíce zneužitelné děti, jenž ještě nemají o všem povědomí, jak jsou na tom ale senioři. Tedy ti, kteří tu žijí nejdéle a mají za ty roky

života mnoho zkušeností, ač se netýkají přímo internetového prostředí. K zjištění byly vymezeny tyto kódy: oficiální zdroje, ověření z více zdrojů, vlastní uvážení, konzultace s partnerem, kamarádkou, rodinou, zkušenosti ze života.

Senioři hned na prvním místě zdůraznili, že se řídí především svým rozumem...

Respondentka R1 s poklidem říká: „*No nejvíce zapínám selský rozum. Selským rozumem, anebo teda když něco nevím, tak se zeptám, poradím se s partnerem nebo kamarádkou.*“

Respondent R2 odpovídá: „*Tak zase na internetu a potom z knížek, z televize a tak dále. Z různých časopisů.*“

Respondentka R3 se řídí intuitivně. „*No já se řídím spíš intuitivně, jako pokud se mi něco nezdá, nebo když otevřu zprávu a už jako vidím, že jsou tam přehnaně názory autora nebo podobně, tak to rovnou zavřu a ani to nečtu... .. pokud si chci něco ověřit, tak spíš jdu do oficiálních nějakých serverů jako ČTK nebo podobně, prostě tam, kde opravdu ty zprávy jsou, jsou garantovaný že.*“

A podobně se řídí i respondentky R4 a R5, R5 taky dodává, že když si není něčím jistá, zeptá se svých dětí nebo se poradí s kamarádkou.

V souladu s ověřováním informací lze zmínit také to, že senioři, kteří nakupují na internetu, v rozhovoru dodávají, že s obchody mají prozatím jen kladné zkušenosti a to ve všech případech. Nikomu se nic nestalo. Respondentka R1 to vysvětluje: „*Já si napřed přečtu ty recenze, kouknu se, co a jak nebo když i když zájezd objednávám přes internet, nastuduju všechny ty recenze, co tomu je, rozmyslím si a zatím se mi nestalo, že bych se zklamala.*“ Recenzemi se řídí všichni respondenti, i když Respondentka R4 uvádí, že raději dává přednost kamenným obchodům a nakupování, protože jí to víc vyhovuje.

5.4 Jak se bráním?

Důvěryhodnost seniorů je odvozená také podle toho, jaké mají vlastní zkušenosti, proto na základě kódování bylo důležité vymezit i kategorii jak se bráním. Především na internetu může člověk sám zamezit potenciálním hrozbám a omezit je tak, na něj nebudou mít jen negativní dopad. K tomu, jaké mají senioři zkušenosti a jak se sami brání, nám dopomohli následující kódy: nezveřejňuji citlivé údaje, antivirové programy, hesla, dopomoc rodiny, nemá internetové bankovníctví, čte jen to, co zná, nepřeposílá emaily, přeposílá emaily, ale jen ty, co uzná za vhodné, soukromé věci má na počítači bez internetu.

Respondentka R1 uvádí: „*No velice žádným, protože nemám bankovníctví v internetu, takže nemusím si zabezpečovat účet.*“ Respondentka zároveň nemá žádnou sociální síť a email používá jen k činnostem spojených se zábavou a volným časem. Opačnou zkušenost má však respondentka R4 ta vypráví: „*...teda jemu (syn) přišla ode mě jakási zpráva, nesmyslná, no tak jsem teda vyšla k němu a tam jsme to všechno řešili odkud to šlo, tak přišel na to, že kdesi z Kolumbie to přišlo jo, čili tady to nabourání jako, to se mně stalo.*“ Svou negativní zkušenost vyřešila za pomoci rodiny, zároveň ale dodává, že počítač měla zabezpečený. Antivirové programy měli ve svých počítačích všichni respondenti. Počítač a účty si chrání taktéž hesly.

Způsob, jakým se dotazovaní senioři brání, je také ten, že snaží o sobě nic nezveřejňovat, především na sociálních sítích a nečtou zprávy, které neznají. Odpovědi, co se týče zabezpečení, se pak lišili u otázky řetězových emailů. Respondentka R3 popisuje: „*No tak ty rovnou mažu... ...mám zkušenosti, bohužel mám pár známých, který to mají hodně v oblibě, ale je v tom velký nebezpečí právě v tom zavírování si počítačů...*“

Naopak Respondenti R2 a R4 říkají, že emaily taktéž přeposílají, ale jen pokud je uznají za vhodné.

Respondent R2 taktéž zmiňuje, že se brání i tím, že osobní údaje a informace má na počítači, který vůbec není připojený k internetu.

5.5 Co o sobě řeknu?

Se zabezpečením úzce také souvisí ochota toho, co je člověk o sobě ochotný na internetu prozradit. Tato kategorie zahrnuje kódy: jméno, emailová adresa, profilová fotka na sociálních sítích, informace mé bance, informace obchodu, při nakupování.

U všech respondentů byla první reakce stejná. Neochota a nejlépe žádné informace neříkat. Chrání si své soukromí a snaží se, aby toho o nich internet věděl co nejvíc. Často v téhle souvislosti během rozhovoru padlo zamyšlení nad mladšími generacemi, kde se respondentkám nelíbí, jak hlavně maminky, zveřejňují své děti na sociálních sítích tak, aby si to mohl prohlédnout kdokoli jiný.

Respondentka R1 např. za sebe říká: „*No žádné. Žádné nejsou ochotná, nikde nepíšu, nezveřejňuji. Když si objednávám zboží, samozřejmě jméno, příjmení, adresu, jo.*“

To má podobně i respondentka R3. „*... já se snažím nezveřejňovat skoro nic anebo minimum, pokud už jo, teda člověk se dostane do situace anebo při nějakém objednávání*

zboží nebo někde, tak se nesnažím jinak právě, že sociální moc nevyžívám, takže ani nějaký svoje soukromí nezveřejňuji“. Ze zveřejněných informací se senioři nezávazně na sobě shodli, že jim až tak nevadí emailová adresa a jméno, které je i na sociálních sítích uvedeno. Respondentka R5 má na Facebooku i fotku, dodává ale, že staršího data. Další skutečností, kdy jsou senioři ochotni sdělit své osobní údaje, jsou údaje pro banku nebo při nakupování. *„No, co se týká třeba nakupování přes internet, tak tam musím zadat ty informace, které tam jsou, takže je to adresa, jméno, telefon, ale věřím tomu, že tady ty obchody si to hlídají a že se k tomu nikdo jiný jako nedostane.“* Říká respondentka R5.

5.6 Co je pro mě riziko?

Poslední vymezenou kategorií na základě kódování tvoří následující kódy: zveřejňování osobních údajů, šíření nepravdivých zpráv, napadení emailového účtu, sdílení života na sociálních sítích, závislost na internetu, zneužití důvěry, finanční ztráta, nevyžádané zprávy, podezřelé zprávy.

Co se týkalo špatných zkušeností, senioři je až tak neměli. Jistým způsobem právě pro to, že jejich přístup k internetu je opatrný a proto se vyhýbají možnému ohrožení. Některé pojmy spojené s internetem jako např. fake news a spam, si respondentky nemohly rozpomenout a měly o jejich existenci spíše jen povědomí. Za riziko na internetu nejvíce považují ztrátu soukromí.

Respondentka R4 má vlastní zkušenost s napadením účtu, ale jinak se jí nic jiného nestalo. Respondentovi 2 přijdou obtěžující nevyžádané emaily, které mohou vést ke zneužití informací. Respondentka R3 má zkušenosti se spamy a zavírovanými přílohami v emailové poště. Zprávy však neotevřela. Rizika pro seniory na internetu vnímá následovně: *„No rizika jsou právě v té zneužitelnosti, že právě každá informace na internetu se dá zneužít, takže to je u těch seniorů možná je to ještě o to víc, že jsou osamělí, náchylnější tady k těm různým dezinformacím a můžou podlehnout...“*

Jak už bylo uvedeno i v jiných kategoriích, senioři jsou neochotni zveřejňovat osobní informace právě z toho důvodu, že považují za hrozbu jejich ztrátu. Většinu respondentů taktéž vadili preposílané zprávy, které nejen že nemusí být založeny na pravdě, ale považují je za obtěžující. Mezi potenciální hrozbu řadí i závislost na počítači, finanční ztrátu v případě, že si nedostatečně zabezpečíte účet, jak říká respondent. Za potenciální hrozby považují sdílení života na sociálních sítích a obtěžující zprávy a reklamy.

6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Bakalářská práce je zaměřena na aktivitu seniorů na internetu ve Zlínském kraji. Senioři, kteří byli do zkoumání vybráni, splňovali tři podmínky, jednalo se o aktivní uživatele internetu, ve věku 65 -75 let, tedy rané stáří a všichni respondenti bydlí ve Zlínském kraji, a to z důvodu lepšího uchycení výsledků, byla tím taktéž vyřazena skutečnost, kdy respondent s internetem nebo počítačem nepracuje a výzkum by byl irelevantní.

Téma bylo vybrané za účelem zjištění, jakým způsobem jsou dnešní senioři na internetu aktivní, a také proto, aby provedený výzkum vylepšil pohled nejen na seniory, ale stáří jako takové, protože i to může být prostor k příležitostem a novým zkušenostem.

Do rozhovoru bylo použito 14 otázek, z toho třetí otázka obsahovala tři podotázky, aby lépe dokreslila její celkový smysl. Pro hlavní výzkumnou otázku bylo cílem zjistit, jakým způsobem tráví senioři ve Zlínském kraji své aktivity na internetu. Na podobném znění tak byla postavena i první dílčí otázka. Jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji tráví svůj volný čas na internetu? Druhý dílčí cíl byl zaměřen na seniory a jejich vlastní názory a zkušenosti při používání internetu. Součástí bylo také zjistit, jaké jsou názory seniorů na důvěryhodnost informací. Poslední, třetí dílčí otázka měla za cíl zjistit, jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji vnímají možné ohrožení a ztrátu svého soukromí na internetu.

Nejdříve si tedy zodpovíme dílčí otázky, které vedli k hlavní výzkumné.

Jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji tráví svůj volný čas na internetu?

U všech respondentů bylo zjištěno, že mají k internetu kladný přístup a berou jej jako příležitost. Všech pět zúčastněných osob uvedlo, že na internetu vyhledávají zprávy a informace z aktuálního dění. Je to pro ně pohodlnější a rychlejší. Druhá nejčastější aktivita pro seniory je možnost komunikace. Tři z pěti respondentů uvedlo, že účet na sociální síti, kde jej využívají právě na komunikaci s přáteli, blízkými. Zbylý dva respondenti aktivně využívají emailovou komunikaci.

Tři z pěti respondentů využívají služeb internetového bankovníctví, internet využívají nejen k vedení účtu a komunikaci s bankou, ale taktéž si díky tomu například kupují jízdenky na cesty atd. Tři senioři využívají internet pro hraní her, jedná se o hry logické např. karty, kde si člověk cvičí paměť. Dále se odpovědi lišili a byli individuální na základě toho, jak kdo tráví volný čas. Respondenti se ale shodují, že internet je vhodným prostředkem pro inspiraci a hledání zájmů.

Jaké jsou názory seniorů ve Zlínském kraji na důvěryhodnost informací na internetu?

Dotazovaní senioři, co se týče důvěryhodnosti, nevěří hned každé zprávě. V případě, že si nejsou něčím jistí, ví, kde se mají poradit. Tři respondenti uvedli, že když si s něčím nejsou jistí, poradí se s další osobou. Tři z respondentů uvedli, že když se jim informace nezdá, vyhledají si na internetu další zdroje. Co se týče důvěrnosti, všichni se nejvíce spoléhají na vlastní úsudek.

Nakupují 4 z 5 seniorů a ani jeden nemá negativní zkušenosti, což odvozují od toho, že se zajímají o to, odkud zboží objednávají, čtou recenze nebo na doporučení přátel.

Jedna respondentka odpověděla, že i přes to, že zboží musela reklamovat, s obchodem byla dobrá komunikace a důvěru to v ní nezkazilo.

Senioři jsou s důvěrností opatrní. Všech pět dotazovaných není příliš ochotná sdílet své soukromí veřejně. Konkrétní informace sdělují jen bance nebo konkrétnímu obchodu, u něž mají na základě recenzí dobré zkušenosti.

Jakým způsobem senioři ve Zlínském kraji vnímají možné ohrožení a ztrátu svého soukromí na internetu?

Všech pět respondentů uvedlo, že negativně pohlíží na možnost závislosti u mladších generací. Shodli se taktéž na riziku při zveřejňování citlivých, osobních údajů na sociálních sítích. Jedné respondentce se již negativní zkušenost stala, zbytek zkušenosti nemá. Na podezřelé emaily a zprávy neodpovídá ani jeden senior. Slovo spam dvě respondentky neznaly, podle vlastních slov ale na cizí zprávy neodepisují.

Názory respondentů se také rozcházejí u řetězových emailů, dvě respondentky je nečtou, jedné vadí a maže je rovnou. Zbylí dva senioři je přeposílají dál, když uznají za vhodné.

Hlavní výzkumná otázka: Jakým způsobem tráví senioři ve Zlínském kraji své aktivity na internetu?

Senioři svůj čas na internetu využívají hlavně k získání nových informací, především zpráv. Ty si ale zároveň dokáží ověřit anebo ví, kde hledat, když se jim zpráva nezdá. Druhá nejčastější aktivita je komunikace buď prostřednictvím emailu, nebo sociálních sítí. U účtů si ale dávají pozor na zabezpečení a také se snaží zveřejňovat co nejméně osobních informací, to se týká i nakupování. Rizika spojená s využitím internetu si uvědomují. Jako vedlejší aktivity na internetu jsou aktivity spojené s jejich zájmy, koníčky a volným časem, pro které hledají hlavně inspiraci. Nejméně internet využívají pro hry a sebevzdělání.

ZÁVĚR

Cílem naší bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví senioři aktivitu na internetu ve Zlínském kraji. Co je jejich náplní, právě když jsou na internetu aktivní. Nebyl to však jediný cíl. Výzkum aktivity seniorů na internetu měl taktéž poukázat na to, že v naší společnosti je občas stále na seniory a samotné stáří nahlíženo skrz prsty. Jejich schopnosti jsou přehlíženy a hlavně v internetovém prostředí se některé mladší generace chovají tak, jako by tam neměli patřit. Přitom právě internet je prostředí, které přináší možnosti a využití pro každého z nás.

Senioři ve fázi raného stáří, jsou lidé, kteří ještě do nedávna taktéž pracovali a právě v pracovních letech se s internetem začínali učit. Proč je teda teď odtrhávat jen proto, že už jsou ve starobním důchodě. Pořád je tu spousta šikovných seniorů, kteří se chtějí rozvíjet.

Důležité je zajímat se, co se okolo nás děje. I my jednou budeme staří a mladší generace na nás budou pohlížet jinak. Nemusí to být ale nutně v negativním světle.

Senioři, kteří se účastnili výzkumu, jsou zcela soběstační jak životě, tak v internetovém světě, kde občas s malou pomocí dokáží fungovat, platit účty, komunikovat. Z čehož vyplývá, že by se tomuto tématu mělo věnovat mnohem více pozornosti a to hlavně z pohledu bezpečnosti a možných rizik, který online svět nejen seniorům, ale v našem případě právě seniorům přináší. Literatury o tom, jak zapnout počítač už je všude dost, tak proč se neposunout dál.

Internet přináší spoustu možností, inspirací, zajímavých článků i videí a dokumentů, navíc je to rychlý způsob komunikace, který především pak ve starším věku, kdy již má člověk omezenější možnosti, může využít i jako prevenci před pocitem osamělosti, strachu a neužitečnosti. Čím dřív dojde k uvědomění si této skutečnosti, tím lepší pohled na stáří a stárnutí v celkové populaci bude.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978, 208 s. ISBN 24-103-78.
- [2] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-809-0415-324.
- [3] ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016, 154 s. ISBN 978-80-246-3404-3.
- [4] DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009, 185 s. ISBN 978-80-86013-88-0.
- [5] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Vyd. 2. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-807-3801-236.
- [6] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [7] GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. *Nejlepší kniha o fake news, dezinformacích a manipulacích!!!*. Brno: CPress, 2018, 184 s. ISBN 978-80-264-1805-4.
- [8] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [9] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-807-2629-008.
- [10] HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 1998, 165 s. ISBN 80-717-8198-3.
- [11] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 408 s. ISBN 80-736-7040-2.
- [12] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, 100 s. ISBN 978-802-4746-975.
- [13] HORSKÁ, Bohuslava, Andrea LÁSKOVÁ a Ladislav PTÁČEK. *Internet jako cesta pomoci: internetové poradenství pro pomáhající profese*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010, 197 s. ISBN 978-80-7419-034-6.

- [14] HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [15] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
- [16] JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96 s. ISBN 80-736-8110-2.
- [17] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [18] MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [19] MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- [20] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 204 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [21] NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011, 120 s. ISBN 978-80-7402-069-8.
- [22] NUTIL, Petr. *Média, lži a příliš rychlý mozek: průvodce postpravdivým světem*. Praha: Grada, 2018, 192 s. ISBN 978-80-271-0716-2.
- [23] ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s. ISBN 80-704-4636-6.
- [24] PECINOVSKÝ, Josef. *Internet pro seniory*. Brno: Computer Press, 2017, 200 s. ISBN 978-80-251-4870-9.
- [25] PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 94 s. ISBN 80-244-0879-1
- [26] PROCHÁZKA, David. *První kroky s internetem*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010, 112 s. ISBN 978-802-4732-558.
- [27] ROZSYPALOVÁ, Marie, Alena MELLANOVÁ a Věra ČECHOVÁ. *Psychologie a pedagogika I*. Praha: Informatorium, 2003, 192 s. ISBN 80-733-3014-8.

- [28] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 226 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [29] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [30] THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015, 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [31] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [32] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007, 96 s. ISBN 978-802-4721-705.
- [33] VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [1] DVOŘÁK, Milan. PRÁVNÍ DEFINICE SENIORA STÁLE CHYBÍ. In: *Senioři České republiky, z.s.: Aby člověk důstojně žil a nebyl sám* [online]. Praha: Senioři ČR, 2018 [cit. 2020-05-22]. Dostupné z: <https://senioricr.cz/pravni-definice-seniora-dosud-chybi/>
- [2] PEKÁREK, Jiří. Online senioři. *I60.cz: Portál pro aktivní seniory* [online]. Praha: i60 Publishers, 2018 [cit. 2020-06-01]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/24162/online-seniori>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atd. A tak dále

Např. Například

S. Strana

Tzv. Takzvaně

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Seznam kategorií a kódů	42
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Přepis rozhovoru

PŘÍLOHA P I: PŘEPIS ROZHOVORU

Rozhovor č. 3 Paní Naděžda, 68 let.

K: Tak znovu se zeptám, souhlasíte s nahráváním rozhovoru pro mou bakalářskou práci, který potřebuji na zpracování výzkumu?

N: Ano

1) K: Tak měla bych tu první otázku, **popište Vaše začátky s internetem?**

N: Tak začátky s internetem u mě byly vlastně práci, kde jsem ještě v aktivním životě pracovala s počítačem, takže tam jsem se seznámila i s internetem.

2) K: **V čem je pro Vás využití internetu přínosné?**

N: Teď zejména vlastně skoro ve všem, v bankovníctví využívám, při placení všech položek v domácnosti, při cestování, nákup jízdenek a vlastně seznamování se s děním ve světě i zprávy a zábava taky, takže vlastně skoro každodenní.

3) K: **Popište mi, k čemu nejčastěji internet využíváte?**

N: Nejčastěji sleduji zprávy a potom hlavně právě pro vyřízení svých potřeb, co se týká právě placení, bankovníctví, jak jsem říkala to cestování, takže takový ten běžný chod, jak domácnosti, tak i zábavy.

K: Pak tu mám další podotázku, **jestli využíváte internet i pro zábavu, například k hraní her či sebevzdělávání?**

N: Pro zábavu určitě, hry tedy nehraji, ale jinak, jinak vyhledávám spíš, co se týká koníčků mých, tak si hledám podklady, občas nějaký video.

K: Takže třeba inspiraci?

N: Inspirace určitě, no inspirace jak na práci na zahradě, tak výtvarná tvorba, takže něco (přemýšlí) spíš jako inspirace pro ruční práce nebo takový ty domácí...

K: Pro Vaše koníčky.

N: No ano.

K: **Které portály či stránky nejčastěji ve volném čase navštěvujete?**

N: Tak většinou přes Google nebo Seznam si vyhledám, to co potřebuji. Hodně ráda sleduju počasí a jevy, takže stránky Českého hydrometeorologického ústavu a podobné, jako co se týká norského počasí a podobně a...

K: Takže máte třeba jednu, na který chodíte pravidelně.

N: Určitě, určitě, těch mám několik no, takových oblíbených.

K: **Řekněte mi Váš názor na internetové sociální sítě, například Facebook?**

N: Sociální uznávám v takové té uznané míře. Jako nejsem příznivec přehnaného využívání sociálních sítí, kde už je to potom extrémní. Sama je moc nevyužívám, abych pravdu řekla, ale pokud jako se jedná o dění v rodině nebo tak, tak se podívám, sleduji. Jinak je moc nevyužívám.

K: Takže pro vlastní potřebu ani tak ne?

N: Ne, spíš jenom abych věděla dění v rodině

4) K: **Jak vnímáte dnešní dobu, vztah mladších generací k internetu a problém závislosti na něm.**

N: No jako podle, závislost vidím jako velký problém u mladých, zejména u těch hodně mladých, mám vnučku, 14tiletou, takže tam je to...

K: Takže to můžete sledovat

N: Ano, přesně že to už někdy to hraničí opravdu už jako s mánií takže tady v tom vidím docela nebezpečí no, že ta mladá generace bude víc než komunikovat mezi sebou, tak komunikovat přes internet. Je to dáno dobou, že vlastně ono, ta dnešní společnost je k tomu nutí a vlastně všechno se přes tu elektroniku děje.

K: No, ono už by to dneska ani moc nefungovalo.

N: Ani jinak nešlo, přesně. Že ono je to vlastně už nutnost.

5) K: **Nakupujete na internetu? Které internetové obchody využíváte? A jaké jsou Vaše zkušenosti?**

N: Ne moc, ale nakupuji, většinou Vánoce pořizuji přes internet, ale i teď, co jsem v důchodu, tak vlastně využívám, jak elektroniku, tu hlavně co se týká počítačů a vlastně softwaru nebo podobně a potom věci do domácnosti nebo na zahradu, tak většinou taky. A vlastně, který obchody... co se týká té elektroniky, tak mám ráda CZC, radši než Alzu. Nechci je hanit, ale... a jinak asi nemám takový nějaký svůj vyloženě oblíbený, spíš hledám přes různé vyhledávače, kde se mi co líbí nebo co.

K: A Vaše zkušenosti?

N: Zatím teda chválabohu dobrý. Že nesetkala jsem se jako, že by... dopadla špatně nebo neposlali nebo bylo něco jinak, takže zatím jenom kladné zkušenosti.

K: Takže třeba vyhledáváte si, na kterém obchodu nakupujete, jakože se podíváte předem, co to je za obchod nebo že si to ověříte a proto máte kladnou zkušenost.

N: Určitě, určitě, no, no, no. (souhlasně) Já si najdu to zboží, spíš většinou a pak hledám kde, jako kdo ho nabízí a spíš se přikláním vždycky k těm už z Googlu, jako vyzkoušeným.

K: Nějaký ty recenze?

N: Přesně, kouknu na recenze anebo prostě k těm ověřeným, radši dávám přednost. Pokud je možnost no.

6) K: **Jaké vy sama vnímáte klady a zápory při využívání internetu?**

N: Tak, pokud senioři dokáží komunikovat přes počítač, tak v tom vidím velký spíš ty klady, zápory ani ne. No zápory jsou, že jsou zneužitelní, že jo. Kdo si nedá pozor, tak bohužel i ta, nejenom přes viry počítačový, ale bohužel i mezi lidma že jo, se najdou tací, kteří zneužijí důvěru seniorů, ale jinak v tom vidím velký plus právě možná i osamělý důchodce má možnost komunikovat se světem ne jen s rodinou, že jo, ale i s cizíma lidma. Dozví se spoustu věcí, takže informovanost, takže po týdle tý stránce i ty nákupy, jak jsme říkali. Jako dneska není problém vlastně cokoli objednat až domů, takže tady v tom vidím velký plus pro seniory, pokud mají přístup.

7) K: **Tak, co si představíte, když se řekne pojem přeposílané nebo řetězové emaily?**

N: No, tak ty já rovnou mažu.

K: Takže máte i zkušenost?

N: Mám zkušenosti, bohužel mám pár známých, který to mají hodně v oblibě, ale je v tom velký nebezpečí právě v tom zavírování si počítačů a většinou jsou to zprávy, který ani nejsou hodný přečtení, takže tady v tom možná schází trošku větší informovanost lidí jak tady s těmito maily zacházet, že je to spíš ke škodě než k užitku většinou no.

8) K: **Jakým způsobem si ověřujete pravost informací, které na internetu najdete?**

N: No já se řídím spíš intuitivně, jako pokud se mi něco nezdá, nebo když otevřu zprávu a už jako vidím, že jsou tam přehnaně názory autora nebo podobně, tak to rovnou zavřu a ani to nečtu, takže jako snažím se, snažím se chovat tak, abych se nedostala do situace, kdybych si uškodila, že třeba ve zprávách, jak jsme se bavily, tak tam ty přílohy ani neotvírám, pokud se mi to nelíbí nebo vidím, že je to mail od někoho, koho neznám, ale jinak jako ke zprávám na internetu se stavím právě spíš, jako z pohledu svého rozumu, že prostě pokud se mi to nezdá, tak tomu nevěřím a rovnou to zavírám a pokud si chci něco ověřit, tak spíš jdu do oficiálních nějakých serverů jako ČTK nebo podobně, prostě tam, kde opravdu ty zprávy jsou, jsou garantovaným že

K: Takže ověříte si, když se Vám něco nezdá. Není to tak, že byste věřila každé zprávě, co je napsaná.

N: Ne, ne to rozhodně ne, protože naopak tam je takových věcí že, no.

9) K: **Pokuste se mi vlastními slovy vysvětlit internetové pojmy, jako například spam, fake news nebo dezinformace.**

N: Jedná se vlastně o (přemýšlí) no, zprávy, které se nezakládají na pravdě, je to prostě, nemusí to být jenom, že se nezakládají na pravdě, jsou někdy úmyslně vytvořené nebo vytvořené už ke škodě uživatelů. Teď honem nevím, jak to vyjádřit, ale jedná se právě... Jak zní to poslední slovo? Jedná, se jedná se....

K: Ty dezinformace?

N: Ano, který mají přímo účel dezinformovat účastníky internetu, a nechápu, proč je vůbec někdo vytváří, ale bohužel je internet je s tím zahlcený, takže je jich hodně a...

K: S tím se asi musí počítat.

N: No, nejlepší je to rovnou mazat.

10) K: **Které konkrétní informace jste ochotná na internetu ze svého soukromí zveřejnit? Proč zrovna tyhle údaje? Pokud nějaké jsou?**

N: No tak to právě chci říct, že já se snažím nezveřejňovat skoro nic anebo minimum pokud už jo, teda člověk se dostane do situace anebo při nějakém objednávání zboží nebo někde, kde musí, musí nějaký údaje udat, tak se nesnažím jinak právě, že sociální sítě moc nevyužívám, takže ani nějaký svoje, svoje soukromí nezveřejňuji.

11) K: **Jakým způsobem své soukromí na internetu chráníte?**

N: No tak právě tím, že nic nezveřejním, co se týká jako mého soukromí a chráním si i počítač svůj, který mám samozřejmě zaheslovaný, s antivirovou ochranou, tak aby, když teda někdo bude chtít, tak se tam stejně dostane, ale snažím se mu to co nejvíc znepříjemnit.

K: Abyste neposkytla ty kroky, které šly.

N: Tak, no, nepůjdu tomu naproti jen, jako snažím se dělat všechno pro to, aby to nebylo tak jednoduchý no.

12) K: **Popište rizika, která podle Vás internet přináší?**

N: No rizika jsou právě, právě v té zneužitelnosti, že právě každá informace na internetu se dá zneužít, takže to je u těch seniorů možná je to ještě o to víc, že jsou důvěřivější nebo ti osamělí náchylnější tady k těm různým dezinformacím a můžou podlehnout, takže tady v tom vidím asi největší problém, že právě ty záměrně vytvořené spamy a ty dezinformace cílí zrovna na takové osoby, který podlehnou, takže tady v tom. Jo a potom i ty zprávy, že jo, to nejsou jenom ty spamy, ale i ty uměle vytvářené zprávy, který se nezakládají na pravdě. Tak ty ublíží nejenom tomu, koho se týkají, ale, ale můžou i těm, kdo to potom šíří dál nebo kdo si z toho vezmou něco špatného, takže spíš tady asi tohle je bych řekla že, je

takový... a potom zneužívání dětí bohužel, protože je fakt že, taky ze zkušenosti s vnučkou vím, že když byla malá, dneska už rozumí, co je, ale to malé dítě nedokáže posoudit, co mu uškodí a co je ještě v mezích. Takže tady v tom vidím velký problém, že ono i zdánlivě neškodná zpráva. Naopak potom u toho dítěte může vyvolat něco, co se obrátí oproti němu no.

K: Takže tedy nějaká ta ztráta soukromí. Ta zneužitelnost toho, že?

N: Ano, no.

13) K: **S jakými negativními zkušenostmi jste se na internetu již setkala?** Jako vy sama?

N: Já sama, tak spamy a bohužel tady ty zprávy i ty zavirované přílohy, ale naštěstí jsem je neotevřela, ale tady ty, to bohužel s tím se setká asi každý, kdo používá poštu, takže to určitě, ale jinak co se týká mé osoby nebo naší rodiny, tak zatím jsme nějaký negativní zkušenosti naštěstí neměli.

14) K: **A poslední otázku tu mám jenom takovou doplňující. Je ještě něco, co byste chtěla k tématu doplnit?**

N: Že jako, s internetem na jednu stranu dobře, že je, že opravdu si myslím, že je to velká pomoc, vůbec počítač, kdo pokud, kór senioři, pokud s ním umí zacházet, tak si myslím, že je to pro ně obrovský plus, že vyplní si svůj volný čas, dokáží se zabavit, dokáží komunikovat se světem, dokáží se o sebe postarat, nakonec i pomoc můžou skrz ten počítač zavolat, takže jako vidím v tom jenom pozitiva. I když v tom přetechnizovaným světě se říká, že jako je všeho moc škodí, tak si myslím, že tady to není ke škodě, že, že, má to své výhody i pro ty seniory.

K: Tak já děkuji za rozhovor.

N: Tak snad jsem Vám tam aspoň něco řekla.