

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

VYUŽITÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ VE VOLNÉM ČASE SENIORŮ

Vedoucí práce: Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.

Autor práce: Viktorie Šachová

Studijní obor: Pedagogika volného času

2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 19. 4. 2023

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Chtěla bych na tomto místě poděkovat Mgr. Th.D. Věře Suchomelové za cenné rady, připomínky, ochotu, trpělivost, čas a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 STÁŘÍ JAKO ŽIVOTNÍ ETAPA.....	6
1.1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	6
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ	7
1.3 POTŘEBY VE STÁŘÍ	8
2 VOLNÝ ČAS VE STÁŘÍ.....	10
2.1 VÝZNAM VOLNÉHO ČASU	10
2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY VE STÁŘÍ.....	11
3 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE VE VOLNÉM ČASE SENIORŮ	16
3.1 SENIOŘI A DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE V DOBĚ PANDEMIE COVID	16
3.2 DIGITÁLNÍ A MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST JAKO SOUČÁST VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	19
3.3 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE JAKO PROSTŘEDEK SOCIÁLNÍ INTERAKCE.....	21
3.3.1 <i>Moderní telekomunikační prostředky</i>	21
3.3.2 <i>Roboti jako společníci</i>	23
3.4 VIRTUÁLNÍ REALITA JAKO AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DOMOVĚ PRO SENIORY	26
ZÁVĚR.....	28
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	29
ABSTRAKT	34
ABSTRACT	35

1 ÚVOD

Stárnutí je přirozený proces v životě každého člověka, který nelze žádným způsobem ovlivnit. Začátek tohoto procesu nastává již v okamžiku, kdy se člověk narodí a pokračuje po celý život, kdy stárnutí probíhá doslova každý den. Se stářím se u člověka objevují mimo jiné také různé změny (biologické, psychologické a sociální). Jednou z konkrétních sociálních změn může být pro seniora změna bydliště, kdy se ve většině případech jedná o přesun do domova seniorů. Pro některé je tato změna velmi náročná, jelikož spousta seniorů má problém s přizpůsobováním se novému prostředí. V sociálních zařízeních jsou z důvodu sociální izolace, nabízeny různé aktivizační činnosti a aktivity, které pomáhají vyplnit volný čas, pomáhají se člověku lépe adaptovat na nové prostředí a také pomáhají s utvářením a zlepšováním nových vztahů, což je velmi výbornou prevencí při sociální izolaci, která může mít na seniory negativní dopad.

Jako téma bakalářské práce jsem zvolila „Využití digitálních technologií ve volném čase seniorů“. Můj osobní zájem o tuto tematiku vznikl na základě mé absolvované praxe v domově pro seniory, ale také po zkušenosti s mou babičkou během pandemie Covid-19. Již během pandemie jsem začínala nad bakalářskou prací přemýšlet z hlediska vztahu seniorů s technologiemi, jelikož bydlím s babičkou, která se díky této pandemii v této oblasti výrazně posunula a v dnešní době již bez problémů používá mobilní dotykový telefon, který ji velmi usnadňuje život. A to i ve chvílích, kdy nemá možnost se s vnoučaty vidět napřímo. Zajímalo mě, jak pandemie rozšířila digitální technologie a on-line prostor mezi seniory a jaké byli a momentálně také jsou nové možnosti v této oblasti. Mnoho seniorů zažívá pocit osamělosti a někteří dokonce zažívají nezáměr ze strany rodiny a svých blízkých.

Cílem mé bakalářské práce je popsat, jak se digitalizace promítá do volnočasových aktivit seniorů a jak se proměnila v souvislosti s pandemií Covid Sars 19.

Bakalářská práce se skládá z pěti kapitol. První se zaměřuje na stáří jako životní etapu, kde se zaměřím na stáří a stárnutí, změny a potřeby ve stáří, které se v seniorském věku odehrávají a jejichž pochopení je pro ty, kteří chtějí se seniory pracovat velmi důležité. Ve druhé kapitole se zabývám volným časem seniorů, kde zmiňuji jeho význam a také s ním spojené volnočasové aktivity, které spojeny také s digitálními technologiemi ve vzdělávání seniorů. Ve třetí kapitole se zabývám digitálními technologiemi ve volném čase senioru, tudíž zmiňuji digitální a mediální gramotnost, roboty, kteří jsou pro seniory skvělými společníky, a také virtuální realitu.

Ve své práci čerpám z odborné literatury, a to především z oblasti vývojové psychologie a gerontologie, z literatury, která se zaměřuje na volný čas seniorů a volnočasové aktivity v domovech pro seniory, ale pracuji také s internetovými zdroji. Rovněž využívám také odborné články zabývající se pandemií, seniory a technologiemi, ale také články a závěrečné práce, které se zaměřují na digitalizaci v aktivizačních činnostech seniorů.

2 STÁŘÍ JAKO ŽIVOTNÍ ETAPA

Stáří je posledním vývojovým stadiem života člověka. Počátek stáří je u každého jedince odlišný a záleží především na „charakterových vlastnostech, minulosti, originálních zkušenostech a vnitřní a vnější potencialitě seniora“ (Brzáková-Beksová 2013: 31). Je těžké určit přesný bod, kdy můžeme člověka nazvat starým, ale je velmi užitečné pozorovat projevy stárnutí (např. vrásky jsou jedním z nejčastějších příznaků stárnutí) a je také možné pozorovat nemoci, které se obvykle projevují až ve stáří (Stuart-Hamilton 1999: s. 18).

„Seniem (stářím) je označována pozdní etapa lidského života. Je spojen s odchodem do důchodu ve věku 65 let. Věda zabývající se stárnutím a stářím se nazývá gerontologie (z řeckého gerón – starý člověk, logos – věda). Stárnutím se označuje souhrn pochodů, především biofyzilogických, probíhajících v čase“ (Jobánková et al. 2002: 113).

Ve vysoce rozvinutých zemích je počáteční věk pro stáří 65 let. Celosvětově je pro srovnání věková hranice stanovena na 60 let. Tato definice vychází ze Světové zdravotnické organizace, konkrétně z patnáctiletého cyklu lidského života. Věkovou hranici nelze přímo určit, protože tato vývojová fáze byla v průběhu let vnímána různě v závislosti na věku populace jako celku (Thorová 2015).

Tato kapitola popisuje stáří a stárnutí a také změny a potřeby ve stáří.

2.1 Stáří a stárnutí

Stáří a stárnutí jsou dvě slova, která jsou si velmi blízká, avšak zároveň také odlišná. Stáří obecně označuje pozdní fáze ontogeneze a jedná se o poslední vývojovou etapu, která zakončuje lidský život (Lamačová 2021).

Haškovcová (1990) uvádí, že stáří se jeví jako přirozená část lidského života, která navazuje na ostatní životní období. Naproti tomu stárnutí představuje děj tělesných, psychických a sociálních změn člověka.

Podle Pacovského a Heřmanové (1981: 57) „Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí.“

Čevela společně s jeho kolegy (2012) rozdělují stáří na biologické, kalendářní a sociální:

- Biologické stáří je souhrn biologických změn, které předpokládají vyšší riziko nemocí a úmrtí. Je dáno dosahem určité míry změn přirozeného stárnutí a poklesu zdraví. Tyto změny poukazují na pokles výkonnosti, či na změny vzhledu, chování a pohybovosti.
- Kalendářní stáří se udává dosažením určitého věku, který vychází z průměrného průběhu života, a především také z biologického stárnutí. Hranice kalendářního stáří se již po řadu generací posouvá do pozdějšího věku.
- Sociální stáří představuje souhrn postojů, sociálních rolí a změn. Souvisí také se znevýhodněním a životními událostmi, které probíhají v pokročilém věku (příkladem může být nezaměstnanost, či ovdovění). Za počátek sociálního stáří lze označit odchod do důchodu.

Stáří je také vývojovou etapou, ve které se již blíží smrt a v tomto ohledu se na tuto životní kapitolu po celý život lidé připravují. Největší obavou pro seniory není úmrtí, ale slabost a závislost na druhých lidech, jelikož se senioři velmi neradi cítí jako zátěž pro ostatní. Ve stáří si lidé začínají uvědomovat smysl a poslání života. Pokud tento smysl je pochopen a jedinec s ním vyrovná, bude se také snadněji umírat, jelikož opadne životní zátěž. Stáří je vnímáno také jako cíl, kterého jako lidé dosahujeme, blížíme se mu nebo se od něj vzdalujeme (Vymětal 2003: 46).

Zaměřím se také na funkční stav starších dospělých. U seniorů jsou typická tzv. funkční omezení (tj. postižení) v souvislosti s různými chronickými onemocněními a degenerativními (přírozeným stárnutím) změnami. Daná úroveň funkčního omezení bude určitou indikací toho, do jaké míry je starší člověk závislý na pomoci druhých. V kombinaci s tímto funkčním stavem se používá klasifikace Spirdusové:

- Elitní senioři – i ve vysokém věku jsou schopni zvládat extrémní zátěž
- Zdatní (fit) senioři – vykazují velmi dobrou jak duševní, tak tělesnou kondici
- Nezávislí senioři – za standardních podmínek nemají problém se soběstačností, žijí v domácím prostředí (netřeba pomoci druhých)
- Křehcí (frail) senioři – mají potíže s aktivitami běžného života (IADL)
- Závislí senioři – mají nějaký závažný funkční deficit (ADL)
- Zcela závislí senioři – lidé, kteří jsou upoutáni na lůžko, nebo mají těžký mentální deficit

Kdyby se tato klasifikace měla shrnout, je jasné, že elitní, zdatní a nezávislí senioři zvládají samostatný život, který mají ve vlastním sociálním prostředí. Tím pádem nepotřebují pomocnou ruku druhých lidí. Toto však neznamená, že se to postupem času nemůže změnit. Změny mohou nastat v případě úrazu, vzniku nového onemocnění, či zhoršení chronického onemocnění. Dále poté křehcí, závislí a zcela závislí senioři naopak potřebují různou míru pomoci, co se týče jejich potřeb v domácnosti, či dokonce vyžadují nepřetržitou péči v některé z institucí. Na základě míry závislosti můžeme poté plánovat a realizovat vhodné jak ošetrovatelské, tak psychosociální intervence (Rohanová, Machová 2019).

2.2 Změny ve stáří

„Člověk je jednota biologického, psychického a sociálního a vyvíjí se a proměňuje se ve všech těchto složkách“ (Sak, Kolesárová 2012: 136).

Stáří a stárnutí se dotýká tří základních složek, které vzájemně doplňují a podstatně ovlivňují. Základem těchto tří složek je biologická proměna člověka. Období, kdy fungují všechny orgány a tělesné funkce jsou v naprostém pořádku se začíná postupně zhoršovat, zvyšují se předpoklady pro vznik nemocí, a to vykazuje neschopnost systému udržovat lidský systém v normě a probíhá horší vyrovnání se s vnějšími negativními stimuly (Sak, Kolesárová 2012).

Základní změny ve stáří dle Venglářové (2007):

- Tělesné změny – vykazují se změny vzhledu (může se jednat například o vrásky), úbytku svalové hmoty, změny termoregulace, změny činnosti smyslů (postupná ztráta sluchových a zrakových vjemů, jejich postupné zhoršení), degenerativní změny kloubů, kardiopulmonální změny, změny trávicího systému (zhoršení trávicí a vylučovací schopnosti), změny vylučování moči (častější potřeba) a také změny sexuální aktivity.
- Psychické změny – vykazují se změny spojené se zhoršením paměti (častější zapominání, u někoho může vést až k Alzheimerově chorobě), obtížnějším osvojováním nového (přizpůsobování pro seniora může být velmi složité, ať už

se jedná o nové informace, či prostředí), nedůvěřivostí, sníženou sebedůvěrou (po úbytku fyzické zdatnosti, se senior může cítit méněcenný), sugestibilitou (senior se nechá snadněji ovlivnit), emoční labilitou, změnou vnímání a zhoršení úsudku.

- Sociální změny – vykazují se odchodem do penze (ukončení pracovního poměru), změnou životního stylu (poměrně často se stává stereotypním), stěhováním (k rodinným příslušníkům, či do domova seniorů), ztrátou blízkých lidí (týká se také ovdovění), osamělostí a finančními potížemi.

Jarošová (2006) v návaznosti na zmíněné změny ve stáří, poukazuje na jednotlivé aspekty, které je důležité v rámci aktivizace seniorů zohlednit:

- Snížení kognitivních a s mluvou spojených funkcí
- Snížená schopnost výkonnosti intelektových funkcí
- Zvýšená emoční nestabilita až labilita, změny požadavků, nestálost postojů a nálad
- V některých okamžicích citová otupělost, ztráta schopnosti emočních prožitků
- Povahové změny
- Zvýraznění osobnostních projevů (nebo také povahových vlastností)
- Částečný, v některých případech až celkový pokles zájmu seniora
- Snížená schopnost adaptace na změny (nové a obtížné situace)
- Změny v hierarchii životních hodnot

2.3 Potřeby ve stáří

V každé vývojové fázi lidského života, je součástí naplňování potřeb, které jsou v mladším věku jiné než ve stáří. Mladý člověk se na svět dívá z odlišného pohledu jako starý člověk a podle toho jsou také řazeny potřeby, které by k lidské spokojenosti měly být naplněny.

Vágnerová (2007) definuje potřeby vyššího věku následovně:

- Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem – tato potřeba u seniorů není již tak vysoká, naopak její přesah může být pro seniory unavující. Staří lidé se spíše spokojí se stereotypním životem a rádi vzpomínají. Pokud se kolem nich poměrně často a intenzivně objevují nové změny a informace, mohou se cítit dezorientovaně. I přes to je nutné, aby senior zažíval určitou míru aktivizace.
- Potřeba sociálního kontaktu – staří lidé potřebují udržovat sociální kontakt s ostatními lidmi, ale zároveň je pro ně velmi důležitý odpočinek a čas strávený v pohodlí a klidu. Přednost dávají kontaktu s lidmi, které dobře znají, mají si s nimi o čem povídat a jsou to ti, u kterých se cítí příjemně. Vazba je poněkud silnější s těmi, kteří spadají do stejné generace a mají podobné zážitky a vzpomínky ze života.
- Potřeba citové jistoty a bezpečí – tato potřeba je ve stáří nejdůležitější a nejintenzivnější. Po celý život je pro nás tato potřeba velmi důležitá, ale ve stáří má mnohem vyšší význam. Senioři si již uvědomují to, že jim ubývají síly a leccos nezvládnout sami, ale za pomoci druhých lidí. Potřebu jistoty zaplňuje vztah blízkých, kteří jsou ochotni poskytnout pomoc a probíhá také smíření se s tím, že následuje určitá závislost na druhých. Staří lidé potřebují vědět, že mají od svého okolí pochopení a že mohou s někým sdílet ať už psychický, tak fyzický kontakt. Tuto potřebu v mnoha případech naplňuje rodina, včetně vnoučat a partnerů, či blízcí přátelé.

- Potřeba seberealizace – starého člověka znejišťují nové změny v jejichž důsledku se může cítit frustrovaný. Role seniora může v každém vyvolat pocit bezvýznamnosti, který lze kompenzovat vyzdvihnutím vlastních úspěchů z minulosti, nebo zaměřením se na úspěchy svých dětí a vnoučat. Ubývání soběstačnosti má na seniory také velmi stresující vliv. Naopak uznání od ostatních lidí má vliv dobrý, jelikož uspokojuje potřebu seberealizace, kdy si senior uchovává sebeúctu. I přes to, tato potřeba v životě seniora začne postupně vyhasínat.
- Potřeba otevřené budoucnosti a naděje – stáří sebou přináší také nejružnější obavy, včetně strachu z osamělosti a nemoci. Starý člověk dává důraz na svou sebeúctu a zachování soběstačnosti, jelikož na těchto aspektech je založena představa vlastní budoucnosti. Musí být přijata smrt, ale zároveň by měl člověk mít nadhled a těšit se z věcí, které ho dělají šťastným. U seniorů je důležité také duchovno, které v mnoha situacích dodává člověku smysl života.

S potřebami jsou spojené také záliby člověka. Ve vyšším věku je již složitější k něčemu novému přilnout, ale je velmi přínosné učit se novým věcem a rozvíjet své dosavadní dovednosti. Pokud má jedinec zájem o určitou činnost či věc, sbližuje ho to s druhými lidmi a společnost druhých je důležitá po celý život. Pro jedince je velmi podstatné, mít kolem sebe lidi, se kterými si může popovídat o tom, čemuž někdo cizí s odlišnými zájmy nemusí rozumět. Senioři neobjevují pouze nové činnosti, ale také se rádi vracejí k těm, které je naplňovali dříve. Spousta seniorů se rádo stará o zahradu, na kterou je v důchodu již spousta času. Je to jedna z těch činností, která člověku dodává smysl a podporuje aktivní život. Tou nejdůležitější složkou jsou pro seniora rodinné vztahy, jelikož v důchodu je mnohem více času na to, trávit volné chvíle se svými nejbližšími. Stále jsou však někteří, kteří pocítují samotu, a to v souvislosti s tím, že jsou raději sami a nechťejí být na obtíž, anebo o ně rodina a přátelé nejeví zájem. U lidí ve vyšším věku ubývá tělesných a duševních sil, a proto je potřeba se šetřit. Dokud se senioři cítí být aktivní a silní, je potřeba toho využít, jelikož se může stát, že zanedlouho přijde ta chvíle, kdy se již člověk sám, bez pomoci druhých nedostane z bytu a zbývá pouhé okno do ulice, které udržuje kontakt s okolním světem (Říčan 2021).

3 VOLNÝ ČAS VE STÁŘÍ

Janiš (in Janiš a Skopalová 2016: 17) vytvořil tuto definici speciálně pro starší lidi v reakci na definici volného času ve stáří. Definice vynechala školní a pracovní prostředí a zaměřila se pouze na domov, rodinu, sebe sama a uspokojování svých primárních potřeb. Zohledňuje také biologické, psychologické, sociální a další možnosti, které starší lidé mají. Tato definice zní:

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“

Kapitola se zaměřuje na to, jaký je význam volného času, jeho funkce a také na volnočasové aktivity ve vyšším věku.

3.1 Význam volného času

Volným časem se zabývá obor pedagogika volného času, která začala postupně vznikat z mimoškolní pedagogiky (Kaplánek 2010: 12), tedy pedagogiky, která je zaměřena na děti. V dnešní době už se předmětem zájmu pedagogiky volného času stávají také dospělí a senioři.

Janiš a Skopalová (2016) uvedli, že definice volného času není snadná. Volný čas je definován ze dvou hledisek, což znesnadňuje vymezení tohoto pojmu. K volnému času lze přistupovat z pohledu teorie zbytkového volného času, která definuje volný čas jako čas, který zbývá lidem, kteří nezapočítávají všechny povinnosti. Je třeba také poznamenat, že většina definic se zaměřuje na děti a pracovníky. O volném čase starších lidí existuje jen málo literatury.

Janiš a Skopalová (2016: 15) přišli také s prezentací výsledku výzkumu, který se zaměřoval na volný čas seniorů a časovou dotaci. Z výzkumů o volném čase seniorů a volném čase středoškolských studentů vychází, že tyto dvě skupiny mají podobně volného času, tj. kolem 6 hodin denně, konkrétně 6,06 hodin denně u středoškoláků a 6,50 u seniorů (bez ohledu na to, jaký je den v týdnu).

Volný čas je vymezen také několika funkcemi. Je mnoho autorů, kteří tyto funkce rozlišují. Já si vybrala dělení autorky Kratochvílové a Pávkové. Kratochvílová funkce rozděluje do pěti skupin, kterými jsou zdravotně-hygienické, seberealizační, formativně výchovné, socializační a preventivní (Kratochvílová 2004: 87).

- Zdravotně hygienická funkce – z hlediska psychického zdraví je volný čas velmi důležitý. Volný čas může nahradit jiné lidské povinnosti, jako je studium a práce. Dlouhodobý nedostatek volného času, který by kompenzoval každodenní zátěž, může vést k fyzickým, a především psychickým problémům.
- Seberealizační funkce – tato funkce spočívá v uspokojování a rozvoji lidských potřeb, zájmů a schopností.
- Formativně výchovná funkce – volnočasové aktivity přispívají k rozvoji charakteru, motivace, kreativity a chování.
- Socializační (společenská) funkce – tato funkce spočívá v setkávání a navazování vztahů s ostatními (vrstevnické vztahy). Zahrnuje také učení se sociálním pravidlům a rolím.
- Preventivní funkce – smysluplné trávení volného času může být jedním z preventivních opatření proti negativním společenským jevům, jako je kriminalita a kriminální chování obecně (Kratochvílová 2004: 86–88).

Velmi podobné rozdělení uvádí také Pávková (2014: 14–16), která funkce dělí na výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní, a zároveň také uvádí, že se funkce vzájemně prolínají.

- Výchovně-vzdělávací funkce – cílem je ovlivnit osobnost jedince, její fyzické, psychické a sociální aspekty, uspokojit potřebu seberealizace a touhy spojené se sociálními vztahy a rozvíjet zájmy. Podle Kratochvílové se tedy jedná o kombinaci formativní, výchovné a seberealizační funkce.
- Zdravotní funkce – volnočasové aktivity podporují zdravý životní styl a správný tělesný, duševní a sociální rozvoj jednotlivců. Tohoto správného životního stylu se dosahuje dodržováním pohybových aktivit, hygienických návyků nebo návyků při dodržení pitného režimu.

Dvě zbývající funkce jsou svou definicí totožné s těmi od autorky Kratochvílové.

3.2 Volnočasové aktivity ve stáří

Volnočasové aktivity pro seniory by se neměly výrazně lišit co do intenzity a kvality. Starší lidé by měli mít možnost využívat všechna rekreační zařízení dostupná široké veřejnosti. Janiš a Skopalová (2016) dělí volnočasové aktivity seniorů na:

Vzdělávací (zvyšují kvalitu života a udržují mozek v pohotovosti)

Šerák (2009) se také vyjadřuje k volnočasovým a vzdělávacím aktivitám: „*Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, případně na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální přístup vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.*“ (Šerák 2009: 189).

Dle Adamce (2015: 68) vzdělávání seniorů není považováno za důležitou oblast z hlediska legislativy a ekonomického zabezpečení. Vzdělávání dospělých již není spojeno s povinným vzděláváním, ale jedná se výhradně o zájmové vzdělávání. Nevládní a neziskové organizace zapojené do poskytování tohoto typu vzdělávání nejsou při jeho realizaci podporovány.

Za mnohem složitější formu vzdělávání seniorů lze považovat podle Kolibové (2012: 43) instituce, které jsou oficiálně uznávané, mezi které patří univerzity třetího věku, které nabízejí starším lidem studium na vysokoškolské úrovni. Akademie třetího věku jsou také relativně podstatnou a pro seniory zajímavou formou vzdělávání, která umožňuje uspokojení potřeb. Je určena těm, kteří dosáhli věku, kdy je možné přiznat starobní důchod, nebo se této věkové hranici alespoň výrazně blíží. Akademie třetího věku je prezentována jako středně náročná forma studia, neboť je možné výuku přizpůsobit místním potřebám, možnostem a také podmínkám, které jsou pro seniory podstatné, aby se mohli účastnit. Kluby aktivního stáří nejsou tak formální a důraz je kladen na rozvoj osobních zájmů a uspokojování sociálních potřeb. V současnosti jsou tyto kluby zřizovány například domovy pro seniory, či charitativními organizacemi.

V současnosti existuje nespočet vzdělávacích možností pro seniory (některé z nich jsou již zmíněny výše). Jedná se o obecně známé instituce, které v určitých případech mohou navštívit také osoby, které seniorského věku zatím nedosáhly. Mezi tyto instituce patří:

- Univerzita třetího věku (UV3) – cílem univerzity třetího věku je primárně osobní rozvoj, ale také udržení duševního i fyzického zdraví, které je pro seniory velmi důležité pro prožívání kvalitního stáří. Tato forma vzdělávání může také velmi snížit mezigenerační rozdíl a senioři získávají větší porozumění vůči mladším generacím. Vzdělávání, jelikož se jedná o univerzitu, probíhá na vysokoškolské úrovni a během výuky je posláním předat seniorům nové poznatky v rámci daného oboru. Výuka probíhá formou přednášek, seminářů, cvičení a běžně trvá 2 roky (to se však může na vysokých školách různit. Výuka na univerzitě třetího věku má prezenční formu a účastníci mají předem dané termíny výuky, většinou se jedná o docházku jednou za dva týdny. Docházka je důležitá a přihlíží se na ni v rámci absolvování kurzu. Studium bývá zakončeno slavnostním obřadem, na kterém se předává osvědčení o absolvování kurzu, jelikož jde především o zájmovou činnost a nejedná se zde o udělování titulů (Vojáčková 2018).
- Akademie třetího věku – jedná se o instituce, které jsou organizovány institucemi nebo organizacemi, a to v místech, kde se nevyskytují vysoké školy, které zahrnují UV3. Instituce, které akademii třetího věku organizují jsou převážně zaměřeny na regionální či individuální zájmy seniorů (Mühlpachr 2004: 139).

V rámci seberozvoje a vzdělávání senioři navštěvují také Kluby pro seniory, či seniorská centra. Je mnoho důvodů, které seniory motivují k vyhledávání a navštěvování těchto vzdělávacích institucí (Matýsková in Žumárová 2012: 71):

- Seberealizace a snaha o aktivní život
- Rozvoj (obnovení) zájmů z minulosti
- Získání nových poznatků a dovedností
- Zachování vědomostí, udržení tělesných sil
- Udržení samostatnosti
- Vytváření a rozvíjení sociálních vztahů, realizace přání

Pro vhodné nastavení vzdělávacích aktivit seniorů je nutné směřovat svou pozornost na motivy, které seniory k těmto vzdělávacím činnostem vedou. Tomu se začala věnovat studie *Learning in Later Life* (Vzdělávání v pokročilém věku). Výsledky této studie ukázali, že mezi hlavní motivační rysy seniorů pro další vzdělávání nespadá pouze potřeba naučit se něco nového a vyplnit si své dosavadní znalosti novými, ale také možnost začít se věnovat tomu, co je po celý život naplňovalo, ale nebyl dostatek volného času se natolik rozvíjet. Proto je pro seniory vzdělávání možností, jak mohou smysluplně naplnit svůj čas a potkat se stejně smýšlejícími lidmi, kteří spadají do stejné věkové skupiny (Duay, Bryan 2008).

V rámci vzdělávání by měli být naplněny také vzdělávací funkce. Vzdělávací funkce musí být naplňována v rámci vzdělávání. Vzdělávací funkce volného času je naplňována prostřednictvím neformálních a informálních vzdělávacích aktivit (Šerák 2009). Pro seniory je ideálním cílem získávání nových poznatků pro využití v reálném životě. Protože však vzdělávání probíhá ve volném čase, nelze ve vzdělávacích aktivitách starších lidí zohlednit praktické využití získaných znalostí. Přirozeně i obsah aktivit je zaměřen na činnosti s malým praktickým využitím. Příkladem jsou hodiny dějepisu a rozšiřující kurzy přírodních věd.

Z výše uvedených důvodů a funkcí, proč starší lidé vyhledávají vzdělávací aktivity, je zřejmé, že vzdělávání jako volnočasová aktivita má významný pozitivní dopad na život starších lidí.

Skrze vzdělávání se senioři mohou výrazně posunout ve znalosti využívání technologií, jelikož jsou v dnešní době součástí téměř každé výuky. Mezi často využívané technologie ve vzdělávání může patřit:

- Dataprojektor – toto technické zařízení zprostředkovává obraz, který je promítán nejčastěji na plátnech, či bílé zdi. Dataprojektory jsou využívány k prezentování výuky (nejčastěji za pomoci prezentací) a díky své názornosti lépe udržují pozornost seniorů (Tomczyk 2015).
- Interaktivní tabule – tento druh tabule se již vyskytuje téměř v každé učebně. Jedná se o technologii, která funguje za pomoci dataprojektoru a počítače. Jedná se o velmi přehlednou variantu pro studenty, včetně seniorů. Je možné spuštění různých mediálních souborů, které by na pouhém počítači nebyli příliš viditelné.
- Tablet – tablety připomínají větší chytrý dotykový telefon, či malý počítač bez klávesnice (je však možné klávesnici připojit). Lze na nich provádět téměř vše na jiných, podobných zařízeních. Do tabletu se v rámci vzdělávání mohou nainstalovat různé aplikace, které mohou člověku výrazně pomoci v rámci výuky.
- Notebook – jedná se o malý kompaktní počítač, se kterým se dá snadno manipulovat. Obsahuje v sobě vše potřebné, tudíž není povinností si k němu shánět materiály navíc. Obsah notebooku tvoří monitor, základní jednotka, klávesnice a také myš (tzv. touchpad, k němuž není potřebná hmatatelná, kabelem připojená myš, ale je již zasazena v počítači, kde stačí pouze přejíždět prstem). Pro seniory se však doporučuje klasická myš, jelikož může být velmi složité se touchpad naučit ovládat, a to hlavně v důsledku zhoršující se motoriky rukou. Při vyučování seniorů se notebook uplatní nejvíce v rámci vyučování, či různých počítačových kurzů, které jsou seniory často navštěvovány. Výhodou je, pokud si senioři nosí svůj vlastní notebook, jelikož pracují se stejným strojem, a to je pro ně snáz zapamatovatelné (Janiček 2017).

Pohybové (aktivní pohyb pomáhá udržet soběstačnost a předchází obezitě, více člověka brání proti kardiovaskulárním chorobám a kloubním onemocněním)

Pokud jde o volný čas starších lidí, jsou důležité trvalé a aktivní pohybové volnočasové aktivity. Význam pohybových volnočasových aktivit pro starší lidi spočívá především v prevenci nemocí, které výrazně snižují kvalitu života. Mezi ně patří prevence obezity, cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění a nádorových onemocnění (Hendl, Dobrý 2011).

Kramer (2007) uvádí 3 oblasti, které jsou v rámci pohybových aktivit pozitivně zasaženy:

- Tělesná oblast – i když s pohybovou aktivitou člověk začne až v pozdějším věku, může získat krátkodobé i dlouhodobé výhody. Z krátkodobého hlediska se bude lépe kontrolovat hladina cukru v krvi a povzbudí se hladina adrenalinu. Kromě toho se výrazně zlepší kvalita spánku. Pohyb má také pozitivní vliv na kosterní systém a úlevu od bolesti, protože posiluje svaly. Všechna tato opatření vedou k nejdůležitějšímu cíli při práci se seniory: pomoci jim žít co nejdéle a samostatně.
- Psychická oblast – oblast těla zvyšuje kondici a snižuje napětí a stres. Zlepšuje se také celková pohoda a kognitivní struktura. Fyzická aktivita navíc zabrání i úpadku jemné a hrubé motoriky. Celkově má fyzická aktivita pozitivní vliv na hodnoty člověka.
- Sociální oblast – cvičební programy ve skupinách starších lidí zlepšují kulturní a sociální vztahy a umožňují lidem udržet si aktivní roli ve společnosti. Aktivní lidé jsou lépe integrováni a je u nich menší pravděpodobnost, že se dostanou do

izolace. Prostřednictvím skupinových aktivit lze navázat nové známosti a přátelství. Kromě toho lze zlepšit mezigenerační vztahy a rozptýlit negativní postoje vůči starším lidem. Starší lidé musí sami převzít odpovědnost za svou aktivitu.

Společenské (setkávání s lidmi (povětšinou s vrstevníky) mimo domov, a to za účelem povídání, cestování či návštěv různých představení)

Společenské volnočasové aktivity jsou aktivity prováděné ve skupinách (obvykle vrstevníků) nebo za účelem organizování volnočasových aktivit pro ostatní účastníky. V užším slova smyslu jsou společenské volnočasové aktivity, které se odehrávají mimo místo bydliště jednotlivce, ve skupině nebo jako dobrovolná činnost (Janiš, Skopalová 2016).

Sak a Kolesárová (2012) zdůrazňují význam společenských volnočasových aktivit pro starší osoby. Vnímají ji spíše jako návštěvní aktivitu u starších osob.

Mezi společenské volnočasové aktivity může být zařazen „Geocaching pro seniory“, který pořádá organizace Moudrá sovička. Jedná se o navigační, turistickou a internetovou hru, která spočívá v ukrývání krabiček s předměty, přičemž ostatní hráči tuto schránku hledají za pomoci navigačních přístrojů (jedná se převážně o GPS, tablet, či chytrý telefon). Tento projekt vznikl na základě průzkumu, jak využít digitální technologie v návaznosti na zábavu, vzdělávání a setkávání lidí. Spočívá především v opuštění stereotypního režimu člověka (Moudrá sovička 2023).

V domácím prostředí (koukání na televizi, poslech rádia, luštění křížovek, háčkování, surfování po internetu)

Celkově lze říci, že volnočasové aktivity v domácím prostředí jsou pro starší lidi důležitou oblastí trávení volného času. Smysluplné volnočasové aktivity ve specifickém prostředí jsou důležité zejména v případě okolností, které omezují volnočasové aktivity mimo domov. Tobý však nemělo představovat záměrnou izolaci.

Kasper a Lubecki (2003) zjistili, že starší dospělí se v průměru alespoň jednou denně věnují nějaké volnočasové aktivitě mimo domov.

S rodinou (senioři velmi často hlídají vnoučata a tato aktivita velmi utužuje vztahy s vlastní rodinou a mladší generací)

Konkrétní oblasti volnočasových aktivit starších lidí jsou do značné míry určeny jejich vztahy s dětmi, vnoučaty a širší rodinou. Volný čas strávený s rodinnými příslušníky je zahrnut do volnočasových aktivit, protože je pro starší lidi důležitý z hlediska kvality života, pocitu potřebnosti a dalších aspektů seberealizace (Janiš, Skopalová 2016).

V rámci volnočasových aktivit hraje důležitou roli také lektor, který má tyto aktivity na starost.

Špatenková, Smékalová (2015) prezentují svůj vlastní model lektora:

Kompetence, dílčí kompetence a kompetenční kotvy:

Osobnostní kompetence:

- Etická – vyjadřuje zdvořilost, člověk musí být schopen vyjádřit respekt, úctu, toleranci, mít trpělivost a odpovědnost
- Intersubjektivní – vyjadřuje sdílnost, schopnost vyjádřit druhým lidem porozumění, empatii a mít ochotu pomáhat
- Empirická – prezentuje zkušenostní základ, člověk by měl mít rozhled, a schopnost přijmout poučení
- Sebereflektivní – umožňuje posoudit své chování, mít ochotu k celoživotnímu učení, a aplikovat pravidla psychohygieny
- Odborná kompetence:
- Oborová – mít odborné vědomosti, dovednosti a také zkušenosti z daného oboru

- Mezioborová – mít znalost oborového přesahu do příbuzných, podobných disciplín
- Andragogicko-geragogická kompetence:
- Andragogická – vědomosti a dovednosti z teorie a metodologie andragogiky
- Geragogická – specifické znalosti a dovednosti z geragogiky a být schopen aplikovat své poznatky a metodiku v práci se seniory
- Lektorská („know how“) kompetence:
- Didaktická – dovednost aplikovat adekvátní metody a formy, dodržování didaktických zásad, schopnost ovládat informační a počítačovou technologii, pracovat systematicky a tvořivě
- Psychodidaktická – schopnost užívat rozmanitou zpětnou vazbu, naslouchat a citlivě vnímat projevy ostatních účastníků, dokázat využívat humor, prokládat učivo zajímavostmi a životními zkušenostmi
- Psychosociální – schopnost vytvářet pozitivní psychosociální klima, podpora důvěry ve schopnost ostatních, vytvářet prostor pro poradenství
- Interpersonální – schopnost dokázat vnímat skupinovou dynamiku, podpora komunikace, interaktivity
- Rétorická – dovednost efektivně používat verbální, neverbální i paralingvistické formy komunikace, dovednost komunikovat a zaujmout ostatní
- Manažerská – schopnost projektovat, organizovat, řídit a hodnotit vzdělávací akce, či programy

4 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE VE VOLNÉM ČASE SENIORŮ

Tato kapitola se zabývá významem digitálních technologií v životě starších lidí, úlohou technologií ve vzdělávání starších lidí a jejich vztahem k e-learningu a digitální gramotnosti ve vztahu k online prostoru. Kapitola se také zaměřuje na digitální svět jako komunikační nástroj v dnešní době a na aktivizační činnosti v domovech pro seniory.

Kromě formálního učení, které probíhá ve třídách, poskytují technologie nesčetné množství příležitostí k učení. Internet nabízí širokou škálu zdrojů (časopisy, elektronické knihy, e-knihy, databáze, encyklopedie, blogy, zpravodajské portály, online vzdělávací kurzy atd.) a slouží k tomu, aby se každý mohl vzdělávat samostatně a individuálně, pokud si to přeje. Technologie mají zároveň tu velkou výhodu, že nejsou omezeny dostupností a jsou veřejnosti vždy k dispozici (Zounek, Sudický 2012: 7).

Existuje již mnoho druhů digitálních technologií. V oblasti informačních a komunikačních technologií si můžeme představit velké množství audiovizuálních technologií. Můžeme si také představit digitální fotoaparáty, internet, interaktivní tabule a mnoho dalších druhů digitálních technologií. Mezi tyto technologie patří také formy a nástroje, které nám umožňují komunikovat s okolním světem. Mezi tyto nástroje patří například známá elektronická pošta (Zounek, Šedřová 2009: 15).

Mezi jednu z těch nejrozšířenějších digitálních a multimediálních technologií v celé lidské populaci můžeme řadit mobilní telefon. Definici mobilního telefonu uvádí ve své knize Pospíšil a Michal (2004: 53), kteří tvrdí, že jde o miniaturní přijímač a vysílač připojený na spojovací bezdrátovou síť. Mimo možnost přenášení hlasových zpráv, hudby a obrazu je neustále inovován a disponuje novými funkcemi.

4.1 Senioři a digitální technologie v době pandemie COVID

Pandemie koronaviru vystavila celý svět a jeho obyvatelstvo před mnoho výzev. Děti se učily doma ve svých pokojích, někteří pracovníci byli nuceni pracovat z domova a starší lidé se kvůli různým omezením a obavám dostávali do sociální izolace, zatímco kontakt s rodinou a přáteli se uskutečňoval prostřednictvím telefonu. Navzdory těmto telefonickým zařízením převládá u mnoha starších lidí osamělost. Otázkou osamělosti se zabývala také nizozemská studie LISS (Longitudinal Internet Studies for the Social Sciences).

Respondenti se vybírali spíše náhodně. Lidé byli osloveni dopisem a poté zkontaktováni telefonicky, či se naplánovala přímá návštěva domova daného jedince. Mezi 4. a 26. květnem 2020 bylo 1 876 členů panelu ve věku 65 let nebo starších (až 102 let) požádáno, aby odpověděli online na otázky týkající se sociálního dopadu fyzického distancování. 1 679 (tedy pouhých 90 %) poskytlo platné odpovědi. 51 % byli muži. Otázky směřovaly k tomu, zda pandemie respondenty v určitých situacích ovlivnila. Možnosti odpovědi byly "ne", "více či méně" a "ano". Jednalo se o otázky, které směřovaly k tomu, zda byli respondenti osobně ovlivněni vlastní nemocí nebo nemocí někoho jiného (úmrtím), sociálními ztrátami, ztrátou práce nebo aktivit a tím, že byli méně venku a museli být zavřeni doma a tak podobně. Tento výzkum probíhal 2 měsíce po zavedení opatření a byl srovnán s výzkumem předešlým, který proběhl v říjnu a listopadu roku 2019. Výsledky ukázaly, že na problémy duševního zdraví a emocionální osamělosti měly kromě izolace dopad osobní ztráty, obavy z pandemie a nakažení se (Tilburg et al. 2021).

Na pandemii svým výzkumem z Itálie poukázali také autorky Cirulli a Nicolici (2020), které si dali za cíl zjistit, jak se starší lidé vyrovnávali z osamělostí, kterou způsobilo onemocnění covid-19 a zda při této izolaci využívali moderní technologie pro zlepšení svého duševního zdraví. Výzkumu se dohromady účastnilo 30 seniorů ve věku 65 let a více. V rozhovoru byly otázky rozřazeny do tří témat. V rozhovoru autorky zjišťovali, jak senioři trávili svůj volný čas před koronavirovou krizí a které způsoby interakce a technologie využívali. Výsledky tohoto výzkumu ukázaly, že každý tázaný senior si našel nějaký způsob, jak udržet kontakt se svými nejbližšími i v koronavirové, nelehké době. Místo osobního kontaktu dali přednost technologiím, které je drželi od této nemoci v ústraní. Většina z dotazovaných jedinců dodala, že používali technologie i před pandemií, ale díky ní objevili spoustu nových funkcí a zvýšili její používání. Nejčastěji používali chytrý telefon, počítač, televizi, ale také klasický tlačítkový telefon. Velká většina začala také používat WhatsApp, který využívali v rámci videohovorů s rodinou. Také si začali častěji telefonovat a psát s ostatními. Často také senioři zmínili, že potřebovali výpomoc mladších jedinců (vnoučat).

Další španělská studie, která sledovala pandemii, Alonso Ruiz et al. (2022), se zaměřila na volný čas seniorů během pandemie. Cílem studie bylo prozkoumat volný čas v digitálním světě, sdílený prarodiči a jejich vnoučaty před pandemií a během ní. Cílem studie bylo zjistit, zda zkušenosti, které lidé získali během pandemie představovali vývoj v oblasti digitálních technologií, a to jak pro mladé, tak pro staré. K naplnění cíle tohoto průzkumu se účastnilo 153 respondentů (prarodičů a vnoučat ve věku 10-12 let). Byly použity dotazníky, deskriptivní a inferenční analýza. Výsledky šetření ukázaly, že před pandemií byl tento typ volného času zaměřený na technologie využíván nejméně. Pouze 20 % respondentů bylo prostřednictvím technologií ve spojení se svými vnoučaty. Během pandemie se aktivita spojená s digitálními technologiemi stala nejvyužívanější, dostala se tedy na první místo. Hlavním zdrojem komunikace mezi prarodiči a vnoučaty se staly sociální sítě. Před pandemií využívali senioři technologie maximálně dva dny v týdnu, během pandemie to byly nejméně čtyři dny v týdnu, přičemž někteří byli každodenními uživateli. Studie prokázala, že volnočasové zkušenosti, které prarodiče a vnoučata sdílejí v oblasti technologií, jsou obecně velmi přínosné. A celkově kontakt s blízkými osobami (ať už jakýmkoli způsobem) zlepšuje kvalitu jejich života a duševní pohodu.

Na problém izolace seniorů reagovaly různé organizace přechodem do online prostoru. Příkladem je nezisková organizace Právě teď je, která se snaží o změnu vnímání stárí a stárnutí. Díky spoluzakladatelce Právě teď Ing. Haně Čepové se stala tato organizace na dlouhou dobu první a v Čechách jedinou, která nejenže začala fungovat online, ale rovnou živě na platformě zoom. První setkání probíhalo po prvním lockdownu. Ze začátku se jednalo o pouhé povídání, ale poté bylo nutné se přiblížit obsahově tomu, na co byli aktivní senioři dříve zvyklí. Jednalo se o trénink paměti, dámský klub, různé přednášky a další. Přes léto se situaci výrazně zklidnila, ale od října se organizace musela opět přesunout do online prostředí. Dokonce se uskutečnil první online Silvestr. Pro paní ředitelku organizace Bc. Ivetu Luxovou bylo příjemné vidět, jaké vznikají i přes distanční spojení vazby mezi lidmi a zároveň jsou mnohem intenzivnější. Bohužel i přes to se všichni online nesešli. Někteří senioři se připojit nechtěli anebo neměli tu možnost. Už v roce 2020 paní ředitelka věděla, že i v době postcovidové se bude dodržovat určitá míra online setkávání. Pandemie také organizaci rozšířila celorepublikově, jelikož před koronavirovou krizí byla známa především pouze v Praze.

Online spojení bylo pro většinu seniorů velmi důležité. Věděli, že nejsou sami, kteří zažívají v období krize nejistotu a osamělost. První zorganizované online setkání neslo název „Podvečerní klábosení“ a trvalo 40 minut. Díky tomuto úspěšnému začátku bylo ověřeno, že senioři jsou opravdu schopni klábosit, trénovat paměť, a spoustu dalších

aktivit ze svých domovů za pouhého připojení k síti a ostatním přes webovou kameru. Bylo zhotoveno také video s instrukcemi „Jak na zoom“, které si vysloužilo přes 30 000 zobrazení do konce roku (Právě teď 2023).

I rok 2021 byl ovlivněn pandemií, a tak nezbývalo nic jiného než se opět připojit online. Naštěstí již měla organizace vše nachystáno, v případě dalších lockdownů. Tento rok byl pro všechny mnohem méně příjemný a spousta seniorů se shodla na tom, že už potřebují osobní setkání. I přes již prožité lockdowny se neustále našli ti, kteří potřebovali pomoc s připojením a celkově s internetem a technologiemi. Byly spuštěny různé videonávody a fungovala také telefonická podpora. Velmi populární se mezi seniory stalo zdravotní cvičení, které se uskutečňovalo pravidelně, angličtina a program „Čaj o páté“, kdy si senioři povídali s velmi zajímavými jedinci, kdy byla pozornost věnována občasné také poněkud složitým tématům (Právě teď 2023).

Také organizace Život 90 přešla do on-line prostoru. Od 1. dubna 2020 se začaly převádět kurzy do online podoby a zavedla se tzv. „Online kafička“, protože to, co seniorům chybělo nejvíce, bylo povídání. Vzhledem k častým problémům některých seniorů s připojením bylo zavedeno „Technické okénko“, kde se vše ohledně virtuálního setkání vysvětlilo. V letních měsících se začala rozvolňovat opatření, a tak se polovina kurzů začala konat prezenčně. Spousta seniorů se však nepřihlásila, protože vládl neustálý strach z koronaviru a měla zájem i nadále spíše o online setkávání. Nakonec přišla další pandemická vlna, která opět všechny kurzy přesunula do virtuálních setkání a nově se začal provozovat online kurz robotiky a probíhaly také různé přednášky. Než se začal při pomoci instalace zoomu Team Viewer, lektoři si pomáhali zrcátkem, které klient držel před obrazovkou, aby bylo vidět, co je potřeba udělat a jak seniorovi poradit (Život 90 2023).

Během pandemie covid-19 se také velmi rozšířila tvorba videí, která napomáhala ke snadnějšímu zvládnutí stresující a velmi složité izolace. Video se týkala z velké části i seniorů, kteří se mohli rozvíjet ve svých znalostech a vědomostech, leccos se přiučit, vzdělávat se, účastnit se různých on-line prezentací a seminářů, či si dokonce zacvičit. Na platformě YouTube je nasdíleno mnoho videí se cviky, které jsou pro seniory pohodlné a snadné i z pohodlí domova. K dispozici jsou také videa, která slouží k pomoci využívání různých aplikací, kterou je například Oscar senior, či se mnohou senioři dozvědět také o kyberbezpečnosti.

Zkušenost s motivací seniora používat moderní technologie během pandemie jsem se setkala i během své praxe. *V domově seniorů jsem navštěvovala seniory přímo na pokojích, kde jsem si s nimi povídala a poznávala se s nimi. Jeden z „ležících“ seniorů, za kterým jsem pravidelně chodívala zažíval během pandemie Covid-19 vysokou míru osamělosti. Bylo to v dobách, kdy nebyly povoleny žádné návštěvy a byla možnost pouhého telefonického hovoru. Pan Vlastimil, který neměl svůj vlastní chytrý telefon, mluvil se svými blízkými pouze prostřednictvím hlasového hovoru. Aktivizační pracovníce poté začali nabízet videohovory přes WhatsApp, aby se mohli senioři se svou rodinou vidět. Pan Vlastimil této možnosti využil také a volal si pravidelně se svými dětmi a vnoučaty. Vždy se mu vyhrkli slzy do očí, které znamenali radost ze spatření své rodiny, i přes to, že se nejednalo o přímý a osobní kontakt. Díky tomuto spojení se mu mnohem lépe přečkala celá nepříjemná situace, která byla spojena s přísnou izolací a uzávěrem domova seniorů před návštěvami.*

4.2 Digitální a mediální gramotnost jako součást vzdělávání seniorů

Z hlediska Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+, je jednou z klíčových oblastí zapojování technologií do vzdělávání. Vzdělávání za pomoci technologie je dle této strategie podstatným aspektem v souvislosti s rozvojem technologií a stává se tak neododdělitelnou součástí celoživotního vzdělávání, a to ve všech etapách života člověka (MŠMT ČR 2020: 16–17).

Zapojení technologií do vzdělávání seniorů je výbornou příležitostí pro poskytnutí vzdělávání širokému okruhu uživatelů. Mülpachr (2004: 179) uvádí, že starší generace projevuje snahu o vzdělávání v tomto směru, jelikož nechtějí být pouhým subjektem pomoci, ale sami chtějí být druhým nápomocni a více porozumět dnešní generaci.

„Současná generace seniorů je poslední generací gramotné kultury a první generací, která mění kvalitu svého stáří a životního stylu ve stáří pomocí počítače, internetu a mobilu. Tato generace byla součástí mezigenerační propasti, která byla nejen propastí mezi generacemi, ale také propastí mezi věkem gramotné kultury a kyberkultury. Tato generace také tuto propast překonávala. Ze současných seniorů ve věku šedesát až sedmdesát let jich již k 40 % využívá počítač a internet. Současná generace seniorů je mimořádná tím, že v sobě již slučuje aktivity gramotné kultury i kyberkultury.“ (Sak, Kolesárová 2012: 164–165)

On-line vzdělávání zahrnuje například Virtuální univerzita třetího věku, kde je studium pojato distanční formou v rámci zájmové činnosti. Tato univerzita je řešením pro seniory, kteří se chtějí dalšího vzdělávání účastnit, ale nemají možnost pravidelné docházky v důsledku nedostupnosti, či zdravotním problémům. Při studiu se využívá tzv. e-learning, způsob, ke kterému jsou využívány informační a komunikační technologie. Přednášky jsou nahrány a jsou dostupné prostřednictvím videí. Tato on-line forma výuky je poskytována jednotlivými univerzitami, jako forma distančního seniorského vzdělávání a obsahuje přednášky, samostatné práce a komunikace s lektorem (VU3V 2011: 1–2).

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR zveřejnila výzkumnou zprávu, která je zpracována v rámci projektu ICT4Elders, která nabízí zajímavé poznatky z primárního a sekundárního výzkumu, který byl proveden v České republice, Řecku a Německu. Cílem této výzkumné zprávy bylo zmapovat současnou situaci a potřeby seniorů při využívání digitálních technologií. Z výzkumné zprávy vyplývá, že navzdory výrazně se zvyšujícímu počtu seniorů, kteří používají technologie a internet, zůstává neustále digitální propast mezi generacemi velkým společenským problémem. Tento fenomén omezené digitální gramotnosti seniorů přetrvává v České republice, ještě více v Řecku, a naopak v menší míře v Německu. Podle výsledků této zprávy vyplývá, že si senioři velmi dobře uvědomují důležitost digitálních technologií, ale nevěří tomu, že jsou bez nich nějakým způsobem omezeni v každodenním životě. Rodinní příslušníci společně s pracovníky v sociálních službách na to pohlíží rozdílně a většina z nich se dokonce domnívá, že senioři nevyužívají příležitosti, které digitální technologie a internet mohou nabídnout a co jim mohou do života přinést. Senioři jsou ochotni dále zlepšovat své dovednosti a kompetence v rámci digitálních technologií, nicméně praxe je jiná. I přes ochotu seniorů se vzdělávat, je skutečná účast seniorů v programech, které se zaměřují na tuto oblast, spíše omezená (Matějková 2021).

Mediální gramotnost u seniorů dosti výstižně definují Mičienka et al. (2007: 9) jako „*Soubor poznatků a dovedností potřebný seniorům k orientaci v nepřehledném online prostředí, v neprůhledně strukturované nabídce mediálního obsahu a produktů je chápán jako mediální gramotnost zahrnující potřebné poznatky umožňující kritický pohled na informace získané v médiích, pokud chápeme potenciál médií jako prostředek kvalitní zábavy a aktivního naplnění volného času seniora. Mediální gramotnost umožňuje také sebereflektivní kritické zhodnocení a maximální kontrolu vlastního času tráveného využíváním médií.*“

V rámci rozšíření mediální gramotnosti spustila společnost Vodafone ve spolupráci se společností Moudrá sovička webové stránky s řadou interaktivních kurzů, které učí starší lidi používat mobilní technologie. Součástí programu je také Digitální odysea, bezplatná digitální vzdělávací platforma pro seniory starší 65 let. Ta představuje hlubší školení, které seniory učí, jak používat systém internetového bankovníctví (Nadace Vodafone Česká republika 2021).

Moudrá sovička zároveň poskytuje také „Mobilní centrum pro seniory“. Jedná se o automobil (tranzit), který je upravený tak, aby splňoval parametry učebny pro pět osob a aby se zde během osmihodinového semináře senioři naučili používat chytrá zařízení (tablet, telefon, počítač). Dalším projektem je „Hodinový ajťák“, kdy se jedná o to, že je možné si profesionály pozvat k sobě domů, aby poskytly výpomoc s užíváním zařízení. Moudrá sovička nabízí také trojici dostupných kurzů. Mezi tyto kurzy patří „Jak na chytrý telefon/tablet“, kde se senioři naučí zacházet se svým zařízením a přiučí se něco z teorie, zacházet s mapou, internetem a dalšími podstatnostmi. Druhým kurzem je „Jak na technologie“, kdy se zaměření týká práce se zařízeními, které účastníci mají doma a neumí s nimi a třetím kurzem je „10 lekcí s tabletem“, kde se senioři naučí pracovat s tabletem jako profesionálové. Velmi navazujícím projektem, co se učení s digitálními technologiemi týče, je „Vzdělávání seniorů MPSV“. V nabídce Moudré sovičky je také již zmíněný „Geocaching pro seniory, Senioři Online, Webové služby“ (Moudrá sovička 2023).

Další organizací, která je spojena s digitální gramotností seniorů je Právě teď, která organizuje několik kurzů, které se zaměřují na gramotnost seniorů. Jedná se například o „*Moderní technologie? Nepanikařte!*“. Tento projekt skrývá pod svým názvem několik kurzů a workshopů, které jsou zaměřené na zlepšení digitálních dovedností u seniorů (internetové bankovníctví, používání aplikací). Jedná se také o projekt „*Zvyšování mentální kondice a vzdělávání seniorů v době (post)covidové*“. Tento projekt se snaží, aby senioři byli v dobré kondici, a to jak po té fyzické, tak po psychické. Senioři se díky tomuto projektu učí znovu zapojovat do společenského dění. Projekt má několik přístupných aktivit (on-line trénování paměti, on-line přednášky na téma duševní zdraví, on-line cvičení s fyzioterapeutkou, trénování paměti pomocí speciálního PC programu, trénování paměti fyzicky s trenérem paměti, vzdělávání v oblasti digitální bezpečnosti). (Právě teď 2023)

Také Elpida je významnou neziskovou organizací, která se stará o kvalitní a naplněný život seniorů. Tato organizace patří také mezi ty, které mají nejširší nabídku aktivit. Jak seniorům, tak starším dospělým nabízí spoustu počítačových kurzů, cvičení, poraden a co je důležité, působí také on-line. Cílem této organizace je rozvíjení znalostí, které podpoří spokojené stáří. Aktivita probíhají spíše v malých skupinách a kurzů se již účastnilo přibližně 50 000 seniorů.

Aktivity v centru Elpida se zaměřují na spoustu odvětví, ve kterých nalezneme spoustu možností rozvoje znalostí a pomoci seniorům v rámci digitální gramotnosti (včetně seminářů, přednášek, poraden a kurzů):

- Počítače a telefony – př. „*Nákupy na internetu – jak se nenechat napálit*“ (hledání recenzí a nalezení spolehlivého e-shopu)
- Gramotnost – př. „*Řetězové e-maily*“ (seznámení se s řetězovými e-maily, reakce na dezinformace) (Elpida 2023).

S digitální a mediální gramotností souvisí také program „Abeceda pro seniory“, jež sloužil během koronavirové situace ke vzdělávání a napomáhání seniorům ve správném využívání technologií. Tento program v podstatě vytvořil iniciativu #digiprarodiče, která se zaměřovala na vzdělávání starší generace. Program spočíval v tom, že se spojili studenti středních a vysokých škol, kteří začali seniory využívat technologie skrze online prostředí, přičemž vytvořili několik důležitých video návodů. Seniorům je ve videích vysvětlováno, jak používat mobilní telefon, aplikace v něm a také jak pracovat s internetem a na co si dát velký pozor. Manažerka projektu „Abeceda vzdělávání pro seniory“ Andrea Hutková se vyjádřila a zmínila, že je velmi nadšená z toho, že se v rámci projektu podařilo propojit obě generace. V návaznosti se vyjádřila také Veronika Gréková, která uvedla cíl kampaně, jenž se snaží přesvědčit mladou generaci k tomu, aby pomohla té starší přiblížit se a vylepšit ve využívání moderních technologií. Dá se říci, že je podstatné sblížit prarodiče se svými vnoučaty, kteří se jim v rámci vypomáhání s technologiemi více věnují ve svém volném čase, či jim mohou pouze spustit video návody a být poblíž, pokud by byla potřeba vypomoci (Česká spořitelna, 2023).

4.3 Digitální technologie jako prostředek sociální interakce

Při používání informačních a komunikačních technologií je vnější motivace často způsobena tlakem okolí, protože technologie se staly součástí života téměř všech lidí ve společnosti a jsou používány jako běžný komunikační prostředek. Starší lidé jsou v situaci, kdy mohou být pod tlakem mladších generací, včetně svých dětí a vnuků, kteří tyto technologie denně používají. Agentury a organizace často využívají internet a aplikace pro mobilní telefony k poskytování informací o službách, které jsou pro starší lidi obtížně dostupné, proto je lepší alespoň částečně přijmout technologie, najít způsoby, jak se k nim dostat, a využít blízké osoby, které mohou pomoci (Vybíral, Hodis 2014).

4.3.1 Moderní telekomunikační prostředky

Český statistický úřad pracuje s daty, které se zaměřují na život seniorů, a to i ve spojitosti s informačními technologiemi. K roku 2021 vyplývá to, že smartphony nevlastní více než tři čtvrtiny lidí ve věku nad 65 let. Až 82 % domácností, ve kterých žije tato generační skupina, tedy používá tlačítkové mobily, tedy bez dotykového displeje. I přes toto vysoké číslo popularita chytrých telefonů a celkově digitálních technologií mezi seniory roste. V roce 2020 chytrý telefon vlastnilo pouze 27 % z nich. A důvod je zřejmý. Jak již bylo zmíněno, pandemie změnila životy spoustě lidem, a dá se říci, že celému světu. Moderní technologie nám toto období usnadnila a někteří lidé, kteří se dříve na technologie nezaměřovali, si k nim během pandemie vytvořili vztah (Český statistický úřad 2022).

K roku 2022 bylo zveřejněno, že technologie, která je seniory nejrozšířenější používaná a vlastní ji téměř každý senior, je mobilní telefon, který používá 96 % osob starších 65 let. Co se tlačítkového telefonu týče, jedná se o menší procentuální číslo a uživatelů je pouhých 57 %. K dotykovému telefonu si našlo cestu 40 % seniorů. Nejedná se o příliš vysoké procento, ale zájem uživatelů dotykového telefonu stoupá, a to poměrně výrazným a rychlým tempem (Český statistický úřad 2022).

V poslední době se objevují také chytré telefony určené pro starší lidi. Tento telefon, stejně jako většina ostatních chytrých telefonů, běží na systému Android, ale liší se tím, že nabízí různé domácí zdroje, které splňují potřeby seniorů a pomáhají jim. Díky tomu mají k dispozici inteligentní ovládání a další funkce (Tomczyk 2015). Přestože jsou tato zařízení velmi moderní, některým lidem stále činí potíže kvůli absenci známých tlačítek. Ovládání dotykového displeje vyžaduje určitou úroveň dovedností a starší lidé jsou již ve věku, kdy se jejich pohyblivost rukou snížila, a je pro ně obtížné tyto telefony s dotykovým displejem ovládat.

Důležitým spektrem ve světě využívání technologií je internet, který dennodenně používá 38 % seniorů, přičemž větší část těchto uživatelů jsou muži. Na základě minulých let je jisté, že na internet se bude připojovat stále více seniorů. Pokud se zaměříme na ostatní státy, uživatelů internetu je velký nadbytek. Například v Islandu a Norsku je uživatelů ve věku 65 až 74 let celých 97 %, v Dánsku pouze o dvě procenta méně. Údaje o seniorech ve věku 75+ je již složité co nejpřesněji zveřejnit. Senioři se na internetu věnují mnoha aktivitám. Za pomoci dat bylo zjištěno, že 44 % seniorů si čte zpravodajství, 41 % zasílá e-maily, 39 % vyhledává informace o různých službách a 37 % se zaměřuje na své zdraví, o kterém se snaží zjistit co nejvíce informací. Pokud se zaměříme na sociální sítě, senioři se jim aktivně věnují, a to pouze ze 13 % (Český statistický úřad 2022).

Podle Zounka et al. (2016: 155–158) je sociální síť typem online služby, která zprostředkovává výměnu informací. Do této sociální sítě lze zařadit Facebook a YouTube. Sociální sítě se od sebe liší v několika ohledech. Každá z nich je svým způsobem jedinečná a originální. Na sociálních sítích je také možné sledovat aktivity různých publikací a významných osobností. Sociální sítě obsahují také rizika. Nejzávažnějším rizikem, a to i pro rodiče, je otázka soukromí. Dalším rizikem je šíření varovných zpráv.

Socioložka Lucie Vidovičová poukazuje ve svém článku z roku 2021 „Limits technologického optimismu z pohledu sociální gerontologie“ na to, že se téměř všeobecně předpokládá, že globální demografické změny povedou k nebývalému nárůstu podílu a počtu starších lidí, což se bude časově shodovat s podobným nebývalým technologickým rozvojem v oblasti softwaru, hardwaru a komunikačních technologií. Technologický vývoj může řešit některé z nejpálčivějších problémů stárnoucí společnosti. Zvýšená produktivita práce může kompenzovat očekávaný nedostatek mladší pracovní síly, zatímco inteligentní řešení mohou pomoci zajistit různé formy péče o závislé starší osoby. Například opatření, které společnost Global North přijaly, aby zabránily šíření koronaviru způsobujícího nemoc COVID-19, měla "uklidňující" účinek. Pro zajištění alternativních způsobů fungování společnosti se zavádějí, podporují, poskytují a někde i vyžadují řešení ICT v oblastech společenského života, včetně elektronické veřejné správy, elektronického zdravotnictví a telemedicíny, vzdělávání on-line a komunikace mezi rodinami a pečovatelskými organizacemi. Zatím neexistují žádné srovnávací empirické důkazy, které by to potvrzovaly, ale zdá se, že dochází k adaptaci a akceleraci nových řešení ICT u mnoha starších dospělých, kteří jsou "tradičně" považováni za digitálně zaostalé a za osoby na druhé straně digitální propasti. Stručně řečeno, zdá se, že existuje důvod pro tzv. technologický optimismus, tj. pocit, že technologie jsou užitečné, bezpečné, dostupné, rychle se vyvíjející a v míře, v jaké se lze vyhnout negativním dopadům lidské přítomnosti a chování, dostupné všem a způsobem, který uživatelé uvítají. Ve svém původním smyslu je koncept technologického optimismu alternativou k současnému diskurzu o udržitelném rozvoji tváří v tvář rychlému růstu populace. Využití technologií k řešení problémů, s nimiž se potýká poválečná generace baby boomu a jejich pozdější děti, je jakousi koncepční odnoží dnes již značně

problematického přístupu. Tento článek se zaměřuje na limity optimismu bez (ne) technologie. Na základě přehledu literatury a předběžných výsledků projektu HUMR článek argumentuje, proč technologický pokrok nemůže být žádoucím řešením problémů stárnoucí společnosti. Od technologického stárnutí k designu a marketingu moderních technologií a lidem, kteří jsou za ně zodpovědní; klimatický efekt, tj. synchronizace generační obměny s adaptací na nové technologie; efekt babičky, tj. vnímání starších lidí jako strážců tradic a starých způsobů, fenomén objektivních hranic učení, fenomén konkurenčního každodenního nedostatku obsahu, fenomén rychlého zastarávání a fenomén kultury a hodnotového nastavení neuživatelů poskytují řadu výsledků k diskusi. A tyto mnohočetné zdroje a vzájemně se posilující účinky vrhají nové světlo na individuální a demografické procesy stárnutí a roli technologií v této zkušenosti (Vidovičová, 2021).

S on-line prostorem a komunikací velmi úzce souvisí webová stránka Oscar Senior, kde jsem se dozvěděla o digitální výpomoci, která je poskytována seniorům a zaměstnancům v sociálních službách. Oscar Enterprise umožňuje klientům spokojeně zestárnout, tato digitální služba totiž pomáhá pečovatелům propojit se v rámci péče také on-line. Využity mohou být videohovory, zprávy, připomínky, plánovač a další.

Digitální péče je určena pro:

- Agentury domácí péče – k poskytování také vzdálené péče (lepší kontrola nad klienty)
- Pečovatelská zařízení – spojení se všemi klienty najednou (lepší správa potřeb)
- Komunity seniorů – společenské události a aktivity
- Městské rady – přizpůsobení komunikace a služeb starším lidem
- Jakákoli pečovatelská stanice – snížení nákladů, posílení celkové morálky
- Funkce, které jsou zde k dispozici:
- Videohovory, zprávy, cvičení za doprovodu videí, vzdělávání
- Zábavné aplikace, které seniory vedou ke zvýšené produktivitě a snižují osamělost jedince
- Automatické volání – automatické přijetí hovoru, aniž by ho senior fyzicky přijal, okamžitá kontrola pohody a kontrola aktivity seniora
- Připojení k jakémukoliv chytrému zařízení (včasné odhalení potencionálního nebezpečí)
- Řízení léků – umožňuje klientům a pečovatелům plánovat, jaké léky jsou potřebné v daný den a čas
- Automatické připomenutí upozorní na to, kdy je čas schůzky s lékařem, rodinná sešlost, a tak podobně
- Kalendář a plánovač umožňují plánovat aktivity s klienty a informovat o nich také rodinné příslušníky
- Hlasový asistent poskytuje kontrolu nad Oscar Enterprise (umožňuje snadnější volání o pomoc) (Oscar senior 2013).

4.3.2 Roboti jako společníci

Cynthia Breazeal (2003) ve své studii "Towards social robots" uvádí, že lidé jsou hluboce sociální bytosti a jejich sociálně-emocionální inteligence je mocným nástrojem pro pochopení toho, jak komunikujeme s entitami ve světě. Při učení a interakci s vnějším světem a nerealizovanými zkušenostmi lidé často využívají sociální modely, aby pochopili určité věci určitým způsobem.

Studie vedená Josephine R. Orejanou et al. (2015), která zkoumala využití robotů v domácnostech starších lidí žijících ve venkovských oblastech, ukázala, že roboti mohou změnit kvalitu jejich života. Studie se zabývala čtyřmi staršími lidmi s chronickými zdravotními problémy. Roboti jim připomínali, aby si včas vzali léky, procvičovali jejich paměť a skypovali. Navzdory drobným technickým problémům s roboty je lidé většinou přijali pozitivně a považovali je za společníky s mnoha výhodami.

Sociální roboti neposkytují pouze fyzickou pomoc. Mohou také poskytovat společnost, která snižuje osamělost a depresi prostřednictvím sociálních funkcí a chování. Výzkum využití robotů Paro v domovech pro seniory také ukazuje, že roboti pomáhají snižovat depresi (Bennett et al. 2017).

S vysokou mírou osamělosti je spojeno mnoho problémů, a to nejen starších lidí. Četné vědecké studie prokázaly, že zvyšující se míra osamělosti může negativně ovlivnit duševní zdraví člověka. Častá osamělost a nedostatek sociálních vazeb mohou být pro zdraví člověka stejně škodlivé jako kouření 15 cigaret denně (Novotney 2019).

V souvislosti s digitálními technologiemi v životě starších lidí je třeba zmínit robota Peppera, který je klasifikován jako SAR (social assistance robot) a slouží především k péči o starší generaci. Dosavadní závěry několika studií ukazují, že Pepper měl a má pozitivní vliv na zlepšení vztahů mezi staršími lidmi a jejich pečovateli (Nakamura et al. 2020). Robot také dokázal zlepšit interakci se staršími lidmi s kognitivní poruchou, přestože hra byla navržena pro starší lidi s mírnou kognitivní poruchou. s kognitivními poruchami byly určené pro starší dospělé s mírnými kognitivními poruchami (Manca et al. 2021).

Studie, která se věnovala robotovi Pepperovi se zaměřila například na otázku, zda mají lidé důvěru a zájem o robota. Až 60 % těch, kteří robota viděli pouze na videu odpověděli, že si nejsou jisti, zda by takového robota chtěli mít doma. Zbytek si však byl jist tím, zda by robota chtěli ve své domácnosti. Bylo tedy zjištěno, že většina lidí se obává mít robota ve své domácnosti. Když však lidé poté dostali příležitost vyzkoušet si praktickou interakci s robotem Pepper, poměr se změnil a 70 % lidí si robota Peppera ve své domácnosti přálo (Rossi et al. 2018).

Dalším příkladem robota – společníka starších lidí je robot Stevie, vytvořený Conorem Mc Ginneem, který se v domovech pro seniory setkal s velkým ohlasem. V letech 2018 a 2019 byl testován v zařízení s 300 obyvateli. Robot zaujal tím, že se postaral nejen o zábavu (Savage 2022).

Na robota Pepper navázala také socioložka Lucie Vidovičová ve svém (již zmíněném) článku z roku 2021, která byla autorkou aplikačního výzkumného projektu s názvem HUMR (využití humanoidního robota pro aktivní stárnutí seniorů a seniorek). Cílem projektu bylo překonání digitální propasti mezi seniory a technologiemi. V rámci projektu HUMR byli v letech 2019 až 2021 zrealizovány tři typy intervencí se seniory, kteří se sdružovali za účelem zájmových vzdělávacích aktivit v organizaci Život 90. Několik klientů se zapojilo do kurzu „Robotika pro seniory 1“, který se zaměřoval nejen na historii a současné využití, jelikož součástí tohoto kurzu byl také sám robot Pepper. Druhou fází intervence byl tento robot umístěn do komunitních center CAS (centra aktivního stárnutí), kde byla možnost s robotem vstupovat do libovolných interakcí. Třetí a poslední fází byl kurz „Robotika pro seniory 2“, který probíhal on-line přes aplikaci ZOOM, kterého se pro větší a lepší efektivnost účastnil užší okruh klientů. Někteří však z kurzu odešli, jelikož nebylo počítačové zařízení příjemné pro oči. V závěru se tento projekt jevil jako velmi úspěšný, jelikož poukázal na nová a kreativní řešení v souvislosti s novými poznatky v oblasti robotiky a interakce s roboty. Robot Pepper, který byl testován měl převážně pozitivní ohlasy, kdy si účastníci mysleli, že je roztomilý. Oproti tomu si někteří stěžovali, že robot mluví příliš rychle a s ohledem na chybějící rty,

nemohou nedoslýchaví senioři odezírat ze rtů. Několik seniorů se také bálo robota přiblížit, či se ho dotýkat, jelikož se obávali toho, že robota poničí (Vidovićová 2021).

Jako společníci mohou sloužit i roboti zvířata. Příkladem je Paro, společenský a terapeutický robot zvířecího vzhledu, který svou podobou připomíná tuleně. Jeho počátky se datují k roku 1993, kdy byl vývoj projektu Paro spuštěn na Japan's National Institute of Advanced Industrial Science and Technology (IEEE 2022).

PARO je jedním z nejrozšířenějších robotů pro sociální asistenci a od roku 2003 se úspěšně používá pro péči o osoby s demencí v několika zemích. Cílem využívání robotických zvířat je naplnění psychologických (dobrá nálada), fyziologických (snížení stresu) a sociálních (společnost lidí) potřeb.

Výzkumný článek z roku 2019 pojednává o robotech a lidech, kteří trpí demencí. Generování veškerých dat zahrnuje rozhovory a pozorování skrze videozáznamy za účasti deseti lidí (pacientů) při používání robota a individuální rozhovory se členy personálu daného zařízení. Pacienti odpovídali na otázky typu „*Co si myslíte o PARO robotovi?*“, „*Jaký máte z tohoto robota pocit?*“. Tyto dotazy a reakce pacientů byly zachyceny na video. K rozsáhlejšímu a lepšímu sběru dat pomohli ošetřovatelé, kteří mohli o svých pacientech doložit některé informace navíc. V rámci analýzy dat bylo zjištěno, že na PARO roboty se pohlíží nejčastěji ve třech směrech:

- Kamarád – lidé, kteří trpí demencí v mnoha případech pociťují nejistotu a pochybnosti a v takových okamžicích pomůže mít někoho na koho se obrátit, tedy přítele. Jednoho z účastníků průzkumu zasáhlo opuštění rodinou a přáteli. V důsledku všech životních tragédií, kterými si prošel, postrádal přijetí do společnosti a podle toho se také choval. PARO robot později dokázal potřebu přijetí naplnit, jelikož v pacientovi dokázal probudit pocit štěstí.
- Konverzace – pacienti, kteří trpí již pokročilou demencí jsou schopni si s robotem PARO povídat. I pro ty, kteří měli s mlouvou a celkovým vyjadřováním problémy, byl robot velmi nápomocný. Jeden z účastníků průzkumu se ke konverzaci s robotem vyjádřil slovy „*Mohu mu říct cokoliv. Zdá se, že ožívá, když se pro věci nadchnu. To je to, co z něj dělá dobrého společníka.*“.
- Štěstí – pro lidi s demencí může být život v nemocnicích a podobných zařízeních velmi náročné a stresující. Z videozáznamu, který byl součástí průzkumu je zřejmé, že robot PARO s pacienty intenzivně navazoval oční kontakt a nakláněl se jako domácí mazlíček, ke kterému je přirovnáván. Jedna z pacientek, která byla přijata s depresemi si k robotovi vytvořila velmi blízký vztah. Chtěla ho brát na procházku a dokonce doporučovala, aby byl robot více rozšířen do nemocnic, jelikož může pacienty udělat opravdu šťastnými.

V důsledku tohoto výzkumu bylo zjištěno, že robot PARO má na pacienty s demencí velmi pozitivní vliv a dopřává jim naplnění psychosociálních potřeb (Hung et al. 2021).

Robot se snaží mít na člověka tři hlavní účinky: zaprvé psychologické účinky související s relaxací a motivací, zadruhé fyziologické účinky zaměřené na zlepšení životních funkcí a zatřetí sociální účinky, které mají stimulovat komunikaci mezi pacienty a ošetřovateli (Paro 2023).

V praxi domovů pro seniory se uplatnila i interaktivní terapeutická kočka, vyvinutá pro starší a postižené osoby, je velmi atraktivním společníkem. Díky svému vysoce realistickému vzhledu a technologicky vyspělým funkcím je vynikajícím společníkem, který dává pocit, že má člověk po boku živé zvíře. Kočka má také zabudované senzory a reaguje mňoukáním a pohybem, když se jí někdo dotkne. Díky speciální technologii VibraPurr je možné cítit, jak se otáčí pokaždé, kdy je hlazená. Její mimořádně měkká srst napodobuje skutečnou srst. Tato kočka nabízí mnoho terapeutických využití pro osoby se zdravotním postižením (Sensa Shop 2023).

4.4 Virtuální realita jako aktivizační činnost v domově pro seniory

Virtuální realita je digitální, počítačová technologie, která vytváří interaktivní 3D prostředí, které znázorňuje realitu a vytyčuje se s objekty a simulovanými postavami, které se zobrazují pomocí náhlavního displeje HMD, kterými jsou brýle, ve kterých malé displeje umístěné přímo před očima, slouží jako vstupní zařízení a místo myši a klávesnice se používají speciální ovladače. Pohyb ovladačů a HMD je často snímán malými kamerami, které jsou zabudovány přímo v HMD. Moderní sety pro virtuální realitu jsou založené na technologiích, které byly vyvinuty pro chytré telefony (gyroskop, senzory pohybu). Podle LaValleho definice může být virtuální realita každá technologie, která dokáže vytvořit realistické virtuální prostředí, které má schopnost oklamat smysly uživatelů (Lavallo 2020).

Účelem virtuální reality je umožnit lidem provádět smyslové, motorické a kognitivní úkony v digitálně vytvořeném prostředí (imaginárních světech, symbolických světech a simulacích určitých prvků reálného světa). Lidé tyto činnosti provádějí především za účelem učení a získávání zkušeností (Fuchs, Guillaume, Pascal 2011).

Lidé používající virtuální realitu pocítují prvky nového světa, do něhož jsou v rámci zážitku zapojeni. Může tak být poskytnut více pohlcující zážitek, než jaká mohou nabídnout statická videa, kde je uživatel pouhým pasivním divákem. Vývojáři prostředí VR proto mohou, ale nemusí usilovat o dokonalou repliku reálného světa. Mohou se jej snažit vylepšit přidáním určitých symbolických prvků nebo funkcí, například vizuálním znázorněním různých vjemů. Tímto způsobem může být vizualizována například radioaktivita nebo teplota objektu. Ve virtuálním světě mohou platit i jiné fyzikální zákony. Je také možné zcela upustit od napodobování reálného světa a simulovat například pouze dynamiku fyzikálních modelů nebo jiné specifické vizualizace (Fuchs, Guillaume, Pascal 2011).

Pokud se s virtuální realitou zachází správným způsobem, může to být pro seniory zážitek nabízející energii a může vést k naplnění některých potřeb). Je důležité, aby si mohli senioři sami vybrat, v jakém prostředí by se chtěli pohybovat a co by chtěli spatřit. Důležité je, aby se cítil během daného zážitku bezpečně., Možnost ovlivňovat děj, kterou senior během tohoto zážitku má může vyvážit omezenou autonomii a také mobilitu. V rámci virtuální reality může být naplněna také potřeba smyslu kontinuity životního příběhu jedince, a to převážně v důsledku míst, která jsou promítána a senioři se s nimi spojují z hlediska vzpomínek. Naplněna může být také potřeba být součástí komunity, jelikož díky brýlím se senior může přesunout také na místa plná lidí, kteří mu mávají a usmívají se, přičemž má pocit, že není sám a je ve společnosti. Tato potřeba ale nemusí být naplněna pouze za pomoci brýlí, ale také prostřednictvím kontaktu s aktivizačním pracovníkem (Suchomelová, Diallo, Vavrečka 2021: 5–18).

Při používání virtuální reality staršími lidmi je však třeba počítat s určitými riziky, jako je dlouhý pobyt ve virtuálním prostředí s nepříjemnými pocity, například nevolností a závratěmi, a obtížným ovládáním pohybů ve virtuální realitě (Suchomelová, Lhotská, Husák 2021).

V České republice se na virtuální realitu zaměřuje několik projektů. Jeden z těchto projektů je Kaleido, který seniorům nabízí virtuální zážitky, které jsou vhodné pro aktivizaci a kognitivní trénink. Senioři a pacienti, kteří nemají tu možnost vycestovat a objevovat nová místa, mají tímto možnost nahlédnout téměř kamkoliv, kam chtějí. Zážitky se vytváří za pomoci aktivizačních pracovníků, kteří Kaleido seznámí s přáními svých klientů. Senioři se mohou ocitnout v lese, u moře, ale také na koncertě. U těchto virtuálních výletů je provází vypravěč. Celý tento koncept byl testován na podzim v roce 2020 v rámci pilotní kvantitativní studie, nazvané Studie použitelnosti VR v sociální péči. Autoři poskytli zdarma brýle do desítek domovů pro seniory a také do nemocnic na čtyři

měsíce. Studie proběhla cestou zpětnovazebního dotazníku. Závěry uvádí, že 70 % respondentů bylo s virtuálním zážitkem spokojeno a 80 % by si ho rádo zopakovalo. Čtyři z pěti seniorů dokonce odpovědělo, že se jim utužil díky tomuto zážitku vztah s aktivizačním pracovníkem (Artlová 2021).

Dalším projektem je VIREAS, jehož výsledkem je aplikace virtuální reality, zahrnující tři interaktivní prostředí: les, centrum města a cestování. Virtuální zážitky jsou vyvinuty s ohledem na specifika vyššího věku. Autoři kladou důraz na další využití zážitků z virtuální reality v následných aktivitách, jako je trénování paměti nebo reminiscence. Sada zážitků byla vyvinuta především pro domovy pro seniory s přihlédnutím k potřebám uživatelů a aktivizačního personálu (Suchomelová, Diallo, Vavrečka 2021).

Projekt Virtuální město je zaměřen především na rozvoj kognitivních dovedností. Cílem projektu bylo vytvořit aplikaci, která se zaměří na trénink kognice v rámci realističnosti modelových situací. Virtuální město je složeno z několika čtvrtí, které obsahují budovy a místa, ve kterých se odehrávají různorodé tréninkové úkoly. Je vyobrazeno menší město, ve kterém se nachází kino, restaurace, obchod, a také dopravní prostředky společně s obyvateli, aby náhled působil realisticky (Fajnerová et al. 2019).

Lze shrnout některé zásady, které jsou důležité pro to, aby byla virtuální realita pro seniory přínosem: Obsah, forma a úroveň interaktivity zážitku a způsob jeho ovládání by měly být pro jedince smysluplné a odpovídat jeho zájmům. Virtuální zážitky by měly být zdrojem pozitivních emocí a fyzické stimulace. Důležitým faktorem ovlivňujícím přijetí virtuální reality staršími lidmi je načasování virtuálního zážitku. Vždy je třeba zohlednit aktuální zdravotní a psychický stav osoby, její náladu, délku doby po užívání některých léků, které ovlivňují mysl a každodenní život starší osoby. Virtuální realita by měla starším lidem zároveň usnadnit sociální kontakt v reálném světě. Úkolem aktivizačního pracovníka je tedy vytvořit prostor, v němž mohou starší lidé sdílet, rozvíjet a navazovat na své zkušenosti při následných individuálních nebo skupinových aktivitách. Virtuální realita jako technologie by měla být snadno použitelná pro aktivizační pracovníky i starší osoby. Geriatrická zařízení by proto měla mít odpovídající prostorové a technické vybavení (Suchomelová, Diallo, Vavrečka 2021).

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo popsat, jak se digitalizace promítá do volnočasových aktivit seniorů a jak se proměnila v souvislosti s pandemií Covid Sars 19.

Technologie podstatně ovlivňují volný čas a aktivity s ním spojené. Jedná se například o vzdělávání, skrze které se mohou senioři výrazně posunout ve znalostech digitálních technologií, které jsou v dnešní době součástí téměř každé výuky. Důležitou roli hrají technologie také ve volnočasových společenských aktivitách, konkrétně ve spojení s Geocachingem pro seniory, kdy se senioři nejen setkávají a navazují nové vztahy, ale také pracují s technologiemi, přes které jsou schopni orientace v mapách. Oproti tomu v domácím prostředí přijdou do kontaktu s technologiemi téměř všichni, jež sledují televizi, volají s příbuzenstvem, či surfují na internetu. V dnešní době je také spousta organizací, které zprostředkovávají seniorům aktivní využívání svého volného času. Tyto organizace se během pandemie přesunuli do on-line prostoru, jež spouště lidem přinesl spoustu pozitivních a nových zkušeností. Tyto organizace umožňují seniorům spoustu zájmových aktivit, které jsou s technologiemi velmi úzce spojeny.

Ve své bakalářské práci jsem čerpala z odborné literatury, ale také z internetových stránek, článků, závěrečných prací jiných autorů a ze své vlastní praxe. Na základě práce s těmito zdroji bylo možné identifikovat, jak se posunula digitalizace mezi seniory během koronavirové krize a jaké technologie senioři využívají v rámci svého volného času. Technologie volný čas seniorů obohacují skrze komunikaci, která byla podstatnou součástí téměř každého člověka během koronavirové krize a izolace s ní spojenou. V rámci praxe bylo též zjištěno, že senioři během koronaviru výrazně ocenili výpomoc aktivizačních pracovníků se zkontaktováním příbuzenstva skrze webkameru v aplikaci WhatsApp. Technologie disponují také svou dostupností, jelikož nejsou nijak ovlivňovány a je možnost se na nich kdykoliv připojit a vyhledávat informace. Součástí je také utužení mezigeneračních vztahů v důsledku pozitivního vlivu digitálních technologií, kdy se senioři sbližují se svými vnoučaty. Do technologie však spadají také limity, jelikož vše má své pro a proti. Je podstatné, aby senioři s technologiemi uměli a postavili se k tomu se zájmem. Během covidu byla pro seniory vytvořena různá naučná videa a také byla zprostředkovávána on-line setkání, která napomáhala ke vztahu k technologiím z pozitivního hlediska. Jsou však tací, kterým digitální technologie nemusí dělat dobře, a považují ji za zbytečnou. Lidé byli především v době koronavirové limitováni izolací, která podpořila střetnutí se s ostatními skrze kamery.

Z této práce jednoznačně vyplývá, že digitální technologie měla pozitivní vliv na kvalitu života seniorů během pandemie Covid Sars 19. V mnoha případech zlepšily duševní stav seniorů a také snížily pocit osamělosti. Digitalizace se začala v rámci pandemie promítat do volnočasových aktivit seniorů poměrně častěji, jelikož je již více možností a technologie jde neustále dopředu.

5 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

- ADAMEC, P. (ed.), 2015. *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7940-3.
- BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, K. *Geriatrická problematika v pastorální péči*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2296-5.
- ČEVELA, R., Z. KALVACH a ČELEDOVÁ L., 2012. *Sociální gerontologie – Úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4
- FAJNEROVÁ, et al., 2019. Virtual City system for cognitive training in elderly. Tel Aviv: International Conference on Virtual Rehabilitation. DOI 10.1109/ICVR46560.2019.8994428.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 1990. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-158-2.
- HENDL, J. a L. DOBRÝ, 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8.
- JAROŠOVÁ, D., 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 80-7368-110-2.
- JANIŠ, K. a J. SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- JOBÁNKOVÁ, M. et al., 2002. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 80-7013-365-1
- KAPLÁNEK, M., 2010. Pedagogika volného času – projekt budoucnosti nebo slepá ulička? *Pedagogika*, 1, 12–20. ISSN 0031-3815.
- KOLIBOVÁ, H., 2012. *Kultura aktivního stáří v programech měst a obcí v Moravskoslezském kraji*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-790-
- KRAMER, W., 2007. *Die besten Beschäftigungstherapien für Senioren*. Bottrop: FORUM Gesundheitsmedien. ISBN 978-3934131156.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2004. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: UK. ISBN 80-223-1930-9
- MÍČIENKA, M. et al., 2007. *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-315-4.
- MÜHLPACHR, P., 2004. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- PACOVSKÝ, V. a H. HEŘMANOVÁ, 1981. *Gerontologie*. Praha: Avicenum. ISBN 08-044-81.
- PÁVKOVÁ, J., 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.
- POSPÍŠIL, J. a S. MICHAL, 2004. *Multimediální slovník, aneb, Manuál milovníka multimédií*. Olomouc: Rubico. ISBN 80-7346-019- X.
- ŘÍČAN, P., 2021. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1783-1.
- SAK, P. a K. KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.
- STUART-HAMILTON, I., 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

- SUCHOMELOVÁ, V., K. DIALLO a M. VAVREČKA, 2021. Virtuální realita jako prostředek k naplnění specifických potřeb seniorů: Virtual reality as a means to meet the specific needs of senior. *Sociální práce*, 21(6), 5–18. ISSN 1213-6204.
- ŠERÁK, M., 2009. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠPATENKOVÁ, N. a L. SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TOMCZYK, Ł., 2015. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR. ISBN 978-80-904531-9-7.
- VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VENGLÁŘOVÁ, M., 2007. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170-5.
- VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2021. Limity technologického optimismu z pohledu sociální gerontologie. In: GEORGI, H. Stárnutí 2021: *Sborník příspěvků z 5. gerontologické mezioborové konference*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s. 189–198. ISBN 978-80-906237-4-3.
- VYBÍRAL, P. a Z. HODIS, 2014. Vybrané aspekty motivace seniorů při práci s ICT. *Trendy ve vzdělávání*, 7(1), 427–430. ISSN 1805-8949.
- VYMĚTAL, J., 2003. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-740-X.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍROVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- ZOUNEK, J. a K. ŠEĐOVÁ, 2009. *Učitelé a technologie: mezi tradičním a moderním pojetím*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-187-4
- ZOUNEK, J. a P. SUDICKÝ, 2012. *E-learning: učení (se) s online technologiemi*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7357-903-6.
- ZOUNEK, Jiří et al., 2016. *E-learning: učení (se) s digitálními technologiemi: kniha s online podporou*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7552-217-7.
- ŽUMÁROVÁ, M., 2012. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print. ISBN 978-80-89295-43-2.

Další zdroje

- ALONSO RUIZ, R. A. et al., 2022. Digital Leisure: An Opportunity for Intergenerational Well-Being in Times of Pandemic? *Journal of New Approaches in Educational Research* [online]. 11(1), 31–48 [cit. 2023-04-03]. ISSN 2254-7339. Dostupné z: <https://naerjournal.ua.es/article/view/806>
- ARTLOVÁ, M., 2021. To je budoucnost biografu!: Říkají senioři, které vzal Marek Háša na výlet do virtuální reality. In: *Euro.cz* [online]. 22. 7. 2021 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.euro.cz/clanky/to-je-budoucnost-biografu-rikaji-seniori-ktere-vzal-marek-hasa-na-vylet-do-virtualni-reality/#sidebarPoll>
- BENNETT, C. C. et al., 2017. A Robot a Day Keeps the Blues Away. *IEEE International Conference on Healthcare Informatics* [online]. 536–540 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://ieeexplore.ieee.org/document/8031208>
- BREAZEL, C., 2003. Toward sociable robots. *Robotics and Autonomous Systems* [online]. 42(3–4), 167–175 [cit. 2023-04-03]. ISSN 0921-8890. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921889002003731>

- CIRILLI, E. a P. NICOLINI, 2020. *Elderly people, covid-19 and technologies: A qualitative research* [online]. Online Conference, 2020 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://library.iated.org/view/CIRILLI2020ELD>
- ČESKÁ SPORITELNA, 2023. Abeceda peněz se věnuje i seniorům, učí je s technologiemi. *Csas.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.csas.cz/cs/blog/seniori-a-digitalni-svet/abeceda-penez-se-venuje-i-seniorum-uci-je-s-technologie>
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2022. Senioři v ČR v datech – 2022. In: *Czso.cz* [online]. 31. 12. 2022 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-rtm2xuji2o>
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2022. Senioři v ČR v datech – 2021. In: *Czso.cz* [online]. 14. 1. 2022 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2021>
- DUAY, D. a V. C. BRYAN, 2008. Learning in Later Life: What Seniors Want in a Learning Experience. *Educational Gerontology* [online]. 34(12), 1070–1086 [cit. 2023-04-03]. ISSN 1521-0472. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/03601270802290177>
- ELPIDA, 2023. Pomozte nám měnit pohled na stáří! *Elpida.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/>
- FUCHS, P., G. MOREAU a P. GUITTON, 2011. *Virtual Reality: Concepts and Technologies* [online]. London: CRC Press [cit. 2023-04-03]. ISBN 9780429212789. Dostupné z: <https://doi.org/10.1201/b11612>
- HUNG, L. et al., 2021. Exploring the perceptions of people with dementia about the social robot PARO in a hospital setting. *Dementia*. 20(2), 485–504. DOI:10.1177/1471301219894141
- IEEE, 2022. Robots: Your Guide to the World of Robotics. *Robots.ieee.org* [online]. © 2022 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://robots.ieee.org/robots/paro/>
- JANÍČEK, T., 2017. *Senioři a moderní informační technologie*. Zlín [online]. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií [cit. 2023-04-02]. Vedoucí práce Zuzana Hrnčířiková. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ig34aj/>
- KASPER, B. a U. LUBECKI, 2003. Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. In: Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung 10 [online]. 2003 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://docplayer.org/21014704-Zu-fuss-unterwegs-mobilitaet-und-freizeit-aelterer-menschen.html>
- LAMAČOVÁ, V., 2021. *Význam aktivizačních činností v domovech pro seniory v eliminaci sociální izolace rezidentů*. České Budějovice [online]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. [cit. 2023-04-12]. Vedoucí práce Věra Suchomelová. Dostupné z: <https://theses.cz/id/npzpx6/>
- LAVALLE, S. M., 2020. *Virtual Reality* [online]. Cambridge: Cambridge University Press [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <http://lavalle.pl/vr/vrbooka4.pdf>
- MANCA, M. et al., 2021. The impact of serious games with humanoid robots on mild cognitive impairment older adults. *International Journal of Human-Computer Studies* [online]. 145 [cit. 2023-02-25]. ISSN 1071-5819. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2020.102509>
- MATĚJKOVÁ, S., 2021. *ICT4Elders. Promoting ICT knowledge for the elderly people* [online]. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.apsscr.cz/media/sluzby/projekty/ict4elders/ict4elders-national-report-czech-republic-v02-final-eng.pdf>

- MOUDRÁ SOVIČKA, 2023. O nás. *Moudrasovicka.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.moudrasovicka.cz/o-nas/>
- MŠMT ČR, 2020. *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/uploads/BrozuraS2030onlineCZ.pdf>
- NADACE VODAFONE ČESKÁ REPUBLIKA, 2023. Digitální odysea. *Odysea.nadacevodafone.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://odysea.nadacevodafone.cz/>
- NAKAMURA, M. et al., 2020. Impact of the introduction of a verbal socially assistive robot on the relationship between older people and their caregivers in a nursing home. *SN Applied Sciences* [online]. 2(1657) [cit. 2023-04-03]. ISSN 2523-3971. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s42452-020-03434-2>
- NOVOTNEY, A., 2019. The risks of social isolation. *American Psychological Association* [online]. 50(5), 2 [cit. 2023-04-03]. ISSN 1935-990X. Dostupné z: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
- OREJANA, J. R. et al., 2015. Healthcare Robots in Homes of Rural Older Adults. *Social Robotics* [online]. 512–521 [cit. 2023-04-03]. DOI 10.1007/978-3-319-25554-5_51. Dostupné z: <https://doi-org.ezproxy.muni.cz/10.1007/978-3-319-25554-551>
- OSCAR SENIOR, 2023. Pojdme společně poskytnout seniorům tu nejlepší péči. *Oscarsenior.com* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.oscarsenior.com/cs>
- PARO, 2023. What is a Mental Commitment Robot? *Paro.jp* [online]. © 2023 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <http://www.paro.jp/english/about.html>
- PRÁVĚ TEĎ!, 2023. Naše stěžejní aktivity. *Praveted.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://pravetedops.cz/>
- ROHANOVÁ, E. a B. MACHOVÁ, 2019. *Ošetřovatelská péče v geriiatrii* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://www.vovcr.cz/od/zdrav/112/page07.html>
- ROSSI, A. et al., 2018. Getting to know Pepper: Effects of people's awareness of a robot's capabilities on their trust in the robot. In: *Proceedings of the 6th International Conference on Human-Agent Interaction (HAI '18)* [online]. New York: Association for Computing Machinery, 246–252 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/3284432.3284464>
- SAVAGE, N., 2022. Robots rise to meet the challenge of caring for old people. *Nature* [online]. 601(7893), 8–10 [cit. 2023-02-25]. ISSN 0028-0836. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/d41586-022-00072-z>
- SENSA SHOP, 2023. Úvodní stránka. *Sensa-shop.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://www.sensa-shop.cz/>
- SUCHOMELOVÁ, V., L. LHOTSKÁ a J. HUSÁK, 2021. *Stárnutí* [online]. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií [cit. 2023-03-19]. ISBN 978-80-906237-4-3. Dostupné z: https://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti2021_sbornik.pdf
- TILBURG, G. T. et al., 2021. Loneliness and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults. *The Journals of Gerontology* [online]. 76(7), 249–255 [cit. 2023-03-19]. ISSN 1758-5368. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>

- VOJÁČKOVÁ, D., 2018. Celoživotní učení, CŽV kurzy a jejich akreditace, U3V, Akademie třetího věku — služby knihoven. In: *Medium.com* [online]. 6. 1. 2018 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://medium.com/uisk-library-services-today/celozivotni-uceni-czv-kurzy-a-jejich-akreditace-u3v-akademie-tretiho-veku-sluzby-knihoven-1d53205c4a1c>
- VU3V, 2011. *Projekt Virtuální Univerzita třetího věku* [online]. Praha: ČZÚ [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.mestotynek.cz/download/letak-univerzita3veku.pdf>
- ŽIVOT 90, 2023. Úvodní stránka. *Zivot90.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs>

ABSTRAKT

ŠACHOVÁ, V. Využití digitálních technologií ve volném čase seniorů. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Klíčová slova: senior, volný čas, volnočasové aktivity, digitální technologie, pandemie COVID-19, osamělost, robotika, virtuální realita, stáří, stárnutí, aplikace, on-line prostor

Bakalářská práce se zabývá popisem toho, jak se digitalizace promítá do volnočasových aktivit seniorů a jak se proměnila v souvislosti s pandemií Covid Sars 19.

Tato teoretická práce se úvodem zabývá procesem stárnutí a stářím, změnami a potřebami s ním spjatými. Dále popisuje volný čas a volnočasové aktivity v seniorském věku a v poslední části se věnuje digitálním technologiím ve volném čase a v době pandemie, s návazností na roboty jako sociální společníky a virtuální realitu.

ABSTRACT

The Use of Digital Technologies in Seniors' Leisure Time

Keywords: senior, free time, leisure activities, digital technologies, covid-19 pandemic, loneliness, robotics, virtual reality, old age, aging, application, online space

This bachelor thesis describes how digitization is reflected in seniors' leisure activities and how it has changed in connection with the Covid Sars 19 pandemic.

It is a theoretical work dealing with aging and old age as well as the changes and needs associated with this natural process. It also describes free time and leisure activities of seniors, and in the last part it focuses on digital technologies in free time and during the pandemic, specifically robots as social companions, and the phenomenon of virtual reality.