

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra marketingové komunikace a public relations

Diplomová práce

2023

Jana Přiklopilová

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra marketingové komunikace a public relations

**Vliv sociálních sítí na společenskou participaci a kvalitu
života seniorů v ČR**

Diplomová práce

Autor práce: Jana Přiklopilová

Studijní program: Strategická komunikace

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Jana Rosenfeldová

Rok obhajoby: 2023

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne:

Jana Přiklopilová

Bibliografický záznam

PŘIKLOPILOVÁ, Jana. *Vliv sociálních sítí na společenskou participaci a kvalitu života seniorů v ČR*. Praha, 2023. 54 s. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra marketingové komunikace a public relations. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ing. Jana Rosenfeldová

Rozsah práce: 115 000 znaků

Abstrakt

Česká populace stárne a počet seniorů meziročně stále narůstá. Současně se zvyšuje počet pracujících seniorů, kteří aktuálně tvoří desetinu pracovní síly v ČR. Dochází také k poklesu počtu rozvětvených rodinných struktur, které častěji poskytují potřebnou sociální síť a podporu, oproti užším nukleárním typům rodin. Nejen proto narůstá počet osamělých seniorů, kteří jsou z vlastní vůle či kvůli vnějším okolnostem izolováni od světa, sociálních vztahů a přestávají se účastnit společenských aktivit. Odhaduje se, že s osamělostí se potýká každý třetí senior napříč celým světem. S nástupem moderních informačních technologií vyvstává otázka, zda může virtuální kontakt pomoci řešit otázku osamělosti a zlepšit sociální participaci seniorů.

Cílem této diplomové práce bylo poskytnout hlubší vhled do situace v České republice, nastínit potenciální přínosy a rizika a také možné bariéry pro tuto demografickou skupinu. Tento výzkum zjistil, že čeští senioři využívají sociální sítě nejen k udržování vztahů se svou rodinou a přáteli, ale rozšiřují si na nich obzory na poli svých koníčků a aktivně se zajímají o aktuální a politické dění. Sociální sítě tak mohou být nástrojem pro zlepšení sociální participace seniorů ve virtuálním světě, ale podle výsledků toho výzkumu mohou být i prostředkem pro zlepšení komunikace s blízkými a ke zvýšení jejich osobní účasti na společenských akcích. Specifickou situací, kdy mohou být sítě pro seniory prospěšné, je přechodné období po odchodu do důchodu.

Abstract

The Czech population is ageing, and the number of seniors continues to grow year on year. At the same time, the number of working seniors, who currently make up one tenth of the Czech workforce, is increasing. There is also a decline in the number of extended family structures, which more often provide the necessary social network and support, compared to narrower nuclear family types. That is not the only reason why there is an increase in the number of lonely seniors, who are isolated from the world and social relations and who stop participating in social activities. It is estimated that one in three seniors across the globe struggles with loneliness. With the advent of modern information technology, the question arises whether virtual contact can help to address the issue of loneliness and improve the social participation of seniors.

The aim of this thesis was to provide a deeper insight into the situation in the Czech Republic, outlining potential benefits and risks as well as possible barriers for this demographic group. This research found that Czech seniors use social media not only to maintain relationships with their family and friends, but also to broaden their horizons in the field of hobbies and take an active interest in current and political events. Social media can thus be a tool for improving the social participation of seniors in the virtual world, but according to the results of this research, it can also be a means to improve communication with loved ones and to increase their personal participation in social events. A specific situation where networks can be beneficial for seniors is the transition period after retirement.

Klíčová slova

senioři, sociální participace, sociální sítě, kvalita života, osamělost

Keywords

seniors, social participation, social networks, quality of life, loneliness

Title

The impact of social media on social participation and quality of life of the elderly in the Czech Republic

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala v první řadě Mgr. Ing. Janě Rosenfeldové za její vedení od výběru tématu až po všechnu zpětnou vazbu. Díky tomu vznikla práce, která je nejen důležitá pro další výzkum, ale i mně samotné důvěrně blízká. Dále bych ráda poděkovala své mamce a babičce za neutuchající podporu při psaní, ale i během celého studia, a které se také staly inspirací pro výběr tohoto tématu. V neposledním řadě patří obrovské díky kamarádce Daniele, se kterou jsme se vzájemně podržely při psaní našich závěrečných prací a bez jejíž tiché (ale často i hlasité) podpory bych se jinak dívala na prázdný dokument.

Obsah

ÚVOD	1
1. TEORETICKÁ ČÁST	3
1.1 SENIOŘI V ČR.....	3
1.1.1 Příjmy a výdaje domácností seniorů.....	4
1.1.2 Senioři a zdraví.....	6
1.1.3 Senioři a práce	7
1.1.4 Historický a kulturní kontext.....	7
1.2 SOCIÁLNÍ PARTICIPACE SENIORŮ	10
1.2.1 Fenomén osamělosti a jeho vliv na kvalitu života.....	12
1.2.2 Osamělost a zdraví	13
1.2.3 Vliv rodinné struktury	15
1.2.4 Osamělost a zaměstnání	16
1.2.5 Moderní technologie v boji s osamělostí.....	17
1.3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ A SENIOŘI	21
2 PRAKTICKÁ ČÁST, VÝZKUM.....	25
2.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	25
2.2 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	27
2.2.1 Výzkumné otázky	28
2.2.2 Metody, výzkumný soubor	28
2.2.3 Scénář polostrukturovaných rozhovorů.....	28
2.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	30
2.3.1 Paradigmatický model	30
2.3.2 Kontext: Mezilidské vztahy a komunikace	32
2.3.3 Kontext: Celospolečenské změny	33
2.3.4 Centrální fenomén: senioři používají sociální sítě ke společenské participaci .	35
2.3.5 Kauzální podmínky: důvody pro širší využití sociálních sítí.....	40
2.3.6 Intervenující podmínky: potenciální překážky pro další využití sociálních sítí	43
2.3.7 Strategie jednání: zapojení do společenských akcí.....	44
DISKUSE.....	46
ZÁVĚR	51
SUMMARY	53

POUŽITÁ LITERATURA	55
TEZE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	63
SEZNAM GRAFŮ	67
SEZNAM OBRÁZKŮ	67
SEZNAM TABULEK.....	67
SEZNAM PŘÍLOH	68
PŘÍLOHY.....	69
Příloha 1: Scénář polostrukturovaných rozhovorů.....	69
Příloha 2: Rozhovor s Boženou	71
Příloha 3: Rozhovor s Eliškou	76
Příloha 4: Rozhovor s Helenou.....	80
Příloha 5: Rozhovor s Karolínou	86
Příloha 6: Rozhovor s Lenkou.....	92
Příloha 7: Rozhovor s Lubošem	96
Příloha 8: Rozhovor se Štěpánem	100
Příloha 9: Rozhovor s Tat'ánou.....	104
Příloha 10: Rozhovor s Věrou	109
Příloha 11: Rozhovor se Žanetou.....	113

Úvod

Populace stárne a počet seniorů meziročně stále narůstá. Se změnou věkového rozložení se zvyšuje i počet pracujících lidí starších 65 let, kteří aktuálně tvoří přibližně desetinu pracovní síly v ČR. Současně u nich však s věkem narůstají zdravotní potíže, téměř dvě třetiny se kvůli nim potýkají s omezeními v běžném životě (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

Současně lze vysledovat nárůst počtu osamělých seniorů, kteří jsou z vlastní vůle či kvůli různorodým okolnostem izolovaní od svých blízkých a aktivně se nepodílí na společenských aktivitách. WHO odhaduje, že do roku 2050 se znásobí počet seniorů, kteří tráví většinu času ve svém domově. Podle výzkumu v zemích napříč celým světem pociťuje osamělost až každý třetí senior (*Reducing social isolation and loneliness among older people*, 2023).

Navíc s rozpadem tradičních rodinných struktur, kdy další generace mnohem častěji odchází ze svého rodiště a zakládají vlastní rodiny mimo ně, se očekává, že naroste počet osamělých seniorů, kteří se budou potýkat s psychickými a fyzickými důsledky takového života (Perissinotto a kol., 2019). Starší lidé žijící sami mohou čelit depresím, pocitu zanedbávání, osamělosti, ale i pocitu izolace (Khanová a Shanbazová, 2018). Současně se zvyšuje počet nukleárních rodin a tím pádem nevznikají tak často rozvětvené rodinné struktury, které v minulosti častěji tvořily sociální síť, z níž mohli senioři mít prospěch. Výsledky studie A. Khanové a K. Shahbazové (2018) potvrdily, že lidé v rozšířených rodinách pociťují méně osamělosti než v nukleárních.

Naopak se ukazuje, že lidé, kteří se účastní smysluplných a produktivních aktivit, žijí déle, cítí se šťastněji a neztrácejí smysl pro život. Zvyšuje se tak nejen jejich fyzická či mentální pohoda, ale mohou se zlepšovat i kognitivní funkce (Cacioppová a kol., 2015; *Social isolation, loneliness in older people pose health risks*, 2019).

V nástupem moderních technologií a stárnutím populace také narůstá počet seniorů, kteří využívají internet či sociální sítě pro hledání informací či komunikaci (Pew Research Center, 2022b; Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). Studie W. J. Chopika (2016) zjistila spojení mezi vyšší mírou využívání těchto technologií a lepším hodnocením vlastního zdraví, menším počtem chronických onemocnění, vyšší subjektivní pohodou a nižším počtem depresivních příznaků. Současně výzkum Cottena, Andersona a McCullougha (2013) zjistil, že navýšení aktivity v online prostředí souvisí se snížením

osamělosti. Účastníci hodnotili pozitivně snadnější kontakt s lidmi, lepší udržování přátelských vztahů a navazování nových a celkově i vyšší míru komunikace. Moderní komunikační technologie pak podle studie Barrosové, Kolotouchkinové a Sáncheze (2021) měly významný vliv během pandemie covidu-19.

Sociální sítě tak mohou hrát zásadní roli ve zlepšení společenské participace a kvality života českých seniorů. Ačkoliv se již objevují studie, které tento pozitivní dopad potvrzují, chybí hlubší pohled na situaci v České republice. Dosavadní výzkum se u nás věnoval hlavně vlivu socioekonomických faktorů na zdraví a kvalitu života seniorů. Komunikační technologie a konkrétně sociální média a jejich využívání však představují zajímavý a nedostatečně probádaný faktor.

Výzkum vztahu mezi sociálními sítěmi, životní pohodou a bojem s osamělostí poskytne cenný vhled k pochopení potenciálních přínosů i negativ pro tuto demografickou skupinu. To může být následně článkem řešení problému životních podmínek seniorů v ČR nejen pro poskytovatele sociálních služeb, ale například i pro politickou reprezentaci. Cílem této práce je prozkoumat vliv sociálních sítí na život seniorů v České republice. Šetření proběhne pomocí polostrukturovaných rozhovorů se zástupci demografické skupiny ve věku 65 let a více.

1. Teoretická část

Tato práce se zabývá vlivem sociálních sítí na sociální participaci a kvalitu života seniorů. V první části teorie shrnuji aktuální stav seniorů z pohledu demografie a nutný historický kontext. Řada současných seniorů strávila třetinu a více svého života v socialistickém režimu. Sametová revoluce a následný pokrok způsobily zásadní změny v očekávaných představách o tom, jak může stáří vypadat a s čím se senioři budou muset vypořádat. Rozpad tradičních rodinných struktur a běžně vznikajících komunit pak úzce souvisí s následující kapitolou, která se věnuje fenoménu osamělosti a jeho vlivu na zdraví člověka. V poslední řadě se také tato část práce věnuje využívání sociálních sítí seniory, nabízí přehled dostupných statistických údajů, celosvětové trendy a poznatky z výzkumu, popisuje způsoby jejich využívání a konkrétní rozdíly v nich.

1.1 Senioři v ČR

Díky sčítání lidu, domů a bytů z roku 2021 máme v České republice stále aktuální a relevantní data, která se týkají seniorů a jejich života. Za seniory se běžně i zde pro statistické údaje považují osoby starší 65 let. Podle Českého statistického úřadu se v posledních dvaceti letech kontinuálně zvyšuje počet seniorů, a to i navzdory úmrtím spojeným s epidemií covidu-19. Jejich meziroční přírůstek však byl mezi lety 2020 a 2021 nejmenší od roku 2005, konkrétně pouze o 1,3 %, což odpovídá 27 tisícům lidí. V posledních 20 letech se toto číslo pohybovalo mezi 2,2 a 3,9 %. Jenom za poslední dekádu tak mluvíme o výrazném nárůstu jejich podílu v české společnosti. Na konci roku 2020 tak senioři vůbec poprvé v historii tvořili celou pětinu obyvatel (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

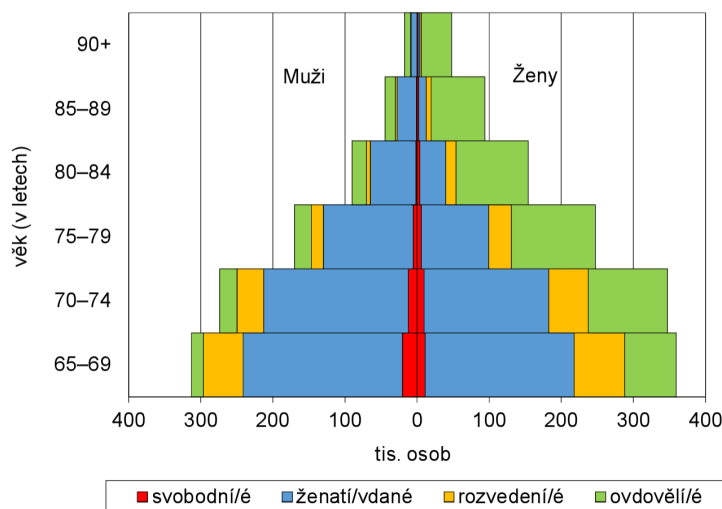
„Na rostoucím počtu a podílu seniorů, který začal již v druhé polovině 80. let 20. století, se ve druhém desetiletí 21. století podílel jednak přesun osob z početně silných generací narozených po 2. světové válce do věku nad 65 let a jednak dlouhodobě prodlužující se střední délka života (naděje dožití).“ (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

Současně však narůstá i tzv. index stáří. Tato charakteristika popisuje vývoj věkové struktury obyvatelstva a jeho stárnutí. Vypočítává se jako poměr osob starších 65 let v dané populaci

oproti počtu obyvatel ve věku 0–14 let na 100 lidí. Index větší než 100 udává stav, na který připadá více seniorů než dětí, a jeho postupné zvyšování tak zachycuje proces stárnutí populace či naopak (ČSÚ v Liberci, 2006).

Mezi seniory dlouhodobě převažují ženy, s jejich postupujícím věkem výrazně narůstá počet těch, které ovdověly.

Graf 1: Senioři ve věku 65+ podle pohlaví, věku a rodinného stavu k 31. 12. 2020



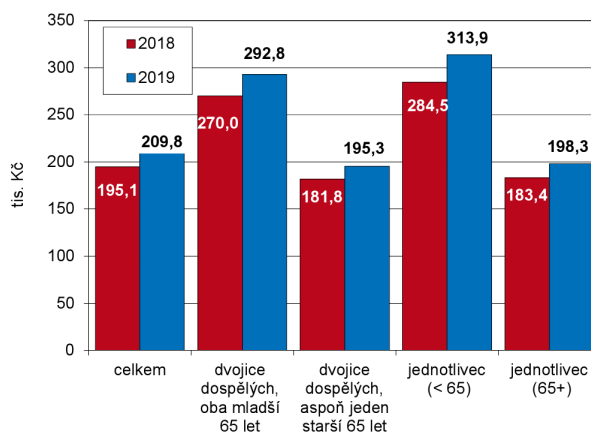
Zdroj: Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí (2022)

1.1.1 Příjmy a výdaje domácností seniorů

Podle ČSÚ čisté průměrné peněžní příjmy seniorů v České republice jakožto i v dalších evropských státech stoupají, což odpovídá i závěrům šetření SILC, které se zaměřuje na životní podmínky domácností.¹ Čistý příjem domácností za rok 2019 odpovídal 209,8 tisíce Kč. Ačkoliv v posledních letech nejvíce rostly příjmy domácností jednotlivců nad 65 let (téměř 200 tisíc ročně), osoby pod touto věkovou hranicí dosáhly na roční příjem vyšší téměř o 115 tisíc Kč. Podobný trend je však podle ČSÚ vidět na domácnostech mladšího seniorního věku, kde se jednalo o 100tisícový rozdíl v příjmech (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

¹ „Příjmy osob ze zaměstnání, podnikání, důchodů či sociálních dávek ovšem jako jediná charakteristika vycházejí ze stavu roku 2019, tudíž ještě neodrážejí aktuální situaci země ovlivněné virovou pandemií.“ (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

Graf 2: Roční čisté peněžní příjmy domácností na osobu podle typu domácností v letech 2018 a 2019



Zdroj: Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí (2022)

Mezi hlavní hrubé příjmy seniorů patří i nadále důchody, které v roce 2019 tvořily 86 % z jejich celkového objemu (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). Podle nejaktuálnějších dat ČSÚ se však za posledních 10 let zdvojnásobil počet pracujících důchodců, kteří podle dat z posledního sčítání lidu tvoří více než desetinu českých zaměstnanců (ČSÚ, 2023). U těchto domácností je hlavním příjmem mzda z pracovní činnosti a důchod se podílí pouze čtvrtinou. V roce 2020 pětina domácností uvedla, že se svými příjmy vychází dobře, a naopak pro 19 % z nich jsou nedostatečné (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). Dá se však očekávat, že tento poměr se od té doby výrazně zvýšil s ohledem na dopady pandemie a energetickou krizi. Zhoršování situace také naznačuje míra ohrožení příjmovou chudobou, která výrazně vzrostla právě u věkové skupiny 65+. Tento údaj popisuje podíl domácností, které spadají pod stanovenou výši příjmu. V roce 2020 se týkala 38 % těch, jejichž členové spadají do kategorie seniorů, což odpovídá více než dvojnásobku během pěti let. Tento nárůst byl podle ČSÚ způsoben zvýšením počtu nepracujících seniorů, kteří žijí sami (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

Velká část příjmů běžně míří na pokrytí nákladů spojených s bydlením. Více než pětina seniorů za ně zaplatí více než 40 % ze svých měsíčních prostředků. Druhou největší nákladovou položkou jsou výdaje na potraviny. Konkrétně pro domácnosti seniorů bez pracujících členů tvoří v průměru 23,4 % spotřebních výdajů (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

1.1.2 Senioři a zdraví

ČSÚ v roce 2019 ve spolupráci s Ústavem zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS ČR) provedl Evropské šetření o zdraví na reprezentativním vzorku 8 tisíc osob v soukromých domácnostech,² ze kterého mimo jiné vychází, že s postupujícím věkem přirozeně přibývají i zdravotní potíže. Poměr nemocných osob pak ve skupině seniorů rapidně vzrůstá. Ve věkové skupině 65–75 let pociťuje dlouhodobou nemoc 68 %, od 75 let výše deklaruje tyto problémy na 86 %. Subjektivně však svůj zdravotní stav hodnotí jako špatný nebo velmi špatný pouze 16 % seniorů, avšak i to se s postupujícím věkem zhoršuje (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

Téměř dvě třetiny seniorů se potýkají s restrikcemi v běžném životě, které jsou způsobené zdravotními potížemi. Celkem 17 % se v důsledku různých onemocnění setkalo s omezeními každodenních aktivit (př. péče o domácnost, péče o sebe, volnočasové aktivity či práce) a dalších 44 % nepovažovalo svá zdravotní omezení za vážná. Nejčastěji respondenti uváděli dlouhodobé potíže přetrvávající šest a více měsíců (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

Kvalita života seniorů je také přímo ovlivněná jejich domácím prostředím. Právě to bývá často příčinou úrazů a zranění, které v případě starších osob mohou představovat vážné komplikace. „*Malý pád, který pro mladého člověka nemusí znamenat žádné potíže, u seniorů často způsobí závažné poranění, které může vést k hospitalizaci, následnému snížení soběstačnosti a někdy až k úmrtí.*“ (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

K popsání toho, jak zdravotní stav ovlivňuje běžný život člověka a jeho soběstačnost, lze použít indikátory ADL a IADL. Mezi činnosti denního života (*ADL – activities of daily living*) se řadí ty, které souvisejí s péčí o sebe. Omezení pak popisuje situace, kdy člověk nedokáže tyto aktivity provozovat samostatně nebo bez speciální pomoci či pomůcek. Mezi ADL patří vstávání z postele či židle, chůze, používání toalety, oblékání a stravování. Tyto aktivity bývají často doplňovány o popis instrumentálních činností denního života (*IADL – instrumental activities of daily living*), které popisují aktivity spojené s nezávislým životem.

² Data tímto nejsou aplikovatelná pro osoby žijící v různých zařízeních, jako jsou například domovy pro seniory nebo hospice.

Mezi ty se řadí domácí práce, nákup potravin a osobních věcí, příprava jídla, nakládání s penězi a používání telefonu (Edemekong, 2022).

Z Evropského výběrového šetření o zdraví vychází, že i tyto potíže spojené s ADL se postupně zhoršují se zvyšujícím se věkem. „*Dvě třetiny osob starších 65 let uvedly, že nemají žádné potíže při vykonávání základních denních činností, a v tomto ohledu jsou tedy zcela nezávislí. Čtvrtina uvedla ‚určité potíže‘ při zvládnutí základních denních činností a zbylých 8 % pociťovalo velké potíže alespoň u jedné z pěti základních činností péče o vlastní osobu nebo alespoň jednu z uvedených činností nezvládalo bez pomoci vůbec.*“ (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

V případě činností IADL se s nějakou formou potíží alespoň u jedné z nich při jejich vykonávání potýkalo celkem 63 % seniorů. Situace v ČR z pohledu zvládnutí ADL a IADL odpovídá podle ČSÚ evropskému průměru (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

1.1.3 Senioři a práce

V České republice od roku 2010 téměř dvojnásobně narostl počet pracujících seniorů. Tvoří tak přibližně 8,8 % celkové české pracovní síly. Tento vývoj je podle ČSÚ ovlivněn vyšším věkem, kdy je možné odejít do důchodu, ale i různými demografickými faktory. „*Dlouhodobý růst počtu pracujících seniorů je provázen výraznými změnami v ekonomické a vzdělanostní struktuře těchto osob. Pracovní aktivita rostla především se zvyšující se úrovní formálního vzdělání respondentů. To demonstruje i ukazatel podílu počtu pracujících seniorů podle stupně vzdělání na celkovém počtu seniorů 60 a víceletých. Rozdíly v tomto podílu pracujících seniorů jsou mimořádně vysoké.*“ (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022) Konkrétně podle výzkumu realizovaného v roce 2020 uvedlo, že pracují, 4,9 % seniorů se základním vzděláním, 18,1 % se střední školou a 35,8 % s vyšším odborným či vysokoškolským (tamtéž).

1.1.4 Historický a kulturní kontext

Důležitou roli v životech seniorů v České republice hraje i historické a kulturní pozadí, které by mělo v praktické části této práce poskytnout kontext pro výpovědi jednotlivých účastníků výzkumu. Sak a Kolesárová (2012, s. 52) rozdělují tyto události na tzv. malou a velkou historii. Ta první označuje žitou každodennost člověka na rozdíl od sociálních jevů či faktů,

keré určují celkový rámecek malé historie. „*Velká historie je tkána z vláken jednotlivých rodových-multigeneračních malých historií. Zatímco malá historie je vytvářena a dotýká se pouze jedince a malých, převážně primárních sociálních skupin, jichž je jedinec členem, velkou historii tvoří makrospolečenské události a procesy, dotýkající se celé národní či státní entity (...)* Současná generace seniorů prožívala vzájemné vlivy malé a velké historie velmi intenzivně.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 52)

Největší část seniorů v ČR se narodila mezi lety 1944 a 1958 (79 % podle dat ČSÚ z roku 2020). Ti nejstarší přišli na svět na sklonku války a těsně před osvobozením Československa. Narodili se na přelomu válečného konfliktu a dětství prožili s rodiči, kteří se vyrovnávali s jeho hrůzami, ale současně prožívali opatrný poválečný optimismus, který byl však následně pokřiven nastupujícím stalinismem a velmocenskými zájmy SSSR. Podle výzkumu Saka a Kolesárové senioři hodnotí jako nejvýznamnější události české historie: vznik českého státu (1918), obnovu českého státu (1945), pražské jaro (1968) a sametovou revoluci (1989). Poměrně nízkou důležitost pak připisují například vzniku České republiky (1993), vstupu do Evropské unie a současnosti (Sak a Kolesárová, 2012, s. 65).

Současní senioři se stali svědky i aktéry celé řady událostí, které měly zásadní vliv na formování dnešního státu a společnosti. V pozadí jejich dětství došlo ke ztrátě státní suverenity, německé okupaci, konci války i únorovým událostem roku 1948. V tomto období také začaly první rodiny kvůli politickým podmínkám emigrovat do zahraničí. Během ještě stále mladých let dnešní senioři zažili období politického uvolnění za pražského jara i následnou okupaci a období normalizace, které odstartovaly druhou emigrační vlnu (Tvrdíková, 2007). Jedná se tak o významný milník, který měl důležité důsledky pro další život těchto lidí. „*Čím byl jedinec po únoru politicky aktivnější, tím vyšší byla jeho pozice na konci šedesátých let a tím pravděpodobnější byl jeho politický a odvozeně i profesní a společenský pád. Normalizace výrazně slaběji postihla tu část generace, která se politicky neangažovala.*“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 66) Tento pád ovlivnil celou řadu vysoce kvalifikovaných a vzdělaných lidí.

Posledním takto velkým milníkem se stala Sametová revoluce. Ta samotná i události s ní přímo spojené (privatizace, restituce, korupce, kapitalismus atd.) významně zatřásla s majetkovými poměry v pozdější České republice. „*(...) poslední pokus o společenskou*

změnu v listopadu 1989 vyústil v sociální, mravní, ekonomický a hodnotový rozvrat.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 67)

V dalších letech se obyvatelé museli vyrovnat s politickými, kulturními a společenskými změnami, které přinesly sametová revoluce a následný vznik samostatné České republiky. V zemi, která byla v minulém století významně ovlivněna politikou SSSR a lokální socialistickou politikou, přetrvává vnímání monitoringu a kontroly informačních a komunikačních technologií jako nevyhnutelné složky při jejich využívání. Přijímání těchto technologií je však pozitivnější ve státech, které po rozpadu SSSR či pádu místního režimu vstoupily do Evropské unie a začaly zavádět strategie vedoucí k digitální inkluzi (Kreitem, Ragnedda a Muschert, 2020).

Začleňování internetu do státní správy i běžného života uživatelů odpovídalo jeho boomu po rozpadu železné opony. V těchto zemích logicky vznikla poptávka po komunikačních nástrojích, které nepodléhají cenzuře a mohou neomezeně fungovat pro hledání a šíření zkušeností a myšlenek. Náhlá transformace od socialismu přinesla naději, optimismus, ale do jisté míry i zmatek (Dragulanescu, 2002). Autor vysvětluje: *„Nové dlouhodobé cíle těchto zemí vyvolaly obrovskou a bezprecedentní poptávku po informačních zdrojích. V těchto zemích již nejsou informace přísně kontrolovány vládami jako prostředek k udržení jejich politické a ekonomické moci.“* (Tamtéž, 2002). Ačkoliv se informační technologie staly nástrojem demokratizace, staly se také příčinou tzv. digitální propasti³. Podle Dragulanescu (2002) existují v zemích východní a střední Evropy různé typy těchto propastí, které jsou dané vztahy mezi samotnými zeměmi nebo příslušností k západnímu či východnímu bloku, rozdíly lze však vysledovat i mezi samotnými východními státy. Podle studie Ragneddy a Kreitema (2018), která se věnovala digitálním propastem v zemích východní Evropy v porovnání s ostatními státy Evropské unie, dosahuje Česká republika vyšší průměrné úrovně digitálních dovedností.

³ Digitální propastí se rozumí pozorovatelné rozdíly v tom, jak různé skupiny lidí využívají informační a komunikační technologie (počítače, chytré telefony, internet, sociální sítě apod.). Klasickým příkladem může být digitální propast mezi dospívajícími a seniory, kdy první skupina s těmito technologiemi vyrůstá a jejich používání je přirozenou součástí jejího života, oproti těm, kteří si je osvojili až v pozdějším věku (*APA Dictionary of Psychology*, 2023).

1.2 Sociální participace seniorů

Jedním z hlavních cílů této práce, je zjistit, jak sociální sítě ovlivňují sociální participaci seniorů. S tímto konceptem se lze setkat přibližně od 60. let minulého století. V té době WHO zavedla do své mezinárodní klasifikace pojem handicap a v reakci na diskriminaci, se kterou se setkávali lidé, kteří se měli integrovat (zpět) do společnosti, se začal používat výraz participace (Piškur a kol., 2013). WHO jej pak v roce 2001 zařadila do své klasifikace ICF, která pomáhá měřit zdraví jedince, ale lze ji využít i pro hodnocení zdraví populace (*International Classification of Functioning, Disability and Health*, 2023). Participací WHO rozumí „zapojení do aktivit v komunitě a zapojení do společnosti“ (WHO, 2010)⁴.

Od té doby se lze čím dál častěji setkat se samotným pojmem sociální participace. Ten je však napříč různými studii různě definován a podle toho je s ním zacházeno. Tato práce používá definici M. Levasseurové a kol. (2010), kteří provedli obsahovou analýzu celkem 43 nalezených definic sociální participace nalezených v gerontologických⁵ studiích. Podle autorů tak „sociální participaci lze definovat jako zapojení člověka do činností, které zajišťují interakci s ostatními členy společnosti nebo komunity“ (Levasseurová a kol., 2010).



Obrázek 1: Taxonomie sociálních aktivit podle zapojení jedince s ostatními a účelu aktivit, zdroj: vlastní zpracování podle M. Levasseurová a kol. (2010)

⁴ WHO detailněji definuje klasifikaci takto: „Oblast Participace hodnotí sociální aspekty, jako jsou aktivity v komunitě, překážky a bariéry ve světě kolem respondenta a problémy s dalšími skutečnostmi, jako je zachování osobní důstojnosti. Otázky se nutně a výhradně netýkají složky participace ICF jako takové, ale zahrnují také různé kontextové (osobní a environmentální) faktory ovlivněné zdravotním stavem respondenta.“ (WHO, 2010)

⁵ Gerontologie – věda o stáří a stárnutí (Sociologický ústav AV ČR, 2018)

Sociální participace jako taková je považována za jeden z důležitých aspektů spokojeného a zdravého stárnutí, její zlepšování hraje podstatnou roli v péči o seniory (Douglas, Georgiou a Westbrook, 2017) a může pomoci zlepšovat kvalitu jejich života (Feng, Cramm a Nieboer, 2020).

Sociální participace úzce souvisí s kvalitou života seniorů i podle studie A. Bowlingové a Z. Gabrielové (2004), která získala kvalitativní i kvantitativní data o kvalitě života od vzorku 999 osob ve věku 65+ ve Velké Británii. Do studie byli zahrnuti pouze senioři, kteří žijí v soukromých obydlích, jelikož autoři přepokládají na základě přechozí literatury, že osoby žijící v domovech důchodců či pečovatelských domech, budou při hodnocení kvality svého života vnímat odlišné aspekty. Studie zjistila, že mezi hlavní oblasti týkající se kvality života patří vedle dobrého zdravotního stavu, pozitivního pohledu na život a dostatku finančních prostředků také dobré mezilidské vztahy a existence podpůrné sítě, zapojení do společenských aktivit a zachování role jedince ve společnosti (Gabriel a Bowling, 2004).

Ve studiích, které se věnují sociální participaci, se často pracuje s pojmem osamělost. Tyto studie se zabývají sociální participací a intervencemi, kdy je zvyšování sociální participace spojováno se zlepšením pohybových aktivit, kognitivních funkcí a snížením osamělosti. Newallová a kol. (2009) studovali tuto spojitost ve svém výzkumu na reprezentativním vzorku seniorů konkrétně na mezilidských vztazích, účasti na společenských akcích v pětiletém časovém rozmezí. Zjistili, že lidé, kteří věří, že tvorba mezilidských vztahů a sociální participace závisí na jejich úsilí, trpí osamělostí méně než ti, kteří mají za to, že jsou výsledkem společného kontextu nebo štěstí. Z výsledků také vyvodili, že sociální participace souvisí s osamělostí (Newallová a kol., 2009).

Vliv sociální participace a osamělosti zkoumal také výzkum Zhao a Wu (2022), který se zaměřil na čínské seniory mezi lety 2013 a 2018 a poukázal na rostoucí trend osamělosti. Autoři diskutují, že mezi možné důvody, proč k tomu dochází, může patřit nárůst počtu nukleárních rodin a snižování velikosti rodin, zrychlená urbanizace, v jejímž důsledku narostla fyzická vzdálenost mezi generacemi, zvýšené životní tempo nebo mj. zhoršení komunikace napříč rodinou. Konkrétně při pohledu na spojitost sociální participace a osamělosti autoři vysvětlují *„Zjistili jsme, že po kontrole vlivů byl nárůst osamělosti u starších dospělých spojen s poklesem sociální participace – to znamená, že sociální*

participace negativně predikovala osamělost, což bylo v souladu s řadou existujících průřezových studií.“ (Zhao a Wu, 2022)

K dalším zjištěním této studie patřilo také to, že vyšší míra navštěvování společenských akcí souvisí s menší osamělostí. Míra účasti na akcích se mezi lety snižovala, což mohlo být podle autorů způsobeno rychlou digitalizací po roce 2014. Kvůli zúžení společenské sítě se senioři více zaměřili na rodinné příslušníky a investují více času do rozvoje těchto vztahů, kdy tato sociální participace nejenže snižuje osamělost, ale také zlepšuje jejich sociální podporu⁶ (Zhao a Wu, 2022). Studie, které se věnují negativním dopadům nedostatku sociální participace a podpory se z velké části věnují pouze osamělosti a nabízí tak hlubší vhled do jejího vlivu na život seniorů. Konkrétním oblastem tohoto výzkumu se věnuje následující kapitola.

1.2.1 Fenomén osamělosti a jeho vliv na kvalitu života

V následující kapitole je shrnut aktuální výzkum, který se věnuje osamělosti. Odborníci ze Světové zdravotnické organizace odhadují, že se do roku 2050 znásobí počet seniorů, kteří tráví většinu času ve svém domově (*World Report on Ageing and Health*, 2015, s. 129). Současně se mění socioekonomická situace lidí nad 65 let, a to včetně toho, jak vypadají tradiční rodinné struktury. Očekává se tak, že výrazně naroste poměr osamělých seniorů, kteří se budou potýkat s psychickými a fyzickými důsledky takového života. V práci je proto tento stav označován jako fenomén⁷.

Osamělost je pocit, se kterým se v průběhu života potká téměř každý. S ohledem na věk, socioekonomické faktory či pohlaví se však mohou lišit její příčiny i možnosti jejího zvládnutí. Už v roce 1975 Robert Weiss rozlišil osamělost způsobenou sociální či emoční izolací. Ta první bývá zapříčiněna chybějící sítí lidí, na které se člověk může spolehnout. Je spojována s pocity vyloučení a může být reakcí na absenci místa v určité komunitě. Ta druhá je pak výsledkem nedostatku naplňujících vztahů a intimity (ať už v rámci romantických, přátelských či rodinných vztahů). Může se tak typicky jednat o pocit prázdnoty, často způsobený absencí blízké osoby (Weiss, 1975).

⁶ „Sociální podpora je psychologický termín pro psychickou a fyzickou oporu, kterou nám přinášejí kontakty s druhými lidmi. Je nezbytná pro zachování duševního i fyzického zdraví a může mít podobu rady, vedení, porozumění nebo praktické pomoci“ (Sam, 2023).

⁷ Fenomén označuje pozorovatelnou událost, skutečnost nebo fakt (Bell, 2020a).

Ačkoliv od té doby byla provedena celá řada výzkumů na toto téma, definice a sjednocení osamělosti jako výzkumného konceptu se stále považují za nedostatečné. Podle Steina a Tuval-Mashiachové, kteří se dlouhodobě věnují různým aspektům mentálního zdraví, se dá osamělost považovat za ztělesnění vztahového deficitu a za zkušenost, která může mít neblahé důsledky pro zdraví a pohodu jedince (Stein a Tuval-Mashiachová, 2015).

Vzhledem k rychlému nárůstu počtu nukleárních rodin a celosvětovému trendu pracovních příležitostí jsou starší lidé nuceni žít sami a čelit problémům, jako jsou deprese, pocit zanedbávání, osamělost a izolace na pracovišti (Ayla a Kanwal, 2018).

S osamělostí se mohou potýkat všechny věkové skupiny, ale nejčastěji právě starší lidé. Mezi věkem a osamělostí existuje přímá úměra (Ayla a Kanwal, 2018). Studie věnované tomuto problému potvrzují, že osamělost je úzce spjatá s věkem, shoda ve výzkumu však už nepanuje v případě vlivu pohlaví, kdy někteří badatelé uvádějí, že ženy zažívají pocity osamělosti častěji než muži (Beal, 2006; Dong a Chen, 2016). Existují však studie, které popisují opačný efekt a tvrdí, že ženy bývají méně osamělé, jelikož si tradičně tvoří širší okruh přátel než jejich mužští protějšci (Hazerová a Boyluová, 2010; Barreto a kol., 2021).

Osamělost může u starších lidí způsobit projevy mrzutosti, smutku, malichernosti, protivnosti, ješitnosti, zranitelnosti a sarkasmu. Současně může vést k nedostatku sebmotivace a empatie, kvůli kterým tyto lidé zůstávají v izolaci a obecně se drží stranou od ostatních (Ayla a Kanwal, 2018).

Studie Hazerové a Boyluové (2010) zjistila, že existuje vztah mezi úrovní vzdělání a pocitem osamělosti. Autorky se domnívají, že to může být způsobeno tím, že starší lidé s vyšší úrovní ekonomického, intelektuálního a sociokulturního rozvoje mají k dispozici více aktivit a častěji se účastní společenských a kulturních akcí než senioři s nižší úrovní dosaženého vzdělání.

1.2.2 Osamělost a zdraví

Osamělost a nedostatek sociální participace mohou mít významné důsledky pro zdraví starší populace. Bývají často spojovány s různými fyzickými i psychickými onemocněními, a to včetně poruch kondice, ale mohou vést i ke smrti (Perissinotto a kol., 2019). Mezi prvními výzkumy, které tuto možnou spojitost vysledovaly, byla studie z roku 2004, která v průběhu 10 let sledovala prediktory poklesu kognitivních schopností a úmrtnosti u seniorů. Mezi již

dříve zkoumanými aspekty, jako jsou věk, cévní onemocnění či diabetes, se ve studii Reija S. Tilvise a kolektivu nově objevila také možnost silné korelace s hyperkalcémií⁸ a pocitem osamělosti (Tilvis a kol., 2004).

Výzkum Carly M. Perissinottové (2012), který probíhal v rámci psychosociálního modulu Health and Retirement mezi lety 2002 až 2008, se dotazoval 1604 účastníků, zda se cítí opuštění, izolovaní nebo zda postrádají společnost. Za neosamělé osoby byly následně považovány pouze ty, které odpověděly na všechny zmíněné otázky „téměř nikdy“. Za osamělé tak bylo v rámci studie označeno 43 % účastníků, u kterých byla zaznamenána větší pravděpodobnost poklesu schopnosti vykonávat činnosti denního života (ADL). U těchto participantů došlo také ke zvýšení rizika potíží s úkony horních končetin či ke zhoršení pohyblivosti. Studie rovněž zaznamenala spojení osamělosti se zvýšeným rizikem úmrtí a označila ji za prediktor funkčního úpadku a smrti u osob starších 60 let (Perissinottová, Cenzer a Covinsky, 2012).

V USA funguje od roku 1974 Národní institut stárnutí, jehož cílem je provádět genetický, biologický, klinický, behaviorální, sociální a ekonomický výzkum, který pomůže porozumět podstatě a procesu stárnutí s cílem zlepšovat kvalitu života a aktivní roky seniorů (*National Institute on Aging – Mission*, bez data). Zabývá se tak mimo jiné právě i zkoumáním sociální izolace a osamělosti jako rizikovými faktory horšího stárnutí (*Social isolation, loneliness in older people pose health risk*, 2019).

Současný výzkum odkazuje na různé aspekty osamělosti a jejího vlivu na zhoršené podmínky stárnutí. Výzkum S. Cacioppové a J. T. Cacioppa odhalil spojitost osamělosti a sociální izolace s řadou aspektů, mezi které patřily deprese, kardiovaskulární onemocnění, kouření a diagnostikovaný diabetes. Vyšší skóre osamělosti a izolace bylo navíc spojeno s horšími kognitivními funkcemi, jejichž průměrné skóre bylo po čtyřech letech významně nižší než na počátku studie. Výzkum následně odhalil možnou provázanost mezi osamělostí a izolací a problémy s pamětí a kognitivními funkcemi mezi participanty s nižším vzděláním (Cacioppo a Cacioppová, 2014).

⁸ Hyperkalcémie označuje stav, kdy se v těle ukládá nadměrné množství vápníku. Může vést k tvorbě ledvinových kamenů, oslabování kostí či negativně ovlivňovat funkci srdce a mozku (*Hypercalcemia – Symptoms and causes – Mayo Clinic*, 2023).

Mezi další zdravotní potíže spojované se sociální izolací a osamělostí patří mimo jiné:

- vysoký krevní tlak (Hawkley a kol., 2010; Shankar a kol., 2011; Pantell a kol., 2013; Xia a Li, 2017)
- srdeční choroby (Thurston a Kubzansky, 2009; Löfvenmark a kol., 2009; Steptoe a kol., 2013; Valtorta a kol., 2016)
- obezita (Rotenberg a kol., 2017; Jung a Luck-Sikorski, 2019)
- pokles kognitivních funkcí (Shankar a kol., 2013; Evans a kol., 2018)
- úmrtí (Luo a kol., 2012; Pantell a kol. 2013; Luo a Waite, 2014; Xia a Li, 2017; O'Súilleabháin, Gallagher a Steptoe, 2019).

Sociální izolace a osamělost se objevuje u lidí napříč celým světem, přičemž některé země uvádějí, že je zažívá až každý třetí senior. Kvalitní sociální vazby tak mají zásadní význam pro duševní a fyzické zdraví a pohodu (*Reducing social isolation and loneliness among older people*, 2023).

Ukazuje se, že lidé, kteří se účastní smysluplných a produktivních aktivit s ostatními, žijí déle, cítí se šťastnější a mají smysl pro život. Zdá se, že tyto aktivity pomáhají udržovat jejich pohodu a mohou zlepšovat jejich kognitivní funkce (Cacioppová a kol., 2015; *Social isolation, loneliness in older people pose health risks*, 2019).

1.2.3 Vliv rodinné struktury

Jedním z důležitých aspektů, který ovlivňuje pocit osamělosti u seniorů, je stav rodinné struktury, ve kterém žijí. Jedním z důležitých aspektů, které ovlivňují pocit osamělosti u seniorů, je stav rodinné struktury, v níž se daný člověk nachází. Pro tento výzkum se nejčastěji nakládá s pojmy nukleární a rozšířená rodina. S pojmem „nukleární rodina“ sociologie začíná pracovat podle *Oxford Dictionary* od 20. let 20. století s odkazem na Bronislawa Malinowskiho, zakladatele sociální antropologie (Editoři Merriam-Webster, 2022). Britannica ji popisuje jako „v sociologii a antropologii také nazývaná elementární rodina, je skupina lidí, kteří jsou spojeni partnerskými a rodičovskými svazky a skládají se typicky z páru dospělých a jejich společensky uznaných dětí. Dospělí v nukleární rodině jsou obvykle, ale ne vždy, manželé.“ (Editoři Britannica, 2023)

Jednu z důležitých studií, věnovanou konkrétně vlivu rodinné struktury na osamělost seniorů, provedly v roce 2018 výzkumnice Ayla Khanová a Kanwal Shahbazová. Ty

zkoumaly vliv nukleární a rozšířené rodiny na osamělost a rovněž působení pohlaví. Výsledky studie potvrdily hypotézu, že senioři žijící v rozšířených rodinách, pociťují méně osamělosti než ti v nukleárních typech. Zjistily také, že nukleární rodiny mají větší vliv na osamělost u žen než u mužů, ale negativně se projevují u obou pohlaví (Khanová a Shahbazová, 2018).

Ukazuje se tak, že osamělost je jedním z aspektů, které mají zásadní vliv na zdraví a životní pohodu seniorů. Jedná se tak o jednu z oblastí, na kterou je zapotřebí se zaměřit v otázce zlepšování kvality jejich života. Studie Chenové a Feeleyho (2014) potvrdila vliv sociální opory na pohodu jedinců. Nejvýznamnějším zdrojem pro zlepšení pocitu osamělosti byla sestupně opora ze strany manžela/partnera, dětí a následně přátel.

Dlouhodobá studie Christiny R. Victorové a Anny Bowlingové (2012) z Velké Británie, která probíhala mezi lety 2000 a 2008, sledovala změny v osamělosti 999 seniorů ve věku 65+ žijících v komunitě. Výsledky ukázaly, že 25 % z nich vykazovalo od prvního měření snížení osamělosti a přibližně 15 % její zhoršení. Změny fyzického zdraví a zlepšení sociálních vazeb byly spojené s nižší úrovní osamělosti, stejně jako změny v rodinném stavu, bydlení, společenské síti či síti přátel. *„Tento výsledek naznačuje, že strategie boje proti osamělosti se neomezují pouze na oblast sociálních intervencí, jako jsou přátelské služby, jejichž cílem je budovat a podporovat sociální zakotvení, ale mohou být také výsledkem léčby chronických a dlouhodobých zdravotních potíží.“* (Victorová a Bowlingová, 2012)

1.2.4 Osamělost a zaměstnání

Segel-Karpasová, Ayalonová a Lachmanová (2016) se ve své studii věnovaly tomu, jaký vliv může mít odchod do důchodu na psychické zdraví seniorů a na vznik symptomů depresí. *„Výsledky studie naznačují, že zaměstnání lze považovat za ochranný faktor, který tlumí nepříznivé účinky osamělosti na depresivní příznaky.“* (Tamtéž, 2016). Podle autorů tento ochranný faktor zaměstnání podporuje identitu jedince v pracovním prostředí, zajišťuje pravidelnou sociální participaci, ale může být i zdrojem sociální podpory. Očekávají, že odchod do důchodu má horší dopad na sociální osamělost oproti té emocionální. Opačné dopady odchodu do důchodu ukazuje studie Vozikakiové a kol. (2018), podle které je pocit přetrvávajícího pocitu osamělosti vyšší u pracujících seniorů, než u těch, kteří odešli do důchodu.

1.2.5 Moderní technologie v boji s osamělostí

V posledních letech již vzniklo také několik studií, které sledovaly pozitivní vliv nových technologií na osamělost seniorů. R. M. Hagan a kolektiv v odborné rešerši identifikovali ze souboru studií zkoumajících snižování osamělosti u seniorů celkem čtyři, které reflektovaly pozitivní vztah mezi danou intervencí a snížením pocitu osamělosti. Metody všech těchto výzkumů zahrnovaly moderní technologie. Jednalo se konkrétně o studie Creswella a kol. (2012) na skupinovém programu mindfulness a redukce stresu, Kahlbauga a kol. (2011) na individuálním programu s pomocí přístroje Nintendo Wii, Banksová a kol. (2008) na robotickém psu a Tsaiová a Tsaiová (2011) na videohovorech (Hagan a kol., 2014). L. B. Ericksonová (2011) popisuje významnou roli Facebooku při kontaktu a zjišťování informací o životech blízkých lidí. Aktivita na sociálních sítích může vést k dalším interakcím v on-line i off-line světě, což může podle autorky mít za následek zvýšení sociálního kapitálu⁹.

V současné době bývá řada sociálních vztahů zprostředkována pomocí moderních technologií. Přínosy jejich využívání sledoval W. J. Chopik (2016) na 591 seniorech v pěti kategoriích – používání e-mailu, sociálních sítí, video nebo telefonických hovorů, on-line chatování a obsluha chytrého telefonu. Studie zjistila korelace mezi vyšší mírou využívání těchto technologií a lepším hodnocením vlastního zdraví, menším počtem chronických onemocnění, vyšší subjektivní pohodou a nižším počtem depresivních příznaků. Tyto korelace byly současně spojené se snížením pocitu osamělosti (Chopik, 2016). Autor v závěru doplňuje: „*Současná studie také zpochybňuje předpoklad, že senioři nemají dostatek dovedností a motivace k používání nových technologií, a nabízí tak zajímavou příležitost k další integraci do jejich života.*“ (Chopik, 2016)

K podobným výsledkům došel i výzkum Cottena, Andersona a McCullougha (2013), kdy bylo navýšení aktivity v on-line prostředí spojováno se snížením osamělosti. Účastníci následně deklarovali, že jim zkoumané on-line aktivity usnadnily kontakt s lidmi, přispěly k možnosti udržovat navázaná spojení, poznávat nové lidi a zvýšila se i celková míra jejich komunikace. Kromě toho také snížily jejich pocit sociální izolace a tím se zlepšil i pocit kontaktu s přáteli a rodinou (Cotten, Anderson a McCullough, 2013). Pozitivní výsledky ve

⁹ Sociálním kapitálem se rozumí vazby a vztahy jedince, které jsou výsledkem postavení v rámci určité skupiny nebo komunity (Bell, 2020b).

snižování osamělosti uvedla rovněž metaanalýza intervencí zaměřených na používání počítače a internetu (Choi, Kong a Jung, 2012).

Zajímavou studii provedli Hwangová a kol. (2021), kteří zkoumali spojení on-line sociálního kontaktu s příznaky depresí. Výzkum trval jeden rok a byl realizován se 197 lidmi ve věku 65+, kteří získali přístup ke speciálním webovým stránkám, kde spolu lidé komunikovali pomocí diskusního fóra. Autoři zjistili, že senioři, kteří si během prvního půl roku přečetli více zpráv na webovém fóru, uváděli při ročním zhodnocení nižší příznaky depresí. On-line komunikace by se tak mohla stát jedním z efektivních nástrojů boje proti duševním problémům této věkové skupiny (Hwangová a kol., 2021)

Významný pozitivní vztah mezi používáním sociálních sítí a zdravím seniorů potvrdila studie Fu a Xiea (2021). Tato korelace byla zjištěna jak u duševního, tak významněji i u fyzického zdraví. Autoři proto doporučují motivovat a popularizovat používání internetu a sociálních sítí u seniorů.

Podobně důležité výsledky reflektovala i studie Barrosové, Kolotouchkinové a Sáncheze (2021), která se věnovala tématu v kontextu pandemie covidu-19, jež pro řadu seniorů představovala nechtěnou sociální izolaci. Potvrdila pozitivní dopad informačních a komunikačních technologií, které poskytovaly emociální podporu a přístup k zábavě (Barrosová, Kolotouchkinová a Sánchez, 2021).

Čínská studie z roku 2020 zkoumala vliv používání internetu na fyzické a psychické zdraví seniorů a potvrdila jejich pozitivní asociaci, a to i přesto, že nebyl zaznamenán významný dopad na hodnocení vlastního zdravotního stavu (Wang, Liang a Li, 2020). Další studie Zhanga a Liua (2022) ukazuje, že senioři používající internet tvoří lépe a větší společenské kruhy, které jsou současně i více heterogenní. Internet tak má pozitivní vliv na jejich společenskou participaci a následně i kvalitu života (Zhang a Liu, 2022).

Naopak studie Aartse, Van Hoofa a Wouterse (2014) na reprezentativním vzorku nizozemské populace nenalezla korelaci mezi používáním sociálních sítí a pocitem osamělosti nebo duševním zdravím u lidí žijících v komunitách. Autoři argumentují, že ačkoliv výsledky studie nenaznačují tuto spojitost, neznamená to, že neexistuje, a další (např. longitudinální) výzkum v této oblasti bude nutný.

Osamělost však může být naopak spojována s vyšší pravděpodobností nedůvěry v sociální sítě. Studie Kaddouriho (2022) upozornila na to, že určité chování seniorů na sociálních sítích může vést k negativním zkušenostem: „*Někteří osamělí starší uživatelé sociálních médií se možná snaží je využívat k rozvíjení nových vztahů, což může vést k frustraci a nakonec k nedůvěře v samotné sociální síť.*“ (Kaddouri, 2022). Autor vysvětluje, že ačkoliv sítě přináší řadu benefitů a důvodů, proč je senioři využívají, existují situace, kdy mohou mít v boji proti osamělosti opačný účinek.

Chenová a Schulz (2016) ve svém výzkumu uvádí, že ačkoliv senioři preferují fyzický kontakt před socializací on-line, mají větší sklony k vytvoření závislosti na internetu a pochybným aktivitám. Zhao a Wu (2022) mají za to, že krátkodobý pozitivní účinek on-line socializace nemusí nutně vyvážit nedostatek sociální participace a v důsledku nastávající zvýšení osamělosti.

Ačkoliv se v akademickém prostředí začínají čím dál častěji objevovat výzkumy v oblasti vlivu internetu a sociálních sítí na životy seniorů, chybí komplexnější pojetí jejich potenciálních negativních dopadů. Yang a kol. (2021) ve svém výzkumu zmiňují negativní vliv používání internetu na životní spokojenost, který pramení ze sníženého vnímání sociální spravedlnosti. Navrhují proto, že je zapotřebí systematicky pracovat na edukaci a zlepšení postojů starších osob vůči internetu (Yang a kol., 2021).

V článku *The Benefits and Risks of Social Media for Elderly Parents* se vymezují čtyři základní nevýhody/hrozby:

- náchylnost k podvodům, kvůli kterým se stávají oběťmi krádeží a podvodného jednání,
- nepřiměřené sdílení osobních údajů,
- důvěřivost vůči cizím lidem,
- rozptylování pozornosti (*The Benefits and Risks of Social Media for Elderly Parents*, 2022).

Široký výzkum však již existuje v oblasti negativních vlivů používání sociálních sítí na mladé lidi či na společnost obecně. Například Siddiquiová a Singh (2016) identifikovali mezi důsledky pro mladé lidi náchylnost věřit cizím lidem, kriminalitu spojenou se sdílením údajů (únos, vražda, loupež), zvýšený poměr volného času tráveného na sítích a možné vystavení

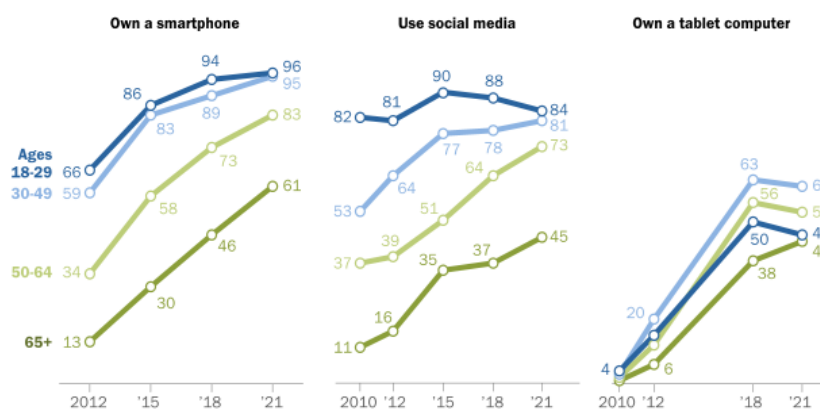
extremistickému obsahu. Ve stejném výzkumu pak autoři nastínili dopady používání sociálních sítí na společnost, mezi něž zahrnuli závislost na sociálních sítích, která odvádí od soustředění na konkrétní úkol, velkou ovlivnitelnost dětí obsahem znázorňujícím násilné a negativní věci, zásah do soukromí, neoprávněné užití fotek a videí či nárůst klamavého či lživého obsahu.

Vedle řady pozitivních aspektů patří tyto do průřezu řadou negativních, které je zapotřebí brát v potaz při používání sociálních sítí. Studie *Positive and Negative Effects of Social Media on Society* zahrnuje pak ve svém seznamu negativních vlivů pro společnost také riziko kyberšikany, hackerských útoků, podvodů či ohrožení reputace a pro mladé lidi zkreslení obrazu vlastního těla, rizikové sexuální jednání či zhoršení známek ve škole (Akram a Kumar, 2017).

1.3 Sociální sítě a senioři

Používání sociálních sítí je silně ovlivněno věkem. Děti a mladí lidé do 30 let tradičně patří mezi tzv. early adopters nových technologií, vyrůstají nebo se dokonce rodí do světa, ve kterém je jejich využívání přirozenou součástí života. Vedle toho současní senioři strávili většinu života bez nich a přijímají je tak mnohem pomaleji či dokonce vůbec (Pew Research Center, 2022). „Zatímco televize je technologií této generace, počítač a internet přišly již za vrcholem jejich života ve smyslu osvojování inovací. (...) Senioři jsou první a poslední generací, která se učila ovládat nové technologie mimo vzdělávací systém, individuálně a ze zájmu.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 104). Za posledních 10 let však nastala významná změna v této tradičně vnímané situaci a lidé 65+ si čím dál častěji osvojují moderní technologie a aktivně je používají ve svém životě (Pew Research Center, 2022).

Graf 3: Vlastnictví chytrého telefonu a používání sociálních sítí mezi senioři v USA



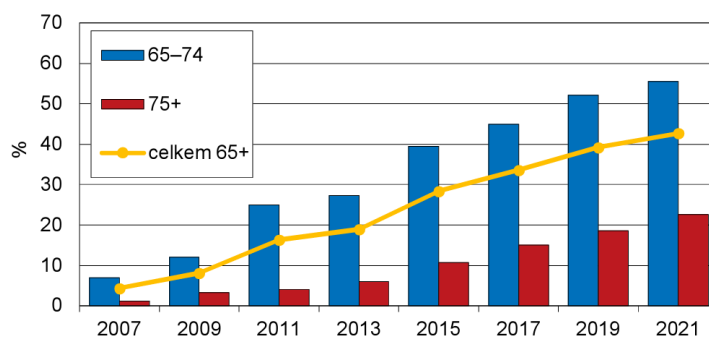
Zdroj: Pew Research Center (2021)

Podle grafu Pew Research Center z roku 2021 významně narůstá počet amerických občanů, kteří vlastní chytrý telefon. Ve sledované dekádě se jedná o téměř pětinasobný nárůst (Pew Research Center, 2022b). V České republice takový přístroj používá podle Českého statistického úřadu necelá třetina seniorů a tento poměr meziročně neustále stoupá (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). Podle studie Thomase N. Friemela (2014) patří k socioekonomickým faktorům, které ovlivňují využívání internetu senioři, vzdělání a příjem. Při výzkumu na reprezentativním vzorku ve Švýcarsku autor zjistil, že pohlaví není relevantním faktorem, který by měl vliv na pravděpodobnost využívání internetu ze strany konkrétního seniora.

Také v případě sociálních sítí počet seniorních uživatelů meziročně stoupá. A i když tento nárůst není tak rychlý, je neméně významný. V roce 2010 je používalo pouze 11 % Američanů starších 65 let, v roce 2021 se však jednalo už o 45 % z nich (Pew Research Center, 2022b). Je tedy vidět, že se senioři stávají aktivními participanty na sociálních sítích, které tak patří do mixu jejich komunikačních kanálů. A to i přesto, že oproti věkové skupině 18–29 let jsou významně méně často on-line. Pouze 8 % z nich se považuje za uživatele, kteří jsou „stále on-line“, na rozdíl od 48 % u výše zmíněné skupiny (Pew Research Center, 2022). Mezi seniory nejčastěji využívanými sociálními sítěmi dominuje Facebook (50 %) a YouTube (49 %), ostatní platformy za nimi významně zaostávají a podíl uživatelů v této věkové skupině se pohybuje kolem 10 % a níže (Atske, 2022).

Co se týká užívání moderních technologií v české populaci seniorů, každoročně v první řadě stoupá poměr využívání internetu. Mezi lety 2010 a 2021 se konkrétně jedná o nárůst ze 13 % na celkem 43 %, mezi každodenní uživatele se nyní řadí téměř třetina všech seniorů. K těm patří častěji muži než ženy. Podle ČSÚ je to dáno rychlejším osvojováním technologií u mužů, ale i tím, že mezi seniory tvoří mnohem větší část starší ženy (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). Z toho je patrné, že i v této věkové skupině se můžeme setkat s rozdíly v používání podle věku: „*Velké rozdíly nalezneme také mezi mladšími a staršími seniory. V kategorii mladších seniorů (mezi 65 a 74 lety) nepanuje k internetu taková nedůvěra, používá ho 56 % z nich. Tito uživatelé internet znají z práce či dřívějšího života. Ve skupině nad 75 let naopak internet používá zatím pouze 23 % osob.*“ (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022).

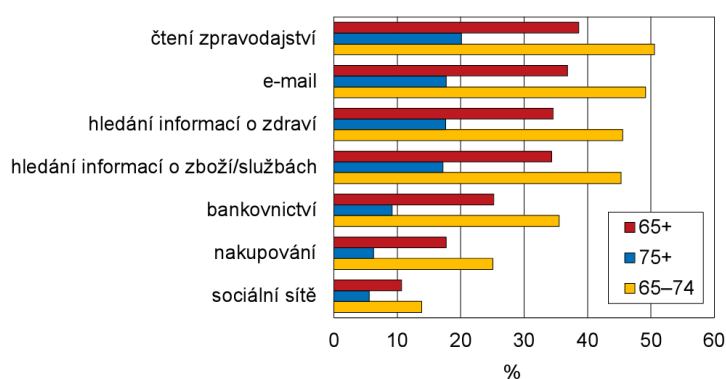
Graf 4: Senioři 65+ používající internet podle věkových skupin



Zdroj: Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí (2022)

Ve věkové skupině 65+ využívají lidé internet převážně ke čtení zpravodajství (39 % seniorů) a zasílání e-mailů (37 %). Vedle toho si zde však také vyhledávají informace o zdraví (35 %) či o různých službách a zboží (34 %). K přístupu na sociální sítě jej v roce 2021 využívalo přibližně 11 % seniorů (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). V následujícím roce se jednalo již o 13 % (ČSÚ, 2022). Ačkoliv se tento nárůst může zdát pomalý, v této věkové skupině je očekávatelný.

Graf 5: Senioři 65+ a vybrané aktivity na internetu podle věkových skupin v roce 2021



Zdroj: Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí (2022)

Co se týče konkrétního využití sociálních sítí a aktivit seniorů, existuje mnohem méně studií na reprezentativním vzorku dané populace, které by popisovaly rozšíření jednotlivých oblastí jejich využívání. Konkrétní využití sledovala například studie Tennantové a kol. (2015), která zkoumala, zda a jak „baby boomers“¹⁰ a senioři využívají nástroje webu 2.0¹¹ ke zjišťování a sdílení informací o svém zdravotním stavu. Zjistili, že 90 % uživatelů webu 2.0 v této věkové skupině využívá pro hledání těchto informací Facebook či Twitter.

Podle studie Russella, Campbella a Hughese (2008) se internet a sociální sítě staly důležitou součástí komunikačních prostředků, které senioři využívají k utužování svých vztahů s rodinou a přáteli. Kromě toho se už v době vzniku výzkumu zapojovali do aktivit v rámci různých on-line komunit a využívali je k přístupu k různým službám a informacím (např.

¹⁰ Pojmem baby boomers se rozumí generace seniorů, kteří se narodili v poválečném období po 2. světové válce, kdy došlo k výraznému nárůstu množství narozených dětí. Tato nestandardně početná generace si prošla významnými technologickými, geopolitickými, kulturními a ekonomickými změnami a jako taková měla klíčový význam pro nastavení dnešního světa (Bump, 2023).

¹¹ Web 2.0 označuje webové aplikace a stránky, které je zaměřují na obsah vytvořený samotnými uživateli. Jsou pro něj klíčové sociální sítě, které podporují komunikaci s dalšími uživateli (Yasar, 2023).

z oblasti zdravotnictví). Zlepšení mezigenerační komunikace označuje za hlavní benefit, který sociální sítě přinášejí, také pozdější výzkum Nefa a kol. (2013), který doplňuje, že takový typ spojení je prospěšný a oceňovaný pro obě strany tohoto vztahu – pro seniora i mladší rodinné příslušníky (děti, vnoučata). Mezi hlavní bariéry pak řadí technické potíže, zabezpečení a design softwaru, který není uzpůsoben potřebám seniorů. *„Za předpokladu, že budou tyto problémy pečlivě řešeny, mají sociální sítě potenciál podpořit dnešní i budoucí komunikaci mezi staršími a mladšími členy rodiny.“* (Nef a kol., 2013). Využívání sociálních sítí pro komunikaci s rodinou pak může vést i ke zlepšení jejich off-line komunikace a upevnění sociální podpory (Cornejo, Tentori a Favela, 2013). Design sociálních sítí a zabezpečení uvádí jako příklady bariér v jejich používání seniory také výzkum Arfaaové a Wangové (2014), který zmiňuje mimo jiné obavy seniorů z vlastních nedostatečných schopností. K největším motivátorům k jejich zlepšování patří udržování kontaktu s rodinou a přáteli.

2 Praktická část, výzkum

2.1 Kvalitativní výzkum

Pro účely této práce byl zvolen kvalitativní výzkum, který nabízí oproti kvantitativnímu mnohé výhody. Odhaluje kontext dostupných dat, která byla představena v teoretické části této práce, a nabízí kýžený hlubší vhled do dané situace. Kvalitativní výzkum si získal místo v celé řadě oborů, z jeho obrovského potenciálu však čerpají hlavně pracovníci v humanitních a sociálních vědách, kde díky němu lze doplňovat jeho datově založenou alternativu (Sedláková, 2015, s. 200). Ačkoliv kvalitativní výzkum nemá ustálenou definici, obecně lze stanovit, že se jedná o výzkumnou metodu, která se neopírá o statistické metody.

Kvalitativní a kvantitativní výzkum se aktuálně nejčastěji považují za vzájemně se doplňující, kdy existuje jakási přirozená hierarchie: kvantitativní výzkumy v první řadě poskytují nutný přehled o aktuální situaci a odpovídají na hypotézy, které formulujeme na základě dostupné teorie. Kvalitativní výzkum pak poskytuje nutný kontext, doplňuje „slepá“ místa kvantitativního výzkumu a odpovídá na výzkumníkovy otázky (Sedláková, 2015, s. 200).

John W. Creswell popisuje kvalitativní výzkum jako obor zkoumající látku a její jednotlivé charakteristiky, kterými je tvořen svět (Creswell, 2006). V podobném stylu definují tuto metodu i Denzin a Lincoln (2005, s. 5) v Příručce kvalitativního výzkumu. Začíná se běžně určením zkoumaného jevu či tématu a pomocí formulace výzkumných otázek se nastaví jeho směřování. V této oblasti se setkáváme s metodou pozorování, zkoumání textů či dokumentů, rozhovory a analýzou hlasových a videonahrávek (Hendl, 2016, s. 46).

Mezi hlavní benefity kvalitativního šetření patří například získání hloubkového popisu případů, podrobná komparace, sledování vývoje, zkoumání příslušných procesů, citlivé zohlednění působení kontextu, lokální situace a podmínek a poskytování podrobných informací ohledně původu vzniku určitého fenoménu (Hendl, 2016, s. 49). Naopak limitací kvalitativního výzkumu může být především to, že jsou závěry založené na subjektivních dojmech a hodnocení výzkumníka. *„Pro jeho pružný a nestrukturovaný charakter ho lze – na rozdíl od kvantitativního výzkumu – těžko replikovat. Protože pracuje s omezeným počtem jedinců a obvykle na jednom místě, vznikají také obtíže se zobecňováním výsledků.“* (Hendl, 2016, s. 48).

V kvalitativním výzkumu se můžeme nejčastěji setkat s pěti základními přístupy. Patří mezi ně případové studie, etnografický výzkum, zakotvená teorie, fenomenologický výzkum a narativní výzkum (Hendl, 2016, s. 101). Tato práce využívá tzv. zakotvenou teorii, jejímž cílem je na základě sesbíraných informací zformulovat teorie pro sledované fenomény. „*Pozornost se věnuje zvláště jednání a interakcím sledovaných jedinců a procesům v daném prostředí.*“ (Hendl, 2016, s. 128) Mezi nejdůležitější představitele tohoto přístupu patří Barney Glaser a Anselm Strauss, kteří jej vymezili jako samostatnou metodu.

Postup zakotvené teorie poskytuje návod pro realizaci výzkumu, analýzu dat a následnou formulaci výsledné teorie. Využívá se nejčastěji v málo akademicky probádaných oblastech či v aplikovaném výzkumu (Hendl, 2016, s. 128). Běžně se výzkum dělí na fáze – kontext objevování a kontext zdůvodňování (Hendl, 2016, s. 129). Následně je tak možné formulovat konkrétní teorii pro zkoumanou část populace, prostředí či období.

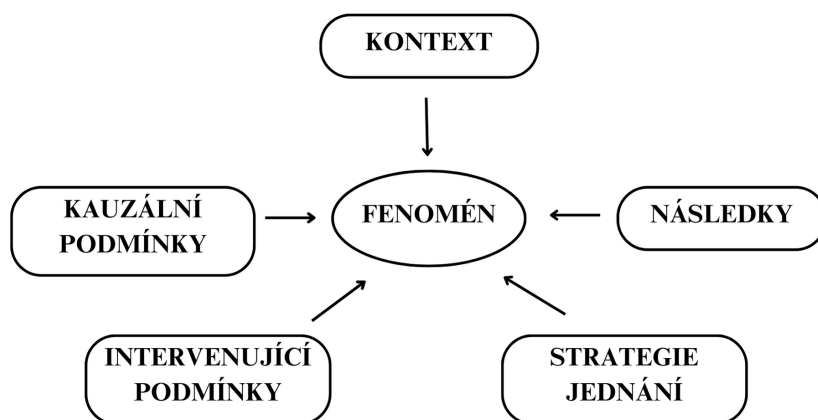
Prvním základním prvkem zakotvené teorie jsou koncepty nebo také teoretické pojmy, které tvoří prvotní východiska analýzy. Druhým jsou kategorie, které lze definovat jako abstraktnější pojetí konceptů, a třetím propozice, sloužící k vzájemnému provázání konceptů s kategoriemi a mezi kategoriemi samotnými. Ústřední teorie pak označuje agregát kategorií, mezi nimiž bylo nalezeno významné spojení, a je považována za hlavní téma daného výzkumu (Hendl, 2016, s. 247–249).

Při analýze dat lze využít tři různé druhy kódování, které pomáhají při výkladu systematicky tvořit konkrétní koncepty a následně i ústřední teorii, jak je popsáno výše. Jedná se o otevřené, axiální a selektivní kódování. Lze je využívat samostatně nebo během výzkumu přejít z jednoho na druhé (Hendl, 2016, s. 251).

Otevřené kódování začíná celý proces analýzy, kdy se běžně na základě výzkumných otázek nebo zkoumané teorie hledají a rozkrývají určitá témata, která se následně organizují, spojují a doplňují. Během tohoto procesu výzkumník nachází konkrétní vlastnosti dat, podle kterých je lze rozlišovat do identifikovaných abstraktnějších kategorií. Tato fáze se označuje jako dimencionalizace a tvoří základ teoretického vzorkování (Hendl, 2016, s. 251–252).

Axiálním kódováním výzkumník hledá konkrétní provázanosti v dané kategorii a doplňuje jejich seznam. Lze pro něj využít obecné kódovací paradigma, které pomáhá odhalovat znaky daného fenoménu, ale není na něj omezeno (Hendl, 2016, s. 255). Podle Glasera lze

pro axiální kódování využít například tzv. kódovací třídy, díky kterým lze spojovat jednotlivé kategorie (Hendl, 2016, s. 254).



Obrázek 2: Základ axiálního kódování podle Strasse a Corbinové,
zdroj: vlastní zpracování podle Hendla, 2016, s. 255

Selektivní kódování označuje proces integrace výsledků, dochází k identifikaci hlavních témat výzkumu. Jedná se tak o proces hledání klíčových bodů výzkumu, které se využijí pro formulaci výsledné teorie. Tato interpretace končí ve chvíli, kdy dojde ke zjištění všech možných poznatků a nejsou k dispozici nové, čímž nastává tzv. teoretická saturace. Výsledkem je pak ústřední kategorie či centrální fenomén, který pod sebou sdružuje všechny další kategorie (Hendl, 2016, s. 254).

2.2 Metoda výzkumného šetření

Tato práce chce poskytnout hlubší vhled do toho, jakým způsobem sociální sítě ovlivňují sociální participaci a kvalitu života seniorů v České republice. Cílem výzkumu je zjistit, zda a jaký mají vliv na jejich duševní zdraví, popsat jejich zkušenosti a identifikovat tak potenciální přínosy či nevýhody využívání sociálních sítí u této demografické skupiny. Výsledná zjištění mohou přispět k řešení fenoménu osamělosti a nabídnout možná východiska či podklady pro poskytovatele sociálních služeb či politickou reprezentaci.

2.2.1 Výzkumné otázky

Na základě dostupného výzkumu byly zformulovány následující výzkumné otázky:

- Jak sociální sítě ovlivňují sociální participaci starších osob v České republice?
- Jaké jsou zkušenosti seniorů v České republice s využíváním sociálních sítí a jaké potenciální výhody či nevýhody senioři vnímají?
- Jak přispívá využívání sociálních sítí u starších osob v České republice k řešení problematiky osamělosti?

2.2.2 Metody, výzkumný soubor

Pro účely této práce byl výzkum prováděn pomocí kódovacích procesů uplatňovaných ve strategii zakotvené teorie. V první fázi bylo použito otevřené kódování pro identifikaci nejdůležitějších kategorií a souvisejících konceptů a následně i centrálního fenoménu. Poté byl pomocí axiálního kódování vytvořen paradigmatický model, který popisuje vztahy mezi jednotlivými kategoriemi a koncepty.

Do výzkumného souboru byli na základě teoretického konceptu a výzkumných otázek zařazeni senioři ve věku nad 65 let, kteří používají sociální sítě. Bez těchto podmínek by jinak nešlo zjišťovat potřebná data. Sběr dat probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů, této metodě se v odborné literatuře také říká rozhovor pomocí návodu. Ten nabízí potřebnou strukturu pro zjišťování dat a současně poskytuje určitou volnost pro doptávání či například změnu pořadí jednotlivých dotazů. Současně nabízí vhodný formát pro sdílení zkušeností dotazovaných (Hendl, 2016, s. 178–179), které poskytnou kýžený hlubší vhled do toho, jak na ně sociální sítě působí a jaké s nimi mají zkušenosti. Umožňuje jistou improvizaci a možnost nacházet možná nová témata. Jelikož se výzkumník může doptávat, předchází se nedorozuměním, čímž se prohlubují získané vědomosti. Hodí se ideálně pro výzkumy, které mají jasně definovaný výzkumný cíl nebo relativně homogenní vzorek (*Metody výzkumu ve společenských vědách*, 2019). Oba tyto předpoklady tato práce splňuje.

2.2.3 Scénář polostrukturovaných rozhovorů

Na začátku byl představen výzkum a jeho účel. Účastník byl informován o svých právech a bylo vždy potvrzeno, že souhlasí s nahráváním rozhovoru a s využitím získaných informací pro účely diplomové práce. K tomu byl podepsán jednoduchý formulář potvrzující informovaný souhlas. Úvodní část také sloužila k navázání důvěrnosti a příjemné atmosféry,

aby se účastník cítil během rozhovoru uvolněně. Následný rozhovor se řídil sledovanými okruhy témat a otázkami, které jsou naznačeny ve scénáři polostrukturovaných rozhovorů (viz příloha 1). Mezi tématy se však plynule přecházelo i podle toho, o čem se chtěl respondent více či méně rozprávět.

Scénář polostrukturovaných rozhovorů se zaměřoval celkem na čtyři samostatné okruhy. Tím prvním bylo využívání sociálních sítí, v jehož rámci bylo zjišťováno, jaké sítě senioři využívají a jak často, či k jakým účelům a jak se s nimi naučili pracovat. Doplňující otázky se pak týkaly hlavně toho, jak je senioři využívají pro komunikaci s blízkými lidmi, na jejich specifické zkušenosti a příběhy a dosavadní dojmy. Druhý okruh se týkal převážně společenského života a akcí, kterých se účastní, ale i toho, zda informace o možných událostech čerpají i ze sociálních sítí. Opět byly pokládány dotazy mířené na konkrétní zkušenosti s důrazem na zhodnocení pohledem sítí a zda nějakým způsobem usnadňují či zhoršují jejich společenský život a kontakt s lidmi. Třetí okruh se zaměřoval na samotnou kvalitu života, sociální participaci a osamělost. Připravené možné dotazy však nebylo nutné ve většině případů podkládat, jelikož na ně respondenti odpověděli v rámci hodnocení jejich zkušeností se sítěmi. Důležitou součástí tohoto okruhu byly také dotazy týkající se jejich negativních zkušeností. Poslední okruh pak zjišťoval základní demografické údaje, jako jsou věk, pohlaví, úroveň vzdělání, rodinný stav a struktura, a zda už jsou v důchodu. Většina těchto informací byla opět zjištěna sekundárně z předešlých dotazů.

2.3 Analýza výsledků šetření

Rozhovory se seniory probíhaly v průběhu června 2023. Celkový počet účastníků výzkumu byl určen teoretickou saturací, během prvních osmi rozhovorů docházelo k částečnému překrývání již zjištěných informací, další dva následně potvrdily, že došlo k potřebné saturaci pro účely tohoto výzkumu. Celkem tak bylo provedeno deset rozhovorů, které trvaly mezi 25 až 60 minutami (bez úvodní představovací a zakončovací fáze). V devíti případech probíhaly v domácnosti seniora, v jednom případě pak na zahrádce restaurace v blízkosti jeho bydliště.

Tabulka 1: Základní přehled účastníků výzkumu

Jméno (pohlaví)	Věk	Důchod	Vzdělání	Rodinný stav	Rodinná struktura	Sociální síť (doba využívání)
Božena (Ž)	72 let	15 let	střední s maturitou	vdaná	rozšířená	FB (6 let)
Eliška (Ž)	69 let	11 let	střední odborné	vdaná	nukleární	FB (5 let)
Helena (Ž)	78 let	23 let	vysokoškolské	vdova	nukleární	FB (10 let)
Karolína (Ž)	69 let	2 roky	střední odborné	ženatá	rozšířená	FB, IG (7 let)
Lenka (Ž)	76 let	21 let	základní	vdaná	nukleární	FB (4 roky)
Luboš (M)	74 let	12 let	střední odborné	ženatý	nukleární	FB (8 let)
Štěpán (M)	74 let	12 let	střední odborné	ženatý	nukleární	FB (5 let)
Tat'ána (Ž)	74 let	13 let	střední odborné	rozvedená	rozšířená	FB, IG (3 roky)
Věra (Ž)	72 let	11 let	střední odborné	vdaná	rozšířená	FB (2 roky)
Žaneta (Ž)	74 let	16 let	střední s maturitou	vdaná	rozšířená	FB (2 roky)

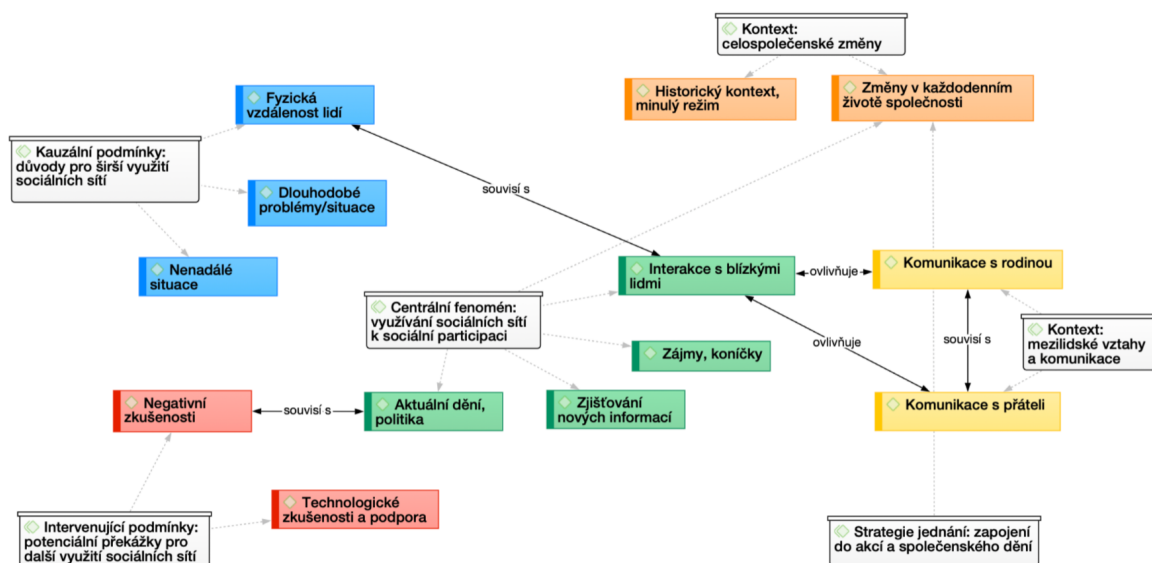
2.3.1 Paradigmatický model

Senioři v České republice využívají sociální síť jako nástroj sociální participace. Staly se jedním ze způsobů komunikace převážně s rodinou a přáteli. Poskytují však i možnosti vhledu a zapojení do celospolečenských otázek. Centrálním fenoménem toho výzkumu je

„využívání sociálních sítí k sociální participaci“ a popisuje instance toho, jak senioři využívají sítě nejen ke spojení s blízkými lidmi, ale také k řadě dalších aktivit, díky kterým se zapojují do společenských aktivit a otázek. Do obecného kontextu jsou zařazeny celospolečenské změny a běžná komunikace s rodinou, přáteli či cizími lidmi, které poskytují výchozí podmínky konkrétního využívání sociálních sítí popisovaných v centrální kategorii.

Vedle využívání sociálních sítí byly ve výzkumu identifikovány specifické kauzální podmínky, které popisují konkrétní situace či události, v nichž senioři považují sociální sítě za klíčový nástroj k sociální participaci. Intervenující podmínky naopak popisují výpovědi o záležitostech, které mají na jejich využívání přímý vliv, například jejich uživatelskou zkušenost a důvody, proč je nevyužívají častěji. Poslední kategorii tvoří způsoby zapojení do akcí a společenského dění, kdy sociální sítě fungují jako zprostředkovatel pro účast na akcích či událostech mimo obrazovky mobilních telefonů či počítačů.

Z pohledu centrálního fenoménu a vztahů mezi jednotlivými kategoriemi i koncepty se analytická část věnuje v první řadě kontextu a následně konceptům zahrnutým pod centrální kategorii, kauzálním podmínkám, intervenujícím podmínkám a následně strategiím jednání. Vztah mezi jednotlivými kategoriemi lze vidět také na paradigmatickém modelu níže.



Obrázek 3: Paradigmatický model výzkumu podle Strasse a Corbinové

2.3.2 Kontext: Mezilidské vztahy a komunikace

Komunikace s přáteli

Mezi skupiny, se kterými senioři komunikují nejvíce, přirozeně patří jejich rodinní příslušníci a přátelé. Řada z nich pociťuje, že jejich kontaktů s přáteli pomalu ubývá, nebo už se vytratily téměř úplně. Nechodí spolu například již na různé akce či koncerty, a pokud už se fyzicky vidí, jedná se jen o krátké a omezené časové úseky. *„S kamarádkami je v tomhle těžké porřízení, taky bych s nimi někam ráda vyrazila, ale ony spíš si někam na hodinu zajdou a pak zase hned domů.“* (Lenka) Nemají často mnoho přátel, ale tvoří pro ně smysluplné, hluboké vztahy s několika vybranými lidmi. Například seniorka Eliška, která se již 30 let stará o manžela po mozkové mrtvici, popisuje vztah se svojí kamarádkou, která má postiženého syna. Na základě podobné životní zátěže, kterou s sebou tato péče nese, si vytvořily vztah, kdy jsou jedna druhé velkou oporou: *„Tyhle věci člověk totiž nemůže říkat každému, protože by to zkrátka nepochopil. Kdybych to neměla doma, tak to taky nepochopím.“* (Eliška)

S blízkými přáteli se nejraději vídají osobně, pokud to nejde, nebo se jedná o méně blízké osoby, preferují telefonický kontakt. Ať už je to z povahy jejich vztahu, nebo kvůli tomu, že takto raději komunikuje daná osoba: *„S kamarádkami se vždycky radši vidíme osobně, než abychom se bavily přes síť, ten osobní kontakt je pro mě vždycky lepší. Nebo když už, tak si spíš zavoláme, protože toho vždycky namluvíme víc, ale když člověk píše, tak to trvá, než vůbec napíše i smsku.“* (Karolína)

S ohledem na sociální síť pak mají problém s tím, že velká část jejich přátel ve stejné věkové skupině nebo komunitě sociální síť nepoužívá. To bývá podle účastníků výzkumu spojeno s nechutí přejít z tradičního tlačítkového telefonu na dotykový. Senioři, kteří síť využívají, se často snaží přesvědčovat ostatní o jejich výhodách.

Díky sociálním sítím spolu komunikují častěji a pozitivně hodnotí virtuální zapojení do života svých blízkých. O tom, jak senioři používají sociální síť ve vztahu k přátelům, pojednává detailněji kapitola *„Interakce s blízkými lidmi“*.

Komunikace s rodinou

Podobně jako u komunikace s přáteli i v případě rodiny senioři pociťují, že se vídají méně často nebo spolu i méně mluví. Z velké části je to způsobeno tím, že jejich děti a další větve

rodin nebydlí ve stejném městě či vesnici ani nikde v okolí. Vnímají to spíše neutrálně jako přirozenou součást života a respektují, že potomci jsou zaneprázdněni svými novými rodinami. „*Já mám za to, že když děti vyrostou, tak se jim má dát volnost, pustit je do světa a člověk je pak šťastný, když za ním přijdou.*“ (Eliška) Jejich děti a vnučata jezdí také na kratší i delší pobyty do zahraničí, které dále komplikují vzájemnou komunikaci. V těchto případech pak proto používají sociální sítě jako ideální nástroj pro to, aby zůstali v kontaktu, ale současně si udržovali určitý odstup. Detailněji se tomuto tématu věnuje kapitola „*Interakce s blízkými lidmi*“.

I pokud se senioři s rodinnými příslušníky pravidelně vídají, nebo dokonce žijí v jejich okolí a preferují osobní setkávání, sociální sítě jim přesto slouží jako podpůrný komunikační nástroj. Čím častěji se však s nimi vídají, tím menší důraz kladou na on-line propojení: „*Ono se i tak pořád něco děje, přijede třeba Kristýnka nebo Ondra nebo jedeme k mladým. Manželka syna má tady blízko rodiče, takže když k nim jedou, tak mi třeba přinesou kytku. Takže máme i dost rodiny takhle po okolí.*“ (Karolína)

Potkávají se také s případy, kdy jejich příbuzní sociální sítě odmítají, a ty se pak snaží podobně jako v případě svých přátel přesvědčovat o jejich výhodách. Tito lidé podle nich často trvají na osobním kontaktu – buď si za někým dojedou sami, nebo očekávají, že rodina bude jezdit za nimi. V ostatních případech si senioři alespoň částečně vynahrazují kontakt pomocí telefonických hovorů.

Je to právě rodina, která pro seniory bývá hlavním důvodem zakládání účtů na sociálních sítích. A rodinní příslušníci pro ně zároveň fungují jako technická podpora, na niž se mohou obrátit, pokud mají s něčím problém.

2.3.3 Kontext: Celospolečenské změny

Tato kapitola popisuje seniory vnímané změny v komunikaci mezi členy společnosti. Ve výzkumu byly identifikovány dvě kategorie – změny v každodenní komunikaci a změny související s historií.

Změny v každodenním životě společnosti

Řada seniorů si všímá toho, že mobilní telefony a sociální sítě se staly pro většinu společnosti běžným komunikačním nástrojem. Podobně, jako bylo popsáno v předchozí kapitole, na sebe podle nich lidé mají obecně mnohem méně času a nevidají se tak často. Vytrácející se

kontakt tak může vést k povrchnějším vztahům. „Přijde mi, že už se lidi míň a míň znají, dřív jsme se přece jenom scházeli častěji, chodili jsme na party, v sobotu nebo v neděli jsme se třeba sešli v hospůdce, ale jak už je všechno přes telefon, tak se tohle vytrácí. Je to taková uspěchaná doba, lidi mají málo času, jsou neustále zaneprázdnění nebo nemají ani chuť.“ (Luboš) V některých případech mají senioři pocit, že sociální sítě tvoří součást tohoto problému, kdy jejich přátelé kvůli pocitu virtuálního kontaktu nemají takovou potřebu vídat se osobně. Konkrétně u dětí nebo mladých lidí si pak všímají toho, jak často používají mobil a sociální sítě, což má podle nich negativní vliv na jejich život.

Vnímají však důležitou roli těchto moderních komunikačních nástrojů v tom, aby byli součástí rodiny, svých komunit či společnosti. „Když jsem byla mladá, myslela jsem si, že to nejde bez toho kontaktu tváří v tvář, ale už i to teď díky technologiím jde.“ (Helena)

Někteří z nich pociťují rozdíly v tom, jak je jejich používání pro mladou generaci přirozené a jednoduché a současně pro ně postupně čím dál složitější. Vidí však také dvě strany toho, že s příchodem sociálních sítí má více lidí přístup k širší škále informací, na základě kterých si pak mohou tvořit vlastní názory. Současně však pro ně objem těchto nových informací může představovat jistý stres spojený s bořením jejich představ o světě: „Myslím si, že ti staří lidé se prostě bojí, ale je to asi normální ve společnosti, že se prostě trochu bojíte věcí, které neznáte a nevíte, jak na to reagovat.“ (Helena)

Historický kontext, odkazy na minulý režim

V několika případech zazněly během výzkumu odkazy na minulý režim v kontextu sociálních sítí, které jsou vnímány jako platformy, díky nimž mají dotyční přístup k názorům, které se mohou lišit od toho, co se dozvídají v tradičních médiích (př. Česká televize, Seznam Zprávy). Současně se však mohou aktivně zapojovat do diskuse a publikovat vlastní myšlenky. „To je potřeba se ozvat, kritizovat a říkat ty svoje názory nahlas. Vždyť se pomalu zase dostáváme do situace, kde by začali lidi za jejich názory zavírat, jako to dělali tenkrát komunisti. Takže v tomhle je to opravdu užitečné, že si přečtu i tu kritiku, protože v televizi nic takového není.“ (Luboš) Jsou proto citlivější na situace, kdy se na používaných sítích omezují určitá témata nebo dochází k mazání příspěvků na základě porušení zásad konkrétní platformy: „Měl tam být třeba nějaký článek a najednou, že je to vymazané, že to podléhalo dezinformacím. Takže ta cenzura tady funguje i v těch skupinách.“ (Žaneta)

2.3.4 Centrální fenomén: senioři používají sociální sítě ke společenské participaci

Centrální fenomén této práce popisuje, jakým způsobem senioři využívají sociální sítě k zapojování do on-line aktivit. Nejčastěji používají nejvíce rozšířenou síť Facebook, v některých případech i Instagram. Střední hodnota doby používání sociálních sítí je u účastníků tohoto výzkumu 5 let. Běžně na ně chodí každý den a stráví tam alespoň jednu hodinu. Většinou se dívají na nové příspěvky, reagují na ně, případně k nim přidají i nějaký komentář, méně často pak publikují vlastní příspěvky. Aktivnější jsou však v soukromých zprávách na Messengeru.

Očekávatelně v první řadě udržují kontakt s blízkými lidmi (rodinou a přáteli). Vedle toho se však na sociálních sítích realizují i v dalších aspektech života. Aktivně se zajímají o aktuální dění, politiku či celebrity, zjišťují si zde nové informace. Sledují také stránky, které se věnují jejich zájmům a koníčkům nebo jsou součástí komunit ve facebookových skupinách.

Interakce s blízkými lidmi

Následující kapitola navazuje na kontext mezilidských vztahů, kde byly představeny podmínky a stav toho, jak senioři běžně komunikují se svou rodinou či přáteli. Tato kapitola se více do hloubky věnuje tomu, jak konkrétně jsou jimi sociální sítě využívány pro tuto interakci a sociální participaci.

Senioři nejčastěji sociální sítě využívají pro komunikaci a udržování kontaktu s blízkými, tj. s přáteli a rodinou. Posílají si zde zprávy a fotky na Messengeru nebo sledují aktivitu svých facebookových přátel v kanálu příspěvků. Paní Božena i paní Lenka například vysvětlují, že díky sociálním sítím se spojily s lidmi, které neviděly už desítky let.

Velkou roli v komunikaci s blízkými lidmi hraje jejich fyzická vzdálenost. Rodiny řady seniorů nebydlí v jejich bezprostřední blízkosti, což je jeden z důvodů, proč se nevidají tak často. Dotyční tak sítě vnímají jako nástroj pro spojování rodiny: *„Vůbec bych jinak nevěděla, co dělají. Jedni jsou v Anglii, druzí v Bruselu. Nebo se třeba sebrali a jeli do Mexika nebo prozkoumávat Portugalsko. Je to úžasná věc, pro spojení rodiny je to naprosto k nezaplacení. A ten, kdo s vámi není ve spojení, jako by v té rodině vůbec nebyl. A já se díky tomu o mladý taky tolik nebojím, když někam jedou.“* (Helena) Díky aktivnímu používání sítí a interakci s lidmi mají senioři pocit, že jsou více zapojeni do dění v rodině.

Aktivně se tak mohou účastnit života svých nejbližších. *„Když byla vnoučata na vysoké škole, tak jsem je tam taky sledovala, vždycky mi hned psali, co a jak se jim podařilo, jaké měli známky a jestli zkoušku udělali nebo neudělali.“* (Božena) Pozitivně tak hodnotí zapojení do jejich života i možnost rychlého kontaktu.

Ve chvíli, kdy mají senioři širší okruh rodiny ve své blízkosti a často se s rodinou nebo přáteli vídají, důležitost spojení na sítích pro jejich sociální participaci klesá. *„Zprvė asi už jen kvůli tomu, že mám manžela. To je jedna věc. A druhá, že se opravdu často stýkáme s rodinou, s Kristýnkou, Ondrou. Sice nechodí každý den, ale občas se zastaví. Když chci, tak zavolám nebo se s někým domluví, vezmu auto a dojedu si.“* (Karolína) Podobně to vidí i paní Božena a doplňuje, že kdyby neměla manžela, situace by byla pravděpodobně o dost jiná a s ostatními by se na sítích spojovala častěji (více viz kapitola *„Nenadálé situace“*).

Na základě osobních komunikačních návyků senioři buď preferují udržování kontaktu s blízkými lidmi pomocí sociálních sítí a telefonní hovory pro ně slouží jako doplňkový nástroj, nebo naopak. *„Koukám se tam taky na fotky, co tam přidává rodina, s nimi si hodně píšu, a když se mi nechce psát, tak volám. Ale oni taky nemají pořád čas, tak radši napíšu, abych je moc nezahlcovala.“* (Eliška)

Sociální sítě pro ně hrají významnou roli v situacích, když (převážně děti nebo vnoučata) jezdí na cesty do zahraničí. Řada z nich díky tomu vnímá, že se o své blízké tolik nebojí a jejich aktivita je pro ně tichým potvrzením, že jsou v pořádku.

Sociální sítě seniorům pomáhají udržovat kontakty s blízkými a oni tak řadu komunikačních návyků změnili, aby je mohli provádět v rámci jedné či dvou aplikací. Kromě posílání přání k svátkům či narozeninám si také vytvářejí (hlavně rodinné) chatovací skupiny na Messengeru, hrají zde společně hry, volají si nebo videochatují s ostatními, čtou zde novinky nebo si vzájemně posílají články.

Zájmy a koníčky

Část aktivit, kterým se senioři na sociálních sítích věnují, se týká jejich zájmů a koníčků. Mnohdy proto sledují například různé tematické stránky nebo se připojují do skupin, které se jimi zabývají. Většinou se jedná o interakci s lidmi či obsahem, který se zaměřuje na zájmy, které už ve svém životě mají. Mezi účastníky tohoto výzkumu dominovaly zmínky o hledání informací o zahradničení. Jedná se například o získávání informací o tom, jak a co

pěstovat, jak bojovat proti konkrétním škůdcům. „*Taky se tam občas koukám na zahrádkáře, co, jak a kdy se má správně pěstovat, co může být tohle za škůdce, co dělat, když něco neroste, co je to za kytku a tak podobně. Na tohle to je skvělé, lidi jsou tam vždycky hodně aktivní, člověk tam může dát fotku a hned mu tam napíše 10 lidí a každý vám řekne, co si myslí, že je správně.*“ (Karolína) Jeden z respondentů však aktivní interakci s lidmi nevyužívá a preferuje spíš pasivní konzumaci hledaných informací: „*Ted' jsem si tam třeba našel, jak hnojit trávník, ale to si člověk stáhne a nemusí se tam s nikým bavit.*“ (Štěpán)

Tři respondentky také uvedly, že na sociálních sítích sledují různé celebrity a herce – od účastníků pořadu Nebezpečné vztahy či Leoše Mareše až po Brada Pitta: „*Ted' už si tam třeba i hledám nějaké herce, které znám, a to je hrozně fajn, když zrovna nic není v televizi.*“ (Eliška)

Ve dvou případech také senioři uvedli, že jsou na Facebooku aktivními členy jedné či více skupin, které se věnují konkrétní rase jejich domácího mazlíčka, kde si mohou vzájemně poradit s dalšími chovateli o případném problému, sdílet zajímavé fotografie, milníky apod.: „*Jsem tam ve skupině Čivavkovo, tam si takhle píšou ty chovatelé čivav, když mají nějaký problém nebo když potřebují poradit.*“ (Žaneta) Paní Žaneta však doplňuje, že ačkoliv může být skupina pro řadu věcí přínosná, nelíbí se jí, jak negativně až sprostě se další lidé vyjadřují na konto jiných. Konkrétním podobným případům se dále věnuje kapitola „*Negativní zkušenosti*“.

Další dva respondenti využívají skupiny na Facebooku k tomu, aby se mohli propojit s dalšími fanoušky svého oblíbeného hudebního žánru či hudebníka: „*Přihlásil jsem se tam do těch skupin, které se věnují country hudbě, protože to mám opravdu rád. Takže se koukám hodně na písničky, jižanské country a podobně.*“ (Luboš)

Paní Helena si například díky Facebooku našla nové hobby a po smrti manžela začala sbírat sběratelské panenky a příslušenství pro ně. Přidala se proto do několika skupin, které se tomu věnují, a spojila se i s některými specialisty. „*Ale najednou jsem měla program, spojila jsem se s lidmi, které to taky bavilo, a obracela jsem se na ně, když jsem něco nevěděla. (...) Díky tomu jsem nebyla úplně sama. Proseděla jsem u toho tenkrát dlouhé dny a dlouhé noci.*“ (Helena) Štěpán si zase dokázal díky specializované skupině na Facebooku najít pomoc, když řešil problém s instalací fotovoltaiky.

Tři účastníci výzkumu také na Facebooku sledují skupiny měst, ve kterých aktuálně žijí nebo v nich vyrůstali. Dívají se tam na aktuální dění, pořádané akce nebo zajímavé historické fotografie. Paní Věra je navíc aktivní přispěvatelkou ve skupině svého města, kde se vyjadřuje k různým událostem: *„Nebo [občas napíšu komentář,] když se třeba děje něco ve Žďáře. Zrovna nedávno jsem se tam kriticky vyjadřovala k petardám, jak parta 12letých kluků šla do lesa a tam je odpalovali. Tak jsem to napsala do té skupiny a spustila se diskuse pro i proti.“* (Věra)

Někteří senioři také využívají skupiny na Facebooku, aby se spojovali s lidmi, které zajímá politika. Čtou si tam názory dalších členů a mohou sdílet vlastní. Tomuto tématu se podrobněji věnuje následující kapitola *„Aktuální dění a politika“*.

S opačným přístupem využívá sociální sítě při svých zájmech paní Helena, která se pomocí videochatu spojuje se sestrou, aby mohly virtuálně sdílet společný koníček: *„Bavím se taky se sestrou, když něco ‚štrikuji‘, a ona mi pak říká, že nějaké oko nabírám špatně a že musím víc doleva nebo doprava.“* (Helena)

Kriticky se k zapojování a účasti na aktivitách ve skupinách vyjádřila paní Taťána: *„Ty v lidi v těch skupinách člověk vůbec nezná, tak v nich vůbec nechci být. Vadí mi, že to jsou cizí lidé, oni se tam různě dohadují, vyhazují se a tak.“* (Taťána)

Zjišťování nových informací

Specifickým jevem, který souvisí s předchozí kapitolou, je zjišťování informací na sociálních sítích. Tři respondenti zmínili, že zde čerpají novinky a zprávy a vyhledávají informace, které je zajímají: *„Hodně toho na Facebooku přes den přečtu, takže pak večer nasedím už u zpráv, protože si před den všechno přečtu.“* (Žaneta) Paní Eliška doplňuje, že nerada čte knihy, a díky Facebooku se tak dokáže zabavit i na několik hodin.

Dva senioři také zmínili, že sítě využívají k hledání informací o lécích, kde je sehnat levněji, ale také o negativních vedlejších účincích různých léčiv. Paní Božena však upozorňuje na riziko hledání takových informací: *„Někdy je to ke škodě, když má třeba člověk nějaký zdravotní problém, tak jsem si to tam našla. (...) Myslím, že jsem si to z mojí vlastní hlouposti jenom vsugerovala. Tak teď už jsem v tom radši opatrnější, protože to není dobré na psychiku.“* (Božena)

Vedle toho také dva senioři na sítích pořizují různé služby či produkty. Například paní Karolína na Facebooku reagovala na reklamu o výhodných finančních produktech banky nebo si díky ní zakoupila zájezd na Kypr. Na facebookové stránce cestovní společnosti se podívala na podmínky a recenze, na jejichž základě se následně rozhodla k nákupu.

Aktuální dění, politika

Celkem šest respondentů během rozhovoru uvedlo, že se na sítích setkávají s obsahem, který se týká aktuálního dění a politiky. Jak už bylo zmíněno v kapitole „*Zájmy a koničky*“ tito senioři se mimo jiné připojují do různých skupin nebo sledují ve svém kanálu příspěvků obsah, který se těmito tématům věnuje. Tento obsah tak funguje jako doplněk zpráv z klasických médií, kde si navíc mohou přečíst názory a postoje dalších lidí. Někteří senioři zde navíc čerpají informace o politicky orientovaných akcích, kterých se účastní: „*Jezdíme na stávky do Prahy, protože se nám nelíbí, co se teď děje s touhle vládou.*“ (Božena)

Dva respondenti navíc vnímají, že se nemohou spolehnout na klasická média jako důvěryhodný zdroj zpráv, a sítě využívají k hledání alternativních informací: „*Ale i na to taky někdy nadáváme, v televizi je strašně jednostranné, tam pořád lžou a tady se aspoň sem tam někdo odváží a napíše nějaký svůj názor k tomu aktuálnímu dění, to si pak přečtu rád.*“ (Luboš).

Tři senioři do politicky orientovaných skupin také aktivně píšou vlastní příspěvky nebo komentují jiné: „*Já tam občas dávám nějaké svoje postřehy, když mám pocit, že už je to fakt trapné, nebo jsem tam napsal nějaký komentář na premiéra nebo prezidenta. To je potřeba se ozvat, kritizovat a říkat ty svoje názory nahlas.*“ (Luboš) Paní Věra zase využívá skupinu svého města, aby se mohla aktivně vyjadřovat ke komunálnímu dění: „*Právě ta skupina Město Žďár nad Sázavou je v tomhle fakt užitečná, protože to dění očividně sleduje i starosta. Jednou se mi stalo, když jsem napsala příspěvek o tom, proč vedle nás úplně nesmyslně vykáceli stromy, které tady byly odjakživa, tak mi na to starosta odpověděl, že tam plánují udělat novou stezku. Je dobře, že se aspoň zajímá, co si tady obyvatelé myslí.*“ (Věra)

Čtyři z těchto seniorů si však také všimají, že jiní uživatelé v těchto skupinách či u konkrétních příspěvků jsou často vulgární až útoční, a snaží se proto takový obsah přeskakovat či ignorovat. Někteří se však setkávají i s tím, že zde vyhraněné a pro ně

překvapující názory publikují i jejich přátelé či známí, což pro ně může představovat nepřijemné překvapení: „*Je to hrozné v té současné situaci, když vidíte, jak se tam mluví o Rusku a Ukrajině. Najednou lidi, do kterých byste to vůbec neřekla, vidíte, jak chodí na demonstrace, píšou na Facebook, že by se Ukrajina měla spojit s Ruskem, nebo něco podobného. (...) Takže v tomhle vidím to nebezpečí. A že se tam můžou dostat i věci, které bych si jinak nepustila na obrazovku.*“ (Helena)

Někteří z nich si pak konkrétně u podobného obsahu všimají, že bývá někdy smazán, a jedna respondentka takovou akci přirovnává k cenzuře: „*...mám vlastně i takovou skupinu na Facebooku, takže se i tam podívám na názory ostatních, jak to vnímají. Ale tam nějaké věci podléhají cenzuře, natrefím tam třeba na nějaký článek, že by si mi to líbilo, a najednou je pryč.*“ (Žaneta)

2.3.5 Kauzální podmínky: důvody pro širší využití sociálních sítí

Tato kapitola představuje specifické případy nebo hlubší důvody, proč se senioři obracejí na sociální sítě jako nástroj pro spojení s dalšími lidmi či komunitami. Doplňuje tak předchozí kapitolu běžné uživatelské zkušenosti o kontext specifických životních situací.

Fyzická vzdálenost lidí

V návaznosti na informace shrnuté v kapitole „*Interakce s blízkými lidmi*“ je nejčastěji uváděným důvodem pro využívání sociálních sítí nedostatek fyzického kontaktu převážně s rodinou a částečně i přáteli. Celkem pět seniorů uvedlo, že mají rodinu roztroušenou daleko od svého bydliště, nebo děti s vnoučaty bydlí dlouhodobě v zahraničí: „*Nebo když se vloni dvojčata sebrala a jela do Rumunska do hor autem. (...) Ale takhle mohli být s námi všemi neustále v kontaktu, a kdyby se cokoliv stalo, my bychom o tom hned věděli a mohli s tím něco dělat.*“ (Helena) Nejen, že si senioři zvykli takto komunikovat, ale konkrétně oceňují, že i přes fyzickou vzdálenost mohou být více součástí života své rodiny a aktivně se zapojovat například do prožívání důležitých milníků svých vnoučat. Důležitou roli pro ně také hraje sledování aktivit jejich blízkých během toho, kdy jsou na dovolené v zahraničí, a uvádí, že se o ně díky tomuto spojení méně bojí a vědí tak, že jsou v pořádku: „*To já jsem vždycky ráda, když něco děti pošlou. Když někam jedou, tak většinou o tom vím, že se tam chystají a napíšu mi třeba, že dojeli, jak to tam vypadá. Za to jsem ráda.*“ (Žaneta)

Šest seniorů hodnotí, že se díky kontaktu s rodinou přes sítě cítí lépe. Tyto prožitky si spojují s pozitivními emocemi. Vedle již zmíněného klidu v době, kdy jejich děti cestují do zahraničí, zmiňují například, že jsou díky tomu více v kontaktu: „*Je to úžasná věc, pro spojení rodiny je to naprosto k nezaplacení. A ten, kdo s vámi není ve spojení, jako by v té rodině vůbec nebyl. A já se díky tomu o mladý taky tolik nebojím, když někde jedou.*“ (Helena) Případně si mohou dát okamžitě vědět, co se jim děje v životě, a v případě problémů se mají na koho obrátit: „*Když se někdy necítím nejlíp, tak zavolám dceři a popovídáme si.*“ (Božena)

O to více si pak řada z nich cení, pokud mají alespoň nějaké rodinné příslušníky nebo přátele fyzicky ve svém okolí: „*Naštěstí mám syna a vnučku tady kousek, takže tam můžu vždycky zaběhnout, ale nechci být nikomu na obtíž. Zatím se osamělá necítím, ale věřím tomu, že ta doba přijde.*“ (Božena) Nejméně dopady fyzické vzdálenosti prožívá paní Karolína, která bydlí ve stejném městě jako většina její široké rodiny, díky čemuž je s nimi v častém kontaktu.

Dlouhodobé situace a problémy

Specifickým důvodem pro užívání sociálních sítí jsou pak dlouhodobé situace či problémy, ve kterých se díky nim senioři cítí více ve spojení se světem či okolním děním. V první řadě se tak může jednat o odchod do důchodu. Pracovní prostředí je kvůli celkové době, kterou v něm člověk stráví, jedním z hlavních míst, kde se socializuje s dalšími lidmi a kde si často vytváří přátele. Kvůli tomu například paní Karolína odložila svůj nástup do důchodu o celých sedm let a později odešel i pan Luboš. Tři respondenti pak zmínili, jak negativní dopad to mělo na jejich psychiku: „*Tak už máme teď pokoj, ale chybí mi ten kontakt s lidmi, jak jsem zůstala doma. (...) Ale ze začátku to bylo opravdu těžké, to jsem občas i brečela, jak jsem ztratila ten kontakt. To nebyly jenom ty kolegyně, ale člověk se na té poště vídal s lidmi, které znal celý život. Nikdo si najednou nevzpomene a máte pocit, že vás nikdo nepotřebuje. I když to tak reálně není.*“ (Lenka) V takovém případě pro ně sociální sítě představují podpůrný nástroj pro komunikaci a virtuální socializaci. Tento vliv vysvětluje například pan Štěpán: „*Člověk pak nemá takový pocit toho odložení, protože s chlapy tady na vesnici se blbě mluví, oni už mají svůj svět a nechtějí ani nikam chodit. Mám takhle aspoň příležitost si s někým popovídat, co kdo děláme, a to je prostě fajn.*“ (Štěpán)

Podobně náhlé odstrižení od spojení s okolním světem zažila i paní Eliška potom, co zůstala doma s manželem, který prošel těžkou mozkovou příhodou: „*Mně to hrozně pomohlo se dostat mezi lidi. A člověk má tak pocit, že nežije úplně bokem. Ono je to už asi 30 roků, co jsem doma, a jednu dobu to bylo opravdu kruté.*“ (Eliška) Podobně vnímá prospěch z navázání kontaktu pomocí sítí i paní Helena, které před více než 10 lety zesnul manžel: „*Prostě mám pocit, že nejsem díky tomu tak stoprocentně sama.*“ (Helena) Tři senioři v návaznosti na to zmiňují, že si uvědomují důležitost toho, že je jejich partner stále naživu, i své obavy o to, jak osaměle by se jinak cítili. „*Kdyby byl člověk možná sám, tak by tam hledal asi nějaké kamarádky nebo kamarády, s kým by si popovídal. Vím, že někteří známí, starší i mladší, tam hledají, když jsou sami. Ale když člověk má partnera, tak nepotřebuje hledat cizí lidi.*“ (Božena)

Nenadálé situace

Čtyři respondenti také uvedli, že si účet na sociální síti zřídili nebo jej využili při konkrétní nenadálé situaci. Kromě kontaktu s rodinnými příslušníky v době, kdy byli mimo domov kvůli zahraniční dovolené, se například jednalo o případ hospitalizace v nemocnici. Paní Eliška se během ní nemohla příliš vídat s rodinou kvůli omezeným možnostem návštěv během pandemie covidu-19, a tak si nechala od dcery (také Elišky) na chytrém telefonu zprovoznit připojení k Wi-Fi a přístup na Facebook: „*Já si to právě pořizovala kvůli tomu, a to mi strašně pomáhalo tehdy. Když jsem třeba v noci nemohla spát, tak jsem byla klidně i dvě nebo tři hodiny na mobilu a prohlížela si různé věci na Facebooku nebo na Seznamu.*“ (Eliška) Podobně se paní Taťána spojovala se svojí kamarádkou, která prošla operací v důsledku krevní sraženiny v mozku: „*Musela se pak znovu učit mluvit, chodit, ale teď už si zvládne skoro všechno sama a hlava jí pak už fungovala úplně normálně. Hodně jsme si v té době právě na Facebooku psaly.*“ (Taťána)

Kuriozní situaci pak řešil pan Štěpán, který díky Facebooku našel svou poznávací značku, která mu spadla z auta po srážce se srncem. Neznámý nálezce se s ní totiž pochlubil na sítích 200 km od místa původní srážky.

2.3.6 **Intervenující podmínky: potenciální překážky pro další využití sociálních sítí**

Následující kapitola se věnuje podmínkám a důvodům, proč někteří senioři sociální sítě tolik nevyužívají, případně tomu, co by je od toho mohlo odradit. Mezi identifikované koncepty patří vedle negativních zážitků také technologické zkušenosti a podhodnocování vlastních schopností.

Negativní zkušenosti

Jak už bylo zmíněno v předchozích kapitolách, senioři mají používání sociálních sítí spojeno také s určitými negativními zkušenostmi. Do nějaké míry je zaznamenává devět s deseti respondentů. Pozastavují se například nad tím, jak jsou někteří uživatelé na sítích vulgární, útočí na sebe nebo si například posílají „sprosté ikonky“. Takovým příspěvkům nebo komentářům se proto aktivně snaží nevěnovat příliš pozornosti. Takto k tomu přistupuje například paní Věra, která vysvětluje, že ve skupině jejího města bývají lidé občas ostří. Setkala se zde však navíc i se slovním útokem na svou osobu: *„Tak jsem to napsala do té skupiny a spustila se diskuse pro i proti. Napřed tam jeden chlap napsal, že jsem úplně blbá, ale ostatní na něj pak vyjeli a on se mi pak omluvil.“* (Věra) Podobné zážitky zmínili také další tři senioři. Paní Helena k tomu doplňuje: *„Mám pocit, že někteří lidé ztrácejí před obrazovkou svou lidskost a ztrácejí zábrany.“* (Helena)

Vedle toho se zde setkávají i s jinými negativními informacemi, které jsou spíše výsledkem aktuálního dění ve společnosti nebo v jejich životě. Jedná se například o příspěvky politiků, se kterými nesouhlasí, překvapivé názory jejich přátel nebo oznámení o skonu někoho z jejich známých. Jak již bylo zmíněno, tři senioři také negativně vnímají snahu o blokaci či cenzuru určitých názorů. Pan Luboš také zmínil, jak špatně na něj působí množství reklam na Facebooku: *„Nejvíc mě na tom štvou reklamy, těch je tam ale nesnesitelně moc, a mě fakt nic z toho absolutně nezajímá.“* (Luboš)

Technologické schopnosti a podpora při potížích

Dva respondenti konkrétně uvedli, že dávají přednost jiným způsobům komunikace než přes sociální sítě, ať už z důvodu preference telefonování, nebo proto, že jim vadí psaní zpráv, jelikož napsat požadovaný text jim trvá déle: *„Ale když nejsme na chalupě, tak hlavně s rodinou si mnohem radši zavolám, než abychom si psali zprávy na Messengeru.“* (Věra)

Pět seniorů se učilo používat sociální sítě z větší části samo, ostatním s tím ze začátku pomáhaly děti a vnoučata. Tuto technologickou pomoc však využívá celkem osm respondentů, jimž příbuzní pomáhají v případě nějakého problému, nového nastavení, se kterým nemají zkušenost, nebo také pokud si nejsou jisti, zda nějaký příspěvek není skrytý podvod: „*Dokud to funguje, tak s tím nic nového nedělám, mně to takhle stačí. Ale vím, že kdybych si vzpomněla, že bych chtěla něco víc, tak by mi to tam děti daly.*“ (Žaneta)

U čtyř seniorů se také v rámci hodnocení jejich zkušeností s používáním sociálních sítí objevily výroky bagatelizující vlastní schopnosti: „*Sama, ale neumím toho s tím moc.*“ (Karolína) Nebo „*Ale pak už jsem se to klasicky učila postupně používáním, ale já s tím jinak moc nečaruji.*“ (Věra)

2.3.7 Strategie jednání: zapojení do společenských akcí

Poslední kapitola se věnuje případům, kdy sociální sítě slouží seniorům jako zprostředkovatel osobního kontaktu s dalšími lidmi na škále sahající od sousedských vztahů až po celospolečenské dění. Kromě virtuální socializace se tak dotyční díky sítím zapojují i do sociálního dění mimo obrazovky svých mobilních telefonů a počítačů.

Dva senioři uvedli případy, kdy se na Facebooku organizovala sousedská výpomoc. Jednalo se například o hledání zaběhnutého mazlíčka, ale také o situaci, kdy se ztratil nemocný souseď: „*Nebo třeba když se nemocný souseď ztratil v lese, tak to šlo taky přes Facebook a organizovalo se hledání, a díky tomu se to dostalo mezi širší skupinu lidí.*“ (Věra)

Paní Lenka Facebook také aktivně využívá k domluvám se svými kamarádkami nebo bývalými kolegyněmi na společných schůzkách: „*Jsou to asi dva roky, co jsme se tam daly dohromady s dalšími pěti kamarádkami. My jsme spolu tenkrát jako mladé začínaly a jednou do měsíce si vždycky naplánujeme sraz. Ale jinak se bavíme hlavně přes ten Messenger. (...) A pak mám vlastně ještě jednu partu, my jsme spolu pracovali na poště a chodíme každé úterý od 10 na kávu.*“ (Helena)

Celkem sedm seniorů má na svých sociálních sítích informace o akcích pořádaných v jejich okolí, případně na ně někdy v minulosti narazili nebo si aktivně vyhledávají další podrobnosti: „*Nebo když jedeme někde na výlet, tak koukáme, co bude v okolí, nebo kam bychom se mohli podívat. To taky dělám přes Facebook. A ptám se lidí, jaké mají zkušenosti a jak se jim kde líbilo.*“ (Božena) Mezi zmiňované události, kterých se senioři účastní, patří

různé kulturní akce, koncerty, výstavy, divadelní hry, farmářské trhy či akce zaměřené na seniory. Zbylí tři senioři podle vlastních slov již na žádné společenské akce nechodí. Dva respondenti také uvedli, že se na Facebooku dozívají informace o politicky orientovaných akcích, kterých se někdy i účastní: *„Jezdíme na stávky do Prahy, protože se nám nelíbí, co se teď děje s touhle vládou. My bychom nepotřebovali jezdit, my už jsme za vodou, ale jde mi o naše děti a vnoučata.“* (Božena)

Diskuse

Cílem této práce bylo lépe pochopit, jak senioři v České republice využívají sociální sítě a jaký je vliv těchto médií na jejich sociální participaci a potažmo i kvalitu života, zachytit možné dopady na jejich duševní zdraví, pochopit unikátní zkušenosti seniorů a nastínit možné přínosy sociálních sítí a bariéry v jejich používání.

Pohledem první výzkumné otázky, která se ptala na to, jak sítě ovlivňují sociální participaci seniorů v ČR, tento výzkum zjistil, že čeští senioři je využívají primárně ke spojení s rodinou a přáteli. Vnímají, že se výrazně změnil způsob, jak se svými blízkými komunikují, a v důsledku toho se osobně méně vídají, což vede k částečnému odcizení. Vzniká zde určitý paradox, protože on-line kontakt může být jednou z příčin, proč se nevídají tak často, ale zároveň slouží jako nástroj k lepší komunikaci.

Řadu seniorů však také trápí fyzická vzdálenost, kdy jejich rodiny bydlí daleko od nich. Jedním z důležitých aspektů ovlivňujících jejich osamělost je to, zda jde o nukleární či rozšířenou rodinu. Tento výzkum naznačuje, že spíše než pouze samotný typ rodinné struktury je důležitá právě fyzická blízkost jejich příslušníků. V případě nukleárních rodin, jejichž hlavním členem je partner dotyčného, existuje obava, že ve chvíli, kdy tento partner zemře, bude mít jedinec mnohem větší problémy s osamělostí. Tím se zvyšuje pravděpodobnost, že se obrátí na sociální sítě k naplnění svých komunikačních potřeb.

Senioři si nejen proto vytvářejí úzké vztahy pouze s několika vybranými lidmi, sociální sítě v takových případech fungují jako platforma, díky které se mohou spojit se širší sítí blízkých, být součástí různých komunit a získat zde i částečnou náhradu své sociální podpory. Podle respondentů také díky tomu častěji komunikují s rodinou. Význam fyzické vzdálenosti v používání sociálních sítí dále podtrhuje zjištění, že senioři, kteří mají podstatnou část rodiny v blízkém okolí, přisuzují této on-line komunikaci menší důležitost. Senioři si sítě do velké míry chválili a spojovali jejich používání s pozitivními emocemi, lepším zapojením do rodinného dění a pomocí proti osamělosti. Sítě tak podporují jejich sociální participaci a lze předpokládat, že díky těmto pozitivním dopadům i kvalitu života.

Podobně jako výzkum Cottena, Andersona a McCullougha (2013) potvrzuje i tato práce, že sociální sítě seniorům usnadňují kontakt s přáteli a rodinou, přispívají k možnosti udržovat

navázaná spojení a poznávat nové lidi a částečně i k deklarovanému zvýšení míry jejich komunikace.

Sociální sítě také hrají klíčovou roli v udržování sociální participace a boji proti osamělosti v případě nenadálých i dlouhodobějších situací, ať už se jedná o komunikaci s blízkými v době jejich dovolené, hospitalizaci v nemocnici, nebo o případy, kdy je člověk nedobrovolně izolován od společenského dění. Tyto výsledky potvrzují zjištění studie Barrosové, Kolotouchkinové a Sáncheze (2021), která se věnovala vlivu informačních komunikačních technologií, jež seniorům poskytovaly emoční podporu a přístup k zábavě během pandemie covidu-19.

Ukazuje se, že čeští senioři mohou být aktivními uživateli sociálních sítí, nejen pasivními příjemci obsahu. Používají primárně Facebook, kde tráví každý den více než hodinu času, sledují nové příspěvky a také na ně reagují, píšou komentáře, publikují vlastní myšlenky, chatují na Messengeru či sledují různé zájmové stránky a skupiny. Výzkum potvrzuje Chopikovo (2016) zjištění, podle nějž větší míra využívání sociálních sítí vede k vyšší spokojenosti a subjektivní pohodě. Ačkoliv se tato práce zaměřuje pouze na seniory, kteří tato média používají, lze na základě dostupných výpovědí odvodit, že díky nim dochází ke snižování pocitu osamělosti, k čemuž došly i výzkumy Chopika (2016) a Cottena, Andersona a McCullougha (2013).

Tento výzkum ukazuje na několika příkladech spojených se zdravím konkrétního seniora nebo jeho blízkého pozitivní vliv sociálních sítí na virtuální společenské aktivity této skupiny obyvatel. Dvě třetiny z nich se už nyní potýkají s omezeními v běžném životě (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022). Je pravděpodobné, že s postupně se horšícím zdravotním stavem seniorů nebo jejich partnerů a zároveň s rostoucím počtem těch, kteří ovládají informační technologie, se bude zvyšovat množství seniorů, u kterých omezení jejich dosavadních aktivit povede k tomu, že se budou obracet na sociální sítě jakožto prostředek pro zlepšení vlastní sociální participace, spojení se světem a zmenšení dopadů zdravotního stavu na pocit osamělosti.

Ukazuje se, že i někteří čeští senioři využívají sociální sítě k zjišťování nových informací, reagují na reklamy nebo hledají recenze na produkty či služby. Mezi to patří i hledání různých léčivých příspěvků a informací o možných negativních účincích. To částečně odpovídá zjištěním studie Tennantové a kol. (2015), která uvádí, že 90 % uživatelů ve věku

55+ let využívá Facebook či Twitter k hledání informací týkajících se zdraví. Další výzkum tohoto fenoménu v České republice je však zapotřebí.

Výzkum také ukázal důležitost sociálních sítí a on-line spojení s blízkými lidmi i se světem v případě odchodu do důchodu. Podpořil tak výsledky Segel-Karpasové, Ayalonové a Lachmanové (2016), podle kterých tato situace může vyvolat silnou emocionální odezvu, kdy dojde ze dne na den k naprosté změně navyklého stereotypu, vytržení ze sítě lidí, se kterými člověk trávil podstatnou část dne a často si mezi nimi tvořil dlouholetá přátelství, čímž může dojít i k narušení sítě sociální podpory. Strach z této situace tak může být jedním z podpůrných (nikoliv však hlavním) důvodem, proč mohou starší lidé zvažovat prodloužení pracovní kariéry i po oficiálním dosažení důchodového věku. Lze přepokládat, že s ohledem na aktuální trend bude pracujících seniorů přibývat, pokud se u nich neobjeví zdravotní či jiné komplikace. Odchod do důchodu a s tím spojené negativní emoce a snížení sociální participace pak budou přicházet v pozdějším věku. Aby tomu šlo lépe předcházet, měl by senior ještě před tímto odchodem ideálně aktivně využívat sociální sítě jako podpůrný komunikační prostředek, aby se snížily negativní dopady, až k této situaci dojde.

Jednou z nejvýznamnějších událostí, kterou současní senioři zažili, je sametová revoluce, která tvoří naprosto klíčový milník v jejich životech. Kromě politických, kulturních a společenských změn se však současní senioři museli v následujících 20 letech vypořádat také s technologickým boomem, nástupem internetu a později i sociálních sítí. Z doby, kdy prakticky neexistovala svobodná komunikace, jsme se dostali do situace, kdy nejenže není trestné šířit protivládní myšlenky, ale s příchodem internetu lze vlastní názory publikovat téměř úplně volně. Pochopitelně tak pro české občany bylo po revoluci důležité, aby jejich komunikační kanály nepodléhaly státnímu monitoringu či cenzuře. V rámci tohoto výzkumu bylo zjištěno, že právě na cenzuru jsou senioři citliví i na sociálních sítích, kde se setkávají s tím, že platforma některé příspěvky označí za dezinformace, takže jsou smazány, nebo se dozvídají o případech, kdy byl uživatel kvůli problematickému obsahu zablokován. To odpovídá zjištění studie Yanga a kol. (2021), podle které mohou mít sociální sítě na seniory negativní vliv kvůli sníženému vnímání sociální spravedlnosti.

Volnost v šíření názorů a myšlenek má však i v demokratickém státě své mantinely, které jsou stanoveny domácí legislativou, ale i pravidly dané platformy. Řada seniorů si již uvědomuje, že tato volnost vyjadřování vede rovněž k tomu, že uživatelé často sdílejí

vyostřené až útočné příspěvky a bývají i vulgární. Jakkoliv však respondenti tohoto výzkumu vnímají tyto zkušenosti jako překvapivé nebo negativní, volí spíše cestu toho, že takový obsah přeskakují či ignorují. Lze přepokládat, že někteří z nich vnímají sociální sítě jako opačný extrém oproti silně kontrolované komunikaci a mají za to, že by měly fungovat zcela bez jakékoliv kontroly.

Tento výzkum také zjistil důležitou roli sociálních sítí v životech českých seniorů, kteří je využívají pro zapojování do aktuální a politického dění. Sledují zde domácí i zahraniční politické novinky, jsou členy politicky orientovaných skupin, reagují na příspěvky nebo sami publikují vlastní. Část z nich vnímá, že nemůže spoléhat na objektivitu a pravdivost zpráv z masových či veřejnoprávních médií a Facebook je pro ně svobodnou platformou, která jim poskytuje alternativní či doplňující informace. Mohou zde však i sami přispívat a vyjadřovat vlastní názory, což je pro ně důležitým aspektem jejich využívání.

Výzkum také naznačuje, že sociální sítě mohou být dobrým nástrojem pro oslovení občanů v rámci komunální politiky. Facebooková skupina města může fungovat jako veřejná platforma pro jeho obyvatele, kde se mohou vyjadřovat k aktuálnímu dění, kam mohou posílat své nápady či připomínky a radnice s nimi zde může aktivně komunikovat. Může tím podpořit jejich zapojení do místního dění a přispět i v případných situacích, kdy by město chtělo zavádět strategie pro zapojení seniorů do společenských akcí.

Čeští senioři už nyní narážejí na sociálních sítí na obsah věnovaný různým společenským událostem, kterých by se mohli účastnit. A ačkoliv si tohoto obsahu všímají, už méně dochází k tomu, že by se do nich opravdu zapojili. Nejen města, ale i organizace, které pořádají akce pro seniory, by se do budoucna měly zaměřit na jejich efektivní oslovování právě na sítích. Vyšší míra jejich návštěvnosti totiž může pomáhat v boji proti osamělosti (Zhao a Wu, 2022) a jedná se tak o zajímavou příležitost, jak pomocí on-line nástroje zlepšit osobní sociální participaci. To podporuje hypotézu L. B. Ericksonové (2011), podle které mohou on-line interakce vést ke zvýšení míry off-line interakcí a vést k růstu sociálního kapitálu.

Výsledky výzkumu naznačují, že i v České republice existuje jistá digitální propast, a to konkrétně mezi dospívajícími a seniory. Ačkoliv nelze vytvářet závěry pro celou seniorskou populaci ČR, lze odvodit, že na ty, kteří využívají sociální sítě, ač jsou si vědomi mezigeneračních rozdílů, dopadá tato digitální propast méně než na ty, kteří je nepoužívají.

Senioři vnímají, že se sociální sítě staly klíčovým nástrojem nejen pro komunikaci s blízkými, ale že jim také umožňují přístup k širší škále informací, na jejichž základě si tvoří vlastní názory.

Mezi hlavní předpokládané bariéry využívání sociálních sítí patří technologické schopnosti. Tento výzkum naznačuje, že se senioři dokáží naučit základní principy sítí sami, případně mají rodinné příslušníky, kteří pro ně fungují nejen jako motivace k založení účtu, ale také jako technická podpora v případě nenadálých problémů. Částečnou bariéru také tvoří aktuální počet seniorů, kteří je využívají. V České republice je jich zatím odhadem pouze 13 %, čemuž odpovídají i výsledky toho výzkumu, jehož respondenti vnímají, že velká část jejich přátel v jejich věkové skupině nebo komunitě sociální sítě nepoužívá. Snaží se je proto motivovat, aby si je založili. Tento vliv společně s tlakem ze strany rodinných příslušníků mohou být hlavní hybnou silou dalšího rozšiřování.

Někteří senioři již na sociálních sítích také narazili na určité podvody nebo podvodné situace. Jelikož je zvládnou včas rozpoznat nebo se od nich distancovat, neměly tyto situace negativní vliv na to, jak dotyční sítě vnímají nebo používají. Nepříznivé vlivy zde odpovídají těm, které identifikovali Siddiquiová a Singh (2016) u mladých lidí. Jedná se konkrétně o již zmíněnou kriminalitu spojenou se sdílením osobních údajů, zvýšený poměr volného času trávený na sítích, možné vystavení různému extremistickému obsahu a částečně i o náchylnost k důvěře vůči cizím lidem. Tato zjištění tak odpovídají na zbylé dvě výzkumné otázky.

Závěr

Se zrychlujícím se tempem stárnutí české populace začíná být čím dál jasnější, že je zapotřebí se věnovat seniorům jako významné demografické skupině, která mimo jiné tvoří desetinu současné pracovní síly. Gerontologický výzkum přispívá k tomu, abychom jim osobně ale i v rámci demokratického státu byli schopni poskytovat kvalitní podmínky pro život. V současném světě dochází k celé řadě změn, které nelze zvrátit nebo proti nim lze jen s velkými obtížemi bojovat. Ať už je to zmíněné stárnutí populace, navyšující se počet nukleárních rodin nebo boom moderních komunikačních technologií. Místo boje je proto logickým krokem využívat dostupných nástrojů ke zmírňování dopadů těchto fenoménů. Tato práce se proto věnovala sociálním sítím a tomu, jak mohou seniorům pomáhat zlepšovat jejich sociální participaci a tlumit možné dopady osamělosti na kvalitu jejich života. Odhaduje se totiž, že se s osamělostí potýká každý třetí senior a že se do roku 2050 zdvojnásobí počet seniorů, kteří z různých důvodů budou trávit většinu času ve svém domově. Sociální sítě proto mohou sehrát klíčovou roli v jejich životech.

Výzkum přispěl potřebným kontextem k tomu, jak mohou čeští senioři využívat sociální sítě a jak mohou být tato média nápomocná při řešení dopadů osamělosti a snížené sociální participace starších obyvatel. Čeští senioři vnímají, že spolu s blízkými lidmi komunikují méně a řada z nich se také musí potýkat s tím, že jejich rodina bydlí daleko. Chválí si proto, jak sítě přispívají jejich subjektivní pohodě a lepší mezilidské komunikaci, a to hlavně s blízkými lidmi. Využívají je však pro řadu dalších aktivit.

Kromě komunikace s rodinou a přáteli mají senioři na sítích možnost zapojit se do aktuálního a politického dění, což napomáhá jejich pocitu začlenění do společnosti. Tento poznatek může mít velký potenciál pro strategie komunálních politik, kdy mohou sítě sloužit jako platforma pro spojování se (nejen) se seniory a jejich zapojení do místního dění. Nejenže to může mít pozitivní vliv na jejich vnímání toho, jak se o ně jejich město či obec stará, ale také politikům poskytnout žádoucí zpětnou vazbu, která jim pomůže vytvářet inkluzivnější komunální plány. Z pohledu vyšších pater politiky je nutné jednat opatrně – s ohledem na historický kontext by přílišné snahy o komunikaci cílenou na seniory mohly být přijímány negativně. Ukazuje se také, že ačkoliv lze řadu zahraničních zjištění o seniorech, sociální participaci a sociálních sítích aplikovat i při výzkumu v České

republice, existuje zde podstatný historický kontext, který částečně ovlivňuje to, jak starší lidé k těmto médiím přistupují a jak je využívají. Aktivní zájem a účast na politických debatách v on-line prostředí je pak jedním z pravděpodobných důsledků.

Kromě toho mají sítě obrovský potenciál pro využití v konkrétních životních situacích, ať už se jedná o odjezd potomků do ciziny, nebo o nějakou významnou změnu v běžném životě seniorů. Speciálně pak ve chvíli, kdy dotyčný odchází do důchodu a musí se vyrovnávat s dopady, které má tato změna na psychiku.

Čeští senioři jsou často sami motivováni sociální sítě používat, a ačkoliv zde existuje jistá digitální propast mezi nimi a dospívajícími, základní funkce moderních komunikačních technologií jsou pro ně natolik dostupné, že se s nimi poměrně rychle naučí. V případě problémů se obracejí na své děti či vnoučata, což může eliminovat možný stud z neznalosti. Funkce rodiny jako technické podpory se ukazuje jako důležitá také v případech, kdy senior nemusí být dostatečně znalý nástrah on-line podvodů a kdy jej na to nejbližší mohou upozornit.

Již nyní senioři v některých případech využívají sociální sítě k tomu, aby se mohli osobně účastnit různých společenských akcí – od vernisáží po protivládní demonstrace. Ukazuje se tak, že sítě mohou být vhodným nástrojem pro motivaci k účasti a pro zlepšování jejich off-line sociální participace. Tento potenciál mohou využít jak už zmínění komunální politici, ale i různé neziskové organizace nebo firmy, které se věnují pořádání lokálních akcí či takových, které jsou zaměřené specificky na seniory.

Summary

With the accelerating rate of ageing of the Czech population, it is becoming increasingly clear that it is necessary to focus on the elderly as an important demographic group, which, among other things, makes up one tenth of the current workforce. Gerontological research contributes to ensuring that we can provide them with quality living conditions, both personally and within a democratic state. There are several changes taking place in the world today that cannot be reversed or can only be combated with great difficulty. Whether it is the ageing population, the increasing number of nuclear families or the boom in modern communication technologies. Instead of fighting, therefore, the logical step is to use the tools available to reduce the impact of these phenomena. This paper has therefore focused on social media and how they can help seniors to improve their social participation and reduce the potential impact of loneliness on their quality of life. Moreover, it is estimated that one in three seniors is experiencing loneliness and that the number of seniors who, for various reasons, will spend most of their time at home, will double by 2050. Social media can therefore play a key role in their lives.

The research has contributed much needed context on how Czech seniors can use social media and how these media can be helpful in addressing the effects of loneliness and reduced social participation of the elderly population. Czech seniors perceive that they interact less with their loved ones and many of them also must deal with the fact that their family lives far away. They therefore praise how social media contribute to their subjective well-being and better interpersonal communication, especially with close ones. Nevertheless, they use them for many other activities.

In addition to communicating with family and friends, seniors can engage with current and political events on social media, which contributes to their sense of inclusion in society. This finding may have great potential for municipal policy strategies, where social media can serve as a platform for connecting with (not only) seniors and engaging them in local affairs. Thus, not only can this have a positive impact on their perception of how their city or municipality cares for them, but it can also provide policy makers with desirable feedback to help them develop more inclusive municipal plans. From the perspective of higher levels of politics, caution should be exercised - given the historical context, too much effort to

communicate targeting the elderly could be received negatively. It also appears that although several international findings on seniors, social participation and social media can also be applied to research in the Czech Republic, there is a significant historical context that partly influences how older people approach and use these media. Active interest and participation in political debates in the online environment is then one likely consequence.

In addition, the social media have enormous potential for use in specific life situations, whether it is the departure of offspring abroad or some significant change in the daily lives of the elderly. Especially now when the person concerned retires and must cope with the effects that this change has on the psyche.

Czech seniors are often self-motivated to use social media, and although there is a certain digital divide between them and teenagers, the basic functions of modern communication technologies are so accessible to them that they learn to use them quite quickly. They turn to their children or grandchildren if they have problems, which can eliminate the potential shame of lack of knowledge. The function of the family as technical support also proves important in cases where the senior may not be sufficiently knowledgeable about the dangers of online scams and where those closest to them can point this out.

In some cases, seniors are already using social media to attend social events in person, from openings to anti-government demonstrations. Thus, it turns out that social media can be a useful tool for motivating attendance and for improving their off-line social participation. This potential can be utilised not only by the municipal politicians, but also by various non-profit organisations or companies dedicated to organising local events or those specifically aimed at the elderly.

Použitá literatura

Aarts, S., Van Hoof, J. a Wouters, E.F.M. (2014) “The relation between social network site usage and loneliness and mental health in community-dwelling older adults,” *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(9), s. 942–949. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/gps.4241>.

Akram, W. a Kumar, R. (2017) “A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society,” *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), s. 351–354. Dostupné z: <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>.

APA Dictionary of Psychology (2023). Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/digital-divide>.

Arfaaová, J. a Wangová, Y.K. (2014) “An Accessibility Evaluation of Social Media Websites for Elder Adults,” *Lecture Notes in Computer Science*, s. 13–24. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-3-319-07632-4_2.

Atske, S. (2022) *Social Media Use in 2021 | Pew Research Center*. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>.

Banksová, M., Willoughby, L.M. a Banks, W.A. (2008) “Animal-Assisted Therapy and Loneliness in Nursing Homes: Use of Robotic versus Living Dogs,” *Journal of the American Medical Directors Association*, 9(3), s. 173–177. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2007.11.007>.

Barreto, M. a kol. (2021) “Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness,” *Personality and Individual Differences*, 169, s. 110066. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.

Barrosová, C.L., Kolotouchkinová, O. a Sánchez, J.S. (2021) “The Enabling Role of ICT to Mitigate the Negative Effects of Emotional and Social Loneliness of the Elderly during COVID-19 Pandemic,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), s. 3923. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18083923>.

Beal, C.C. (2006) “LONELINESS IN OLDER WOMEN: A REVIEW OF THE LITERATURE,” *Issues in Mental Health Nursing*, 27(7), s. 795–813. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01612840600781196>.

Bell, K. (2020a) “phenomenon,” *Open Education Sociology Dictionary* [Preprint]. Dostupné z: <https://sociologydictionary.org/phenomenon/>.

Bell, K. (2020b) “social capital,” *Open Education Sociology Dictionary* [Preprint]. Dostupné z: <https://sociologydictionary.org/social-capital/>.

Bump, P. (2023) *Baby boomer | Definition, Age Range, & Societal and Economic Impact*. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/baby-boomers>.

Cacioppo, J.T. a Cacioppová, S. (2014) “Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later,” *Evidence-Based Nursing*, 17(2), s. 59–60. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/eb-2013-101379>.

Cacioppová, S. a kol. (2015) “Loneliness,” *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), s. 238–249. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>.

Chenová, Y. a Feeley, T.W. (2014) “Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults,” *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), s. 141–161. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0265407513488728>.

Chenová, Y.-R. a Schulz, P. (2016) “The Effect of Information Communication Technology interventions on reducing social isolation in the elderly: a Systematic review,” *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), s. e18. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>.

Choi, M., Kong, S. a Jung, D. (2012) “Computer and Internet Interventions for Loneliness and Depression in Older Adults: A Meta-Analysis,” *Healthcare Informatics Research*, 18(3), s. 191. Dostupné z: <https://doi.org/10.4258/hir.2012.18.3.191>.

Chopik, W.J. (2016) “The Benefits of Social Technology Use Among Older Adults Are Mediated by Reduced Loneliness,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), s. 551–556. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>.

Cornejo, R., Tentori, M. a Favela, J. (2013) “Enriching in-person encounters through social media: A study on family connectedness for the elderly,” *International Journal of Human-computer Studies*, 71(9), s. 889–899. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2013.04.001>.

Cotten, S.R., Anderson, W.F. a McCullough, B.M. (2013) “Impact of Internet Use on Loneliness and Contact with Others Among Older Adults: Cross-Sectional Analysis,” *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), s. e39. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/jmir.2306>.

Creswell, J.D. a kol. (2012) “Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial,” *Brain Behavior and Immunity*, 26(7), s. 1095–1101. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>.

Creswell, J.W. (2006) *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications, Incorporated.

ČSÚ (2022) *Sociální síť*. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/6-komunikace-na-internetu-fzfby5w2yh>.

ČSÚ (2023) *Počet pracujících důchodců v Česku se za deset let více než zdvojnásobil*. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-pracujicich-duchodcu-v-cesku-se-za-deset-let-vice-nez-zdvojnasil>.

ČSÚ v Liberci (2006) *Index stáří v roce 2005*. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xl/030703104>.

Dong, X. a Chen, R. (2016) “Gender differences in the experience of loneliness in U.S. Chinese older adults,” *Journal of Women & Aging*, 29(2), s. 115–125. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/08952841.2015.1080534>.

Douglas, H., Georgiou, A. a Westbrook, J.I. (2017) “Social participation as an indicator of successful aging: an overview of concepts and their associations with health,” *Australian Health Review*, 41(4), s. 455. Dostupné z: <https://doi.org/10.1071/ah16038>.

Dragulanescu, N.-G. (2002) “Social impact of the ‘Digital Divide’ in a Central–Eastern European country,” *International Information & Library Review* [Preprint]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1006/iilr.2002.0190>.

Edemekong, P.F. (2022) *Activities of Daily Living*. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>.

Editoři Britannica (2023) *Nuclear family | anthropology*. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/nuclear-family>.

Editoři Merriam-Webster (2022) “Why is it Called the Nuclear Family?,” *Merriam-Webster*. Dostupné z: <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/nuclear-family-history-origin>.

Ericksonová, L.B. (2011) *Social media, social capital, and seniors: The impact of Facebook on bonding and bridging social capital of individuals over 65*.

Evans, I.E.M. a kol. (2018) “Social isolation, cognitive reserve, and cognition in healthy older people,” *PLOS ONE*, 13(8), s. e0201008. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201008>.

Feng, Z., Cramm, J.M. a Nieboer, A.P. (2020) “Social participation is an important health behaviour for health and quality of life among chronically ill older Chinese people,” *BMC Geriatrics*, 20(1). Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01713-6>.

Friemel, T.N. (2014) “The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors,” *New Media & Society*, 18(2), s. 313–331. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1461444814538648>.

Fu, L. a Xie, Y. (2021) “The Effects of Social Media Use on the Health of Older Adults: An Empirical Analysis Based on 2017 Chinese General Social Survey,” *Healthcare*, 9(9), s. 1143. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare9091143>.

Gabrielová, Z. a Bowlingová, A. (2004) “Quality of life from the perspectives of older people,” *Ageing & Society*, 24(5), s. 675–691. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/s0144686x03001582>.

Hagan, R.M. *a kol.* (2014) “Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review,” *Aging & Mental Health*, 18(6), s. 683–693. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.875122>.

Hawkey, L.C. *a kol.* (2010) “Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults.,” *Psychology and Aging*, 25(1), s. 132–141. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/a0017805>.

Hazerová, O. a Boyluová, A.A. (2010) “The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly,” *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, s. 2083–2089. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450>.

Hwangová, J. *a kol.* (2021) “Effects of Web-Based Social Connectedness on Older Adults’ Depressive Symptoms: A Two-Wave Cross-Lagged Panel Study,” *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), s. e21275. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/21275>.

Hypercalcemia – Symptoms and causes – Mayo Clinic (2023). Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypercalcemia/symptoms-causes/syc-20355523>.

International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) (2023). Dostupné z: <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>.

Jung, F. a Luck-Sikorski, C. (2019) “Overweight and Lonely? A Representative Study on Loneliness in Obese People and Its Determinants,” *Obesity Facts*, 12(4), s. 440–447. Dostupné z: <https://doi.org/10.1159/000500095>.

Kaddouri, A. el (2022) *Investigating Mistrust in Social Network Sites among Lonely, Elderly Dutch Social Media Users*. Dizertační práce. Tilburg University.

Kahlbaugh, P.E. *a kol.* (2011) “Effects of playing Wii on Well-Being in the Elderly: Physical activity, loneliness, and mood,” *Activities, Adaptation & Aging*, 35(4), s. 331–344. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01924788.2011.625218>.

Khanová, A. a Shahbazová, K. (2018) “Levels of Loneliness and Family Structure among Geriatrics,” *Journal of Forensic Psychology*, 03(01). Dostupné z: <https://doi.org/10.4172/2475-319x.1000135>.

Kreitem, H., Ragnedda, M. a Muschert, G. W. (2020) “Digital Inequalities in European Post-Soviet States,” *Internet in Russia: A Study of the Runet and Its Impact on Social Life*, s. 3–15.

Levasseurová, M. *a kol.* (2010) “Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities,” *Social Science & Medicine*, 71(12), s. 2141–2149. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>.

Löfvenmark, C. a kol. (2009) “Perceived Loneliness and Social Support in Patients with Chronic Heart Failure,” *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 8(4), s. 251–258. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2009.05.001>.

Luo, Y. a kol. (2012) “Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study,” *Social Science & Medicine*, 74(6), s. 907–914. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>.

Luo, Y. a Waite, L.J. (2014) “Loneliness and Mortality Among Older Adults in China,” *The Journals of Gerontology: Series B*, 69(4), s. 633–645. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu007>.

Metody výzkumu ve společenských vědách (2019).

National Institute on Aging – Mission (bez data). Dostupné z: <https://www.nia.nih.gov/about/mission>. (Citováno 10. června 2023).

Nef, T. a kol. (2013) “Social networking sites and older users – a systematic review,” *International Psychogeriatrics*, 25(7), s. 1041–1053. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/s1041610213000355>.

Newallová, N.E. a kol. (2009) “Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study,” *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(2–3), s. 273–290. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0265407509106718>.

Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí (2022) *Senioři v datech*, ČSÚ. 310034–21. ČSÚ.

O’Súilleabháin, P.S., Gallagher, S. a Steptoe, A. (2019) “Loneliness, Living Alone, and All-Cause Mortality: The Role of Emotional and Social Loneliness in the Elderly During 19 Years of Follow-Up,” *Psychosomatic Medicine*, 81(6), s. 521–526. Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000710>.

Pantell, M.S. a kol. (2013) “Social Isolation: A Predictor of Mortality Comparable to Traditional Clinical Risk Factors,” *American Journal of Public Health*, 103(11), s. 2056–2062. Dostupné z: <https://doi.org/10.2105/ajph.2013.301261>.

Perissinotto, C. a kol. (2019) “A Practical Approach to Assessing and Mitigating Loneliness and Isolation in Older Adults,” *Journal of the American Geriatrics Society*, 67(4), s. 657–662. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jgs.15746>.

Perissinotto, C., Cenzer, I.S. a Covinsky, K.E. (2012) “Loneliness in Older Persons,” *Archives of Internal Medicine*, 172(14). Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.1993>.

Pew Research Center (2022a) *Share of tech users among Americans 65 and older grew in past decade | Pew Research Center*. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/>.

Pew Research Center (2022b) *Smartphone ownership and social media use among older adults continue to grow* | Pew Research Center. Dostupné z: https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/ft_2022-01-13_techbyage_01/.

Piškur, B. a kol. (2013) "Participation and social participation: are they distinct concepts?," *Clinical Rehabilitation*, 28(3), s. 211–220. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0269215513499029>.

Ragnedda, M. a Kreitem, H. (2018) "The three levels of digital divide in East EU countries," *World of Media*, 1(4). Dostupné z: <https://doi.org/10.30547/worldofmedia.4.2018.1>.

Reducing social isolation and loneliness among older people (2023). Dostupné z: <https://www.who.int/activities/reducing-social-isolation-and-loneliness-among-older-people>.

Rotenberg, K.J. a kol. (2017) "Obesity and the Social Withdrawal Syndrome," *Eating Behaviors*, 26, s. 167–170. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.03.006>.

Russell, C., Campbell, A. a Hughes, I. (2008) "Research: Ageing, social capital and the Internet: Findings from an exploratory study of Australian 'silver surfers,'" *Australasian Journal on Ageing*, 27(2), s. 78–82. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2008.00284.x>.

Sak, P. a Kolesárová, K. (2012) *Sociologie stáří a seniorů*. Grada Publishing a.s.

Sam, M.S. (2023) "What is SOCIAL SUPPORT? definition of SOCIAL SUPPORT (Psychology Dictionary)," *Psychology Dictionary* [Preprint]. Dostupné z: <https://psychologydictionary.org/social-support/>.

Sedláková, R. (2015) *Výzkum médií*. Grada.

Segel-Karpasová, D., Ayalonová, L. a Lachmanová, M.E. (2016) "Loneliness and depressive symptoms: the moderating role of the transition into retirement," *Aging & Mental Health*, 22(1), s. 135–140. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1226770>.

Shankar, A. a kol. (2011) "Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults.," *Health Psychology*, 30(4), s. 377–385. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/a0022826>.

Shankar, A. a kol. (2013) "Social Isolation and Loneliness," *Psychosomatic Medicine*, 75(2), s. 161–170. Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e31827f09cd>.

Siddiquiová, S. a Singh, T.P. (2016) "Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects," *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), s. 71–75. Dostupné z: <https://doi.org/10.7753/ijcatr0502.1006>.

Social isolation, loneliness in older people pose health risks (2019). Dostupné z: <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>.

Sociologický ústav AV ČR (2018) *Gerontologie – Sociologická encyklopedie*. Edited by Z.R. Nešpor. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Gerontologie>.

Stein, J.Y. a Tuval-Mashiachová, R. (2015) “The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization,” *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), s. 210–227. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129>.

Stephoe, A. a kol. (2013) “Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(15), s. 5797–5801. Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110>.

Stephoe, A. a Kivimäki, M. (2012) “Stress and cardiovascular disease,” *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), s. 360–370. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2012.45>.

Tenantová, B. a kol. (2015) “EHealth literacy and Web 2.0 health information seeking behaviors among baby boomers and older adults,” *Journal of Medical Internet Research*, 17(3), s. e70. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/jmir.3992>.

“The Benefits a Risks of Social Media for Elderly Parents” (2022) *Kapok Aging and Caregiver Resources*, 8 November. Dostupné z: <https://multiculturalcaregiving.net/the-impact-of-social-media-on-elders/>.

Thurston, R.C. a Kubzansky, L.D. (2009) “Women, Loneliness, and Incident Coronary Heart Disease,” *Psychosomatic Medicine*, 71(8), s. 836–842. Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3181b40efc>.

Tilvis, R.S. a kol. (2004) “Predictors of Cognitive Decline and Mortality of Aged People Over a 10-Year Period,” *The Journals of Gerontology*, 59(3), s. M268–M274. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/gerona/59.3.m268>.

Tsaiová, H.-H. a Tsaiová, Y.-F. (2011) “Changes in depressive symptoms, social support, and loneliness over 1 year after a minimum 3-Month videoconference program for older nursing home residents,” *Journal of Medical Internet Research*, 13(4), s. e93. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/jmir.1678>.

Tvrdíková, M. (2007) *Proměnyčeskoslovenskéemigracevletech 1948–1989*. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně.

Valtorta, N. a kol. (2016) “Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies,” *Heart*, 102(13), s. 1009–1016. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>.

Victorová, C.R. a Bowlingová, A. (2012) “A Longitudinal Analysis of Loneliness Among Older People in Great Britain,” *The Journal of Psychology*, 146(3), s. 313–331. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.609572>.

Vozikakiová, M. a kol. (2018) “Loneliness among older European adults: results from the survey of health, aging and retirement in Europe,” *Journal of Public Health*, 26(6), s. 613–624. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10389-018-0916-6>.

Wang, J., Liang, C. a Li, K. (2020) “Impact of Internet Use on Elderly Health: Empirical Study Based on Chinese General Social Survey (CGSS) Data,” *Healthcare*, 8(4), s. 482. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040482>.

Weiss, R. (1975) *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.

WHO (2010) *Measuring health and disability: Manual for WHO Disability Assessment Schedule WHODAS 2.0*. World Health Organization.

World Report on Ageing and Health (2015).

Xia, N. a Li, H. (2017) “Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health,” *Antioxidants & Redox Signaling*, 28(9), s. 837–851. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/ars.2017.7312>.

Yang, H. a kol. (2021) “Internet Use, Life Satisfaction, and Subjective Well-Being Among the Elderly: Evidence From 2017 China General Social Survey,” *Frontiers in Public Health*, 9. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.677643>.

Yasar, K. (2023) “Web 2.0,” *WhatIs.com* [Preprint]. Dostupné z: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Web-20-or-Web-2>.

Zhang, Q.-L. a Liu, P. (2022) “The Impact of Internet Use on the Social Networks of the Elderly in China—The Mediating Effect of Social Participation,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), s. 9576. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159576>.

Zhao, L. a Wu, L. (2022) “The Association between Social Participation and Loneliness of the Chinese Older Adults over Time—The Mediating Effect of Social Support,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), s. 815. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph19020815>.

Teze diplomové práce

SCHVÁLENO

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK Teze MAGISTERSKÉ diplomové práce	
TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:	
Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta: Příklopilová Jana	Razítko podatelny:
Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta: 2020	
Fakultní e-mail diplomantky/diplomanta: 68124170@fsv.cuni.cz	
Studijní program/forma studia: Strategická komunikace/prezenční	
Název práce v češtině: Vliv sociálních sítí na společenskou participaci a kvalitu života seniorů v ČR	
Název práce v angličtině: The impact of social media on social participation and quality of life of the elderly in the Czech Republic	
Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2022/2023) (diplomovou práci je možné obhajovat nejdříve šest měsíců od schválení tezí) LS 2022/2023	
Charakteristika tématu a jeho dosavadní zpracování (max. 1800 znaků): Poměr seniorních lidí dlouhodobě a celosvětově roste. WHO odhaduje, že se do roku 2050 významně zvýší počet osob ve věku nad 60 let, kteří tráví podstatnou část svého času ve svém domově. Společně s rozpadem tradičních rodinných struktur tak naroste počet osamocených seniorů. Díky modernizaci společnosti však starší lidé mnohem častěji využívají dostupné komunikační technologie, jako jsou internet, chytré telefony či sociální média. Právě ty mohou hrát zásadní roli ve zlepšení jejich společenské participace a kvality života. Dosavadní výzkum v České republice se věnoval hlavně vlivu socioekonomických faktorů na zdraví a kvalitu života seniorů. Komunikační technologie a konkrétně sociální média a jejich využívání však představují zajímavý a nedostatečně probádaný úhel pohledu. Výzkum vztahu mezi sociálními sítěmi a životní pohodou poskytne cenný vhled k pochopení potenciálních přínosů i negativ pro tuto demografickou skupinu. To může být následně článkem řešení problému životních podmínek seniorů v ČR nejen pro poskytovatele sociálních služeb, ale například i pro politickou reprezentaci.	
Předpokládaný cíl práce, případně formulace problému, výzkumné otázky nebo hypotézy (max. 1800 znaků): Cílem této práce je prozkoumat, jak sociální sítě ovlivňují fyzické a duševní zdraví a celkovou kvalitu života starších osob v České republice. Výzkum proběhne pomocí hloubkových rozhovorů se zástupci demografické skupiny ve věku 65 let a více. Na základě dostupného výzkumu byly zformulovány následující výzkumné otázky: <ul style="list-style-type: none">• Jak sociální sítě ovlivňují sociální participaci a kvalitu života seniorů v České republice?• Jaké kulturní a socioekonomické faktory ovlivňují využívání a dopad sociálních sítí mezi seniory v České republice?• Jaké jsou výhody a nevýhody využívání sociálních sítí pro seniory v České republice?• Jaké existují překážky ve využívání sociálních sítí a jak je lze řešit k podpoře většího sociálního	

začlenění a životní pohody?

- Jaké jsou důsledky využívání sociálních sítí pro mezigenerační komunikaci a sociální soudržnost v České republice?

Předpokládaná struktura práce (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu):

Úvod

1. Teoretická část, rešerše

- a. Senioři v ČR – demografický přehled, aktuální stav
- b. Historický a kulturní kontext – klíčové události a aspekty ovlivňující současné seniory (větší část života prožita během socialismu, Sametová revoluce, nástup moderních technologií, kapitalismus)
- c. Aktuální socioekonomické faktory ovlivňující životní styl seniorů – shrnutí aktuálního stavu v ČR (průměrná doba odchodu do důchodu, jeho výše, dostupnost zdravotní péče, dostupné bydlení ad.) a současný výzkum
- d. Fenomén osamělosti, vliv na fyzické a duševní zdraví – shrnutí současného výzkumu (rozpad tradičních rodinných struktur, tvorba či nedostatek komunit a jejich vliv na zdraví a vnímanou spokojenost)
- e. Využívání sociálních sítí seniory – přehled dostupných statistických údajů, celosvětové trendy, způsoby využívání a rozdíly v nich

2. Praktická část, výzkum

- a. Kvalitativní výzkum
- b. Metodika – hloubkové rozhovory a definice klíčování použitého v analytické části
- c. Výzkumný cíl
- d. Výzkumný soubor
- e. Výzkumná data – podoba hloubkových rozhovorů, konkrétní popis struktury, otázek
- f. Analýza výsledků šetření a hodnocení

3. Diskuse

Závěr

Summary

Použitá literatura

Seznam příloh

Vymezení podkladového materiálu (např. titul periodika a analyzované období):

Podkladovým materiálem pro tuto práci budou polostrukturované rozhovory.

Metody (techniky) zpracování materiálu:

Pro tuto práci bude využit kvalitativní výzkum, a to konkrétně semistrukturovaný rozhovor (rozhovor pomocí návodu) za použití konkrétních dotazovaných okruhů témat. Tyto rozhovory budou následně analyzovány pomocí otevřeného kódování.

Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a metodě jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2–5 řádků):

Aarts, S., Van Hoof, J. and Wouters, E.F.M. (2015) "The relation between social network site usage and loneliness and mental health in community-dwelling older adults," *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(9), pp. 942–949. Available at: <https://doi.org/10.1002/gps.4241>.

Cílem této studie bylo prozkoumat vztah mezi používáním sociálních sítí, osamělostí a duševním zdravím u starších osob žijících v komunitách v Nizozemsku. Nebylo však zjištěno, že by používání sociálních sítí souviselo s emoční či jinou osamělostí nebo duševním zdravím.

Fu, L. and Xie, Y. (2021) "The Effects of Social Media Use on the Health of Older Adults: An Empirical Analysis Based on 2017 Chinese General Social Survey," *Healthcare*, 9(9), p. 1143. Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare9091143>.

Tato studie zkoumá vztah mezi používáním internetu a fyzickým či psychickým zdravím seniorů v Číně. Výsledky poukazují na existenci této korelace a konkrétně na silnější vliv v případě duševního zdraví.

Hendl, J. (2016) *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. edice

Knihy poskytuje široký přehled metod kvalitativního výzkumu, možnosti sběru dat, kódování a jejich vyhodnocení.

Hwang, J. *et al.* (2021) "Effects of Web-Based Social Connectedness on Older Adults' Depressive Symptoms: A Two-Wave Cross-Lagged Panel Study," *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), p. e21275. Available at: <https://doi.org/10.2196/21275>.

Cílem této studie bylo zjistit, zda kontakt prostřednictvím podpůrných webových stránek chrání seniory před příznaky deprese. Výsledky naznačily, že konzumace zpráv na internetu měla větší účinek na snižování depresivních symptomů v průběhu času než offline podpůrné aktivity. Tato studie ukazuje, že internetová komunikace může mít potenciál v boji proti depresivním příznakům u této zranitelné populace.

Vogelsang, E.M. (2016) "Older adult social participation and its relationship with health: Rural-urban differences," *Health & Place*, 42, pp. 111–119. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.09.010>.

Studie zkoumala rozdíly mezi obyvateli venkova a měst v sociální participaci a jejich vztah ke zdraví seniorů. Zjistila, že lidé z venkova jsou méně společensky aktivní než ti, kteří žijí v městech. Zjistila také, že vztah mezi sociální participací a zdravím se liší v závislosti na aktivitě a místě.

Yu, R.P. *et al.* (2016) "The relationships that matter: social network site use and social wellbeing among older adults in the United States of America," *Ageing & Society*, 36(9), pp. 1826–1852. Available at: <https://doi.org/10.1017/s0144686x15000677>.

Tato studie zkoumala vztah mezi používáním sociálních médií a vnímanou pohodou u Američanů středního a staršího věku, jejichž výsledky naznačují jejich pozitivní spojitost. Kromě toho používání sítě poukazuje na větší vnímanou podporu ze strany dětí, kdy věk tento vztah negativně ovlivňuje.

Zhang, K. *et al.* (2021) "Social Media Communication and Loneliness Among Older Adults: The Mediating Roles of Social Support and Social Contact," *Gerontologist*, 61(6), pp. 888–896. Available at: <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>.

Studie konkrétně zkoumala, jak komunikace prostřednictvím sociálních médií souvisí s osamělostí u starších osob žijících v komunitě, a analyzovala potenciální účinky sociální podpory a sociálních kontaktů.

Diplomové a disertační práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let)

Krausová, Š. (2018) *Senioři a jejich přístup ke komunikačním a informačním technologiím*. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

Lusková, T. (2020) *Senioři v medializovaném světě*. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

Machová, A. (2019) *Participace seniorů na společenském životě*. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

Renčová, M. (2018) *Sociální sítě pohledem vybraných generací*. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

Schauerová, Z. (2020) *Senioři jako uživatelé internetu*. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové.

Zadražilová, I. (2019) *Senioři a problematika digitální propasti*. Dizertační práce. Univerzita Karlova.

Datum / Podpis studenta/ky

14.5.2023

TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:

Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:

Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:

Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.

Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.

Mgr. Ing. Rosenfeldová Jana

Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga

Datum / Podpis pedagožky/pedagoga

TEZE JE NUTNO ODEVZDAT VYTIŠTĚNÉ, PODEPSANÉ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO VE VYHLÁŠCE ŘEDITELE INSTITUTU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNY FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNÉ SI VYZVEDNOUT V SEKRETARIÁTU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO VÝTISKU DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE NA IKSŽ SCHVALUJE GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO PROGRAMU.

Seznam grafů

Graf 1: Senioři ve věku 65+ podle pohlaví, věku a rodinného stavu k 31. 12. 2020 (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

Graf 2: Roční čisté peněžní příjmy domácností na osobu podle typu domácností v letech 2018 a 2019 (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí 2022)

Graf 3: Vlastnictví chytrého telefonu a používání sociálních sítí mezi seniory v USA (Pew Research Center, 2021)

Graf 4: Senioři 65+ používající internet podle věkových skupin (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

Graf 5: Senioři 65+ a vybrané aktivity na internetu podle věkových skupin v roce 2021 (Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí, 2022)

Seznam obrázků

Obrázek 1: Taxonomie sociálních aktivit podle zapojení jedince s ostatními a účelu aktivit, vlastní zpracování (Levasseurová a kol., 2010)

Obrázek 2: Základ axiálního kódování podle Strasse a Corbinové, vlastní zpracování (Hendl, 2016, s. 255)

Obrázek 3: Paradigmatický model výzkumu podle Strasse a Corbinové, vlastní zpracování

Seznam tabulek

Tabulka 1: Základní přehled účastníků výzkumu

Seznam příloh

Příloha 1: Scénář polostrukturovaných rozhovorů

Příloha 2: Rozhovor s Boženou

Příloha 3: Rozhovor s Eliškou

Příloha 4: Rozhovor s Helenou

Příloha 5: Rozhovor s Karolínou

Příloha 6: Rozhovor s Lenkou

Příloha 7: Rozhovor s Lubošem

Příloha 8: Rozhovor se Štěpánem

Příloha 9: Rozhovor s Taťánou

Příloha 10: Rozhovor s Věrou

Příloha 11: Rozhovor s Žanetou

Přílohy

Příloha 1: Scénář polostrukturovaných rozhovorů

1. Využívání sociálních sítí
 - a. Jak často používáte sociální sítě?
 - b. Na jakých konkrétních sítích/platformách máte účet? Které aktivně používáte? K jakým účelům?
 - c. Jak jste se naučil/a používat sociální sítě? Pomohl vám s tím někdo?
 - d. Zaznamenal/a jste nějaké změny v tom, jak komunikujete se svou rodinou nebo známými od doby, kdy jste začal/a používat sociální sítě? Pokud ano, popište tyto změny.
2. Společenský život
 - a. Účastníte se nějakých společenských aktivit ve svém okolí? Jakých?
 - b. Ovlivnilo používání sociálních sítí vaši účast na společenských aktivitách? Pokud ano, vysvětlete jak a uveďte příklad jakých.
 - c. Máte pocit, že vám sociální sítě usnadnily, nebo naopak ztížily zapojení do aktivit ve vašem okolí?
 - d. Jakým způsobem sítě ovlivnily, jak často nebo jak komunikujete se svými známými či rodinou?
3. Kvalita života
 - a. Jak vnímáte celkovou kvalitu svého života? Změnila se nějak od doby, kdy jste začal/a používat sociální sítě?
 - b. Jak podle vás sociální sítě ovlivňují vaše fyzické a duševní zdraví?
 - c. Cítíte se od doby, kdy jste začal/a používat sociální sítě, více spojen/a s ostatními a méně osamělý/á? Prosím, upřesněte.
 - d. Setkal/a jste se na sítích s nějakými negativními zážitky nebo jste objevil/a nějaké jejich nevýhody? Pokud ano, popište tyto zkušenosti.
 - e. Zaznamenal/a jste od doby používání sociálních sítí nějaké změny ve vaší paměti?

4. Demografické údaje

- a. Věk
- b. Pohlaví
- c. Úroveň vzdělání
- d. Práce
- e. Rodinná struktura

5. Závěr

- a. Je ještě něco, o co byste se chtěl/a podělit v souvislosti se svými zkušenostmi se sociálními sítěmi a jejich vlivem na váš život?

Následovalo poděkování účastníkovi za jeho čas a za rozhovor a zopakování jeho práv týkajících se výzkumu. Poté byly rozhovor a nahrávání ukončeny.

Příloha 2: Rozhovor s Boženou

Demografické údaje

- Věk – 72 let
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – střední s maturitou, hotelová a průmyslová škola
- Bydlení – řadový dům ve Žďáře nad Sázavou
- Práce – základní škola, vedoucí školní jídelny
- Rodinná struktura – rozšířená
- Rodinný stav – vdaná

Jestli můžeme začít, tak se rovnou zeptám, jaké používáte sociální sítě?

WhatsApp, Messenger, Facebook. Tedy nic na ně nedávám, spíš se na ně dívám, protože nejsem na to, abych tam musela každou drobnost dávat. Internet používám hodně, čerpám informace z internetu a e-mailu. To je asi tak všechno, co si vzpomínám, že využívám, zkrátka vše, co je pro mě dostupné.

Když se vrátíme k Facebooku nebo Messengeru. Můžete mi více vysvětlit, jak je používáte, nebo co tam děláte?

Používám je hlavně na telefonování, posílání zpráv a fotek. Komunikaci mezi námi a se zahraničím, protože tam máme známé, tak abychom neplatili ani jeden, ani druhý.

Komunikujete tam i s rodinou?

Ano, s rodinou a se známými. Ještě bych k tomu řekla, že víc používám WhatsApp než Messenger, ale ten mám zase kvůli Jardovi v Americe, ten používá Messenger a ostatní dcery ho používají taky. V mém věku ho používají asi jen 3 moje bývalé spolupracovnice, s kterými se scházíme. Schází se nás celkem 10 ženských, které jsme v důchodu, ale jenom 4 používáme dotykový mobil nebo Facebook. Takže spolu takhle komunikujeme, přeposíláme si zprávy a nějaká přáníčka. Takové to základní. Abych pravdu řekla, mě to zase nebaví u toho vysedávat.

A jak často myslíte, že tyto sítě používáte?

WhatsApp by se dalo říct, že dokonce i denně. Messenger tak jednou nebo dvakrát za 14 dní, když se mi tam někdo ozve. Facebook, tam se taky podívám vždy přes den, ale vždy se jen na chvíli podívám, jestli je něco nového, nebo tak. Třeba když mě zajímá, co dělají vnoučata a kde se pohybují, tak se koukám na ně. Abych jim tam popřála, nebo když se mi něco líbí, co se jim podařilo, tak jim k tomu taky udělám poznámku. A hodně používám mail, protože

ještě dělám pro odbory, tak komunikuji s úřady, jak s Prahou, tak s Jihlavou. Tam jedeme hlavně skrze maily a webové stránky.

Jste třeba v nějakých skupinách na Facebooku?

Ne, ne. Tedy já jsem ve skupině s rodinou a s vnoučaty, ale s cizími – já mám tam v přátelích asi 4 nebo 5 lidí, ale moc na to nejsem. Mám radši známé, když si můžeme popovídat, než abych komunikovala s někým, koho ani neznám. A ještě tam mám vlastně rodinu ze severu Čech, protože se tak často nevidíme, takže jedeme hlavně přes Facebook anebo přes WhatsApp, když se chceme vidět. Ještě používám Skype, ale ten jsem dřív používala hodně, ale teď už málo, protože to nahradil WhatsApp.

Takže se na Facebooku vůbec nesetkáte s cizími lidmi?

Ne, já o to ani nestojím.

Zjišťujete si někdy na Facebooku informace o akcích, které se dějí v okolí?

Tak to zase ano. Když mě nějaká zajímá, o čem by to bylo, tak si to tam zjišťuji. A protože mě trochu zajímá politika, a to aktuální dění, i když se od toho teď snažím odstoupit, protože to na mě působí depresivně, tak jsem se i do těch skupin připojila. Nejsou to žádné fanouškovské skupiny nějakého politika, ale skupiny, kde se tyhle témata, co mě zajímají, řeší. Tam jsem i přidávala příspěvky nebo si četla, co psali ostatní. Teď mi každou chvíli chodí upozornění, jestli bych tam zase nechtěla něco přispět, nebo kde se zrovna ten politik pohybuje, že bude nějaká akce a podobně. To je tak asi vše, co mě z toho zajímá.

Jeden čas jsem taky chodila na to lidé.cz, ale to jsem říkala, že žádnou seznamku nechci. Spíš mě zajímaly stránky o zajímavých receptech a pak ještě o zahradničení, tak to sbírám nejen na těch stránkách, ale taky koukám, co tam dávají ostatní lidé, jaké mají zkušenosti například s nějakými postřiky, nebo jak vyrobit něco z kopřiv.

A vy jste zmiňovala i nějaké akce, že se tam na ně koukáte, účastnila jste se někdy nějaké takové akce?

Ano.

Můžete mi o tom říct víc?

Jezdíme na stávky do Prahy, protože se nám nelíbí, co se teď děje s touhle vládou. My bychom nepotřebovali jezdit, my už jsme za vodou, ale jde mi o naše děti a vnoučata. A můžu říct, že atmosféra je tam velice dobrá, žádná agresivní nebo podobně. Vůbec nám nevádí, že jsme dezoláti a já nevím, jak nás ještě jmenují, nebo proruští agenti a všechno podobné. Já i manžel máme názor, že nic není černé ani bílé, víme, že to začalo prvně Rusko a Ukrajina v roce 2014, protože si hledáme zprávy. Ne na Seznamu, ten už vůbec zprávy nečteme, ani na

Novinkách. Hledáme na jiných stránkách informace, takže víme, jak to tam začínalo. Takže to bereme tak, že se Rusové bránili, protože když by někdo napadl někoho v rodině nebo podobně, tak se taky bude ta rodina bránit. A Američanům by se taky nelíbilo, kdyby Rusové byli na Kubě, nebo blízko jejich hranic, takže máme strach, aby nebyla válka. Takže jezdíme takhle na protivládní demonstrace, anebo pak když jsou nějaké kulturní akce, tak taky občas jdeme, ale to už míň, protože nemáme čas, protože my máme od jara do podzimu všechny víkendy zabookované, nebo máme závody. Jo, než začne sezona, tak jezdíme.

Anebo prostě zjišťuji, co kde je v okolí nebo tak. Manžela zase zajímá vše okolo motorismu, tak se třeba jedeme podívat na motorky. Nebo když jedeme někde na výlet, tak koukáme, co bude v okolí, nebo kam bychom se mohli podívat, to taky dělám přes Facebook a ptám se lidí, jaké mají zkušenosti a jak se jim kde líbilo.

Máte pocit, že by sociální sítě nějak změnilly to, jak komunikujete se známými nebo s rodinou?

Nerada komunikuji psaním, jako vy mladí umíte rychle s těmi prsty, ale to já neumím. Radši komunikuji třeba přes ten Skype, abychom se i viděli a komunikovali. Když není zbytí, tak i píšu, ale jak říkám, radši z očí do očí, i když je to přes ten Skype, protože něco napsat mi trvá déle než vám mladým, a ve zprávě se člověk vyjádří kolikrát lépe, volí slova, aby to co nejlépe formuloval, ale zdá se mi to zdlouhavé a ztráta času. Když se s někým spojím přes kameru, tak to vždycky vyřídíme rychle. Jeden vnuk pracuje v Německu, takže se s ním vždy večer tímhle způsobem spojím, když není v práci, a promluvíme si radši přes kameru než něco psát. Když vidím mladé lidi, jak oni už nedají mobil z ruky, jenom chodí a koukají do toho, může je zajet auto, nebo narazí do sloupu. Já to vidím na Dářku, děti mají jít do vody, ale pořád něco dělají na telefonu. Nedávno jsem koukala na jednoho kluka, co stál vedle mě, a sledoval tam nějaké nesmysly na YouTube. Ale i ten vlastně беру lépe než Facebook, protože tam se dozvím všechno možné, tam se dá vyhledat všechno možné.

A jak ty sociální sítě ovlivňují váš život?

Víte, dá mi to hodně informací, nebo si najdu, když něco nevím či neznám. Někdy je to ke škodě, když má třeba člověk nějaký zdravotní problém, tak jsem si to tam našla. Hledala jsem si třeba, jaké něco může mít negativní dopady, ale to by pak byl člověk už chytřejší než doktor. Tak to jsem přestala dělat, protože když jsem zjistila, že můžu mít nějaké vedlejší účinky, tak jsem pak zjistila, že je mám. Myslím, že jsem si to z mojí vlastní hlouposti jenom vsugerovala. Tak teď už jsem v tom radši opatrnější, protože to není dobré na psychiku. Je ale pravda, že člověk teď méně čte a už nečte knížky, což bych řekla jsou velká negativa i pro mladé i kvůli vyjadřování nebo, aby uměli pravopis. Víím, že s tím mají teď problémy.

Když byla vnoučata na vysoké škole, tak jsem je tam taky sledovala, vždycky mi hned psali, co a jak se jim podařilo, jaké měli známky a jestli zkoušku udělali nebo neudělali. Jak říkám, jsem v kontaktu s rodinou a taky s hodně blízkými známými.

A myslíte, že to má i nějaký vliv na vaši duševní pohodu?

Má. Tím, že vím o mých blízkých, jestli jsou v pořádku nebo ne, takhle se to dozvím rychle. Když se někdo necítím nejlíp, tak zavolám dceři a popovídáme si. Nebo když se vnučka ozve, tak je to vždycky potěšení na duši. Když se nemůžeme vidět často, tak takhle máme aspoň pocit, že jsme v kontaktu. Víím, že moje švagrová tohle nepoužívá a nemá ani chytrý telefon, takže když chci od ní něco vědět, tak si jenom klasicky zavoláme, anebo přes jejího syna, když za ní přijede, tak abychom si vůbec někdy popovídaly po Skypu. Ale nesedím u toho celý den, vždycky se podívám na všechno možné, ale na to nijak nereaguju, pouze kolem rodiny, jak jsem říkala.

Jste takhle i v kontaktu s lidmi, co nežijí ve Žďáře nebo v okolí?

Určitě. Díky těm sítím, ať to je Skype, nebo Facebook. A když jsme byli v Americe, tak to jsme je používali hodně. Tenkrát jsme byli v kontaktu každý den, aby se vědělo, co jsme tam dělali a jestli děti nakrmili kocoura a podobně.

Jak dlouho jste tam byli?

Celkem 5 týdnů. Teď se chystáme zase, on byl nejdřív covid, pak byly stávky leteckých společností, takže to jsme do toho taky nechtěli jít, abychom neměli problémy se tam dostat. Zrovna včera odsud odjel známý z Ameriky, ke kterému jezdíme, tak nám říkal, že doufá, že na podzim přijedeme. Tak to jsem mu říkala, že bych už teď v červenci musela začít shánět lístky, ale ještě jednou bychom se tam určitě chtěli podívat.

Setkala jste se na Facebooku s nějakými negativními zážitky?

Ano, třeba když si někdo s nízkým IQ vylévá srdce, nebo negativně reaguje na všechno, co se napíše, tak to vždycky přeskakuju a vůbec to nečtu, protože to nemá hlavu ani patu a proč bych si s tím zatěžovala mozek, že?

A jednalo se o něco konkrétního?

To je spíš kolem politiky. S rodinou ne, to jsme všichni v pohodě. Opravdu spíš kolem té politiky, jak to sledujeme. Je fakt, že každý den na tom strávíme každý minimálně hodinu. Já i manžel. On hodně používá YouTube, už se s počítačem taky naučil, ale pouze základní věci si tam hledá, nebo třeba součástky shání. Ale politiku, tu ano. I když teď jsem ráda, že nemám čas ani na televizi ani na internet, tak jsem ráda, že si odpočnu.

Setkala jste se v tomto prostředí například s nějakými podvodníky?

Ale jo, oni pořád něco nabízejí. To chodí na mail, na mobil, nebo nabízejí zboží. Taky už mi přišlo, že mám zablokovaný mobil, že mi ho napadli, ale nic, používala jsem ho dál. Nebo jak mám bankovní účty, tak mě varovali, ale na to já si dávám pozor. Nikde neposílám svoje číslo účtu nebo svůj PIN.

Naučila jste se s Facebookem sama?

Ano, průběžně sama, protože jsem v práci dělala s počítačem a my jako vedoucí jsme na něm měli hodně složitý program. A teď, když už jsem v důchodu, tak abych byla v kontaktu se světem, tak mi vždycky poradí vnoučata. Například mi řekli, ať si založím WhatsApp, abychom si spolu mohli povídat.

To jsem vám nic nového neřekla, to víte, copak my staří lidi tam. Kdyby byl člověk možná sám, tak by tam hledal asi nějaké kamarádky nebo kamarády, s kým by si popovídal. Vím, že někteří známí, starší i mladší, tam hledají, když jsou sami. Ale když člověk má partnera, tak nepotřebuje hledat cizí lidi. Ale u těch žádostí o přátelství se vždycky koukám, koho znám a koho neznám, a když usoudím, že bychom mohli do přátelství, i když nekomunikujeme, tak si ho tam dám.

Hlavně když někoho znám, ale dlouho jsme se neviděli, tak třeba moji žádost přijme a tím se spojíme. Už jsem takhle pár lidí našla, že jsme se neviděli klidně 20, 30 let, a najednou vidím, že tam je, tak se koukám, jak se změnil. To je na tom celým to příjemný, ale někdy se tam člověk dozví i smutný zprávy, ale to je život.

Myslíte, že to má i nějaký vliv na to, jak jste zapojená do světa a do aktuálního dění?

Asi ano, protože já jsem aktivní a zajímá mě, co se děje. Nejenom v blízkém okolí, ale v celé republice, i ve světě. Je mi 72 a stále pracuju pomáhám ve škole. Už sice nejsem v pracovním procesu, a tak mě už některé věci tak nebolí, ale pořád se o to zajímám. A pořád se vlastně někde angažuju. Syn organizuje závody na Dárku a já se jim starám o pohoštění a servis, a to nevím, kdo by po mně převzal, nikdo se k tomu nemá. Je to spousta starostí a není to nic levného. Ale práce mezi mladými mě pořád drží v energii a necítím se tak staře.

Máte někdy pocit, že byste se tady cítila osaměle?

Osaměle asi ne. Mám tady manžela, jsem zvyklá mít pořád někoho kolem sebe, takže kdyby se mu něco stalo, asi bych se s tím těžce srovnávala. Pak bych musela se známými, se kterými se scházíme, je tam taky pár vdov, asi scházet častěji. Naštěstí mám syna a vnučku tady kousek, takže tam můžu vždycky zaběhnout, ale nechci být nikomu na obtíž. Zatím se osamělá necítím, ale věřím tomu, že ta doba přijde.

Příloha 3: Rozhovor s Eliškou

Demografické údaje – Eliška

- Věk – 69 let
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – střední odborné, vyučená cukrářka
- Bydlení – dům v Chotěboři
- Práce – cukrářka (13 let), výdejna obědů, domovnice
- Rodinná struktura – nukleární

Úplně na začátek se vás zeptám, jaké používáte sociální sítě?

Já používám hlavně Facebook. Pak koukám třeba do Seznamu na zprávy. Ale na Facebooku hlavně píšu zprávy a bavím se tam s ostatními. Občas si přes to i zavolám, ale u toho si občas ještě nejsem moc jistá.

Jak často ho používáte?

Řekla bych, že ho používám teď už každý den a když mám čas, tak se podívám i několikrát za den, co je tam nového.

Jaké lidi na Facebooku máte?

Hlavně rodinu a přátele, ale úplně cizí lidi vůbec. Když už jsem zvědavá, když se něco děje, tak se spíš podívám na ten Seznam, kde čtu hodně zprávy.

Můžete mi říct, k čemu všemu ho používáte?

Klasicky si píšu s lidmi a zkoušela jsem si přes to i telefonovat, ale to nedělám tak často. Jinak tam občas dávám nějaké fotky, nebo komentáře, ale jinak už moc ne. Koukám se tam taky na fotky, co tam přidává rodina, s nimi si hodně píšu, a když se mi nechce psát, tak volám. Ale oni taky nemají pořád čas, tak radši napíšu, abych je moc nezahlcovala. Ale určitě umím napsat a přijmout zprávy.

A jak dlouho už vlastně Facebook používáte?

Myslím, že od té doby, kdy jsem dostala chytrý telefon. Tenkrát mi s tím hodně pomohla dcera, ona se taky jmenuje Eliška, a její manžel David. Teď má navíc vnučka podobný telefon, jako mám já, takže mi tam občas ukáže, když něco nevím. Ale napoprvé, když o tom začali mluvit, tak jsem vůbec nerozuměla, co říkají, jako kdyby mluvili úplně jinou řečí, ale už jsem se to teď taky víc naučila. Už to umím taky otevřít na velkém počítači. Občas se na něj podívám i do banky, ale nic tam neplatím, toho se ještě bojím. I když mi Eliška vždycky

říká, že už mi to milionkrát ukazovala. Ale já mám strach, že tam něco zadám špatně. A když něco potřebuji – třeba nové boty, tak si to najdu na Seznamu. Ale zpátky k tomu Facebooku, tam se hodně dívám, když tam dcera nebo někdo přidá nové fotky. Třeba mezi těmi přáteli mám sousedku, a to je zajímavé se podívat, co třeba dělá.

Jak jsem totiž pořád doma, tak jsem díky tomu takhle ve spojení s okolním světem. Už je to takových let a na tom telefonu zkrátka všechno najdu. Teď už si tam třeba i hledám nějaké herce, které znám, a to je hrozně fajn, když zrovna nic není v televizi. To se mě pak vždycky manžel ptá, co dělám a já mu říkám, že by tomu nerozuměl. Mně to hrozně pomohlo se dostat mezi lidi a člověk má tak pocit, že nežije úplně bokem. Ono je to už asi 30 roků, co jsem doma a jednu dobu to bylo opravdu kruté.

Jak jste to myslela, že jste 30 let doma?

Můj muž měl těžkou mozkovou příhodu. Mně bylo tenkrát 40 let a jemu nebylo tenkrát ani 45, takže jsem s ním zůstala doma. Příští rok už to bude 30 let. Ten život vlastně utekl strašně rychle, když se nad tím tak zamyslíte. Tenkrát to bylo opravdu těžké, ale už bych se k tomu nikdy nevracela, kdybych byla mladší. Ty roky ale stejně rychle přibývají a občas se tak za tím otáčím a říkám si, že to snad ani není možné, že tohle vůbec člověk zvládnul – fyzicky i psychicky. Ale já už jsem asi taková povaha.

Eliška mi občas říká, že vlastně jdu pořád dopředu, ale já se nekoukám okolo, jdu to prostě za tím svým. Manžela tady pořád mám, a to je to důležité, to mě těší. Ale už jsem si taky musela uvědomit, že to tak nepůjde napořád. To mi začalo poprvé docházet asi před dvěma lety. Co jsem po operaci kyčle, tak mám trochu omezené možnosti a zjistila jsem, že už nemůžu všechno, co šlo dřív. Já ho vlastně celou dobu táhla, ale já to tak chtěla. Je jasné, že ve svém věku už nebude skákat přes kaluže. On už skoro nemluví, on by sice pořád chtěl něco říkat, ale nešlo by to a pak ho to frustruje.

Super je, že Eliška bydlí kousek od nás, a to je obrovský bonus a moc si toho považuji, že mi pomáhá. Ale taky toho nechci zneužívat. Minimálně, protože vím, že má svoji rodinu. Ale když jde o něco zásadního a já vyloženě nemůžu, tak jí řeknu. Teď už je to tak, že kdyby se mi fakt něco stalo, tak už nás mají opravdu na krku, a to už je velký rozdíl. Když jsem byla předtím po té operaci, tak už si to vlastně zkusili, jaké by to bylo. Zvládli to skvěle, ale dokud to půjde, tak to tak nechci. Já mám za to, že když děti vyrostou, tak se jim má dát volnost, pustit je do světa a člověk je pak šťastný, když za ním přijdou. Taky se v některých případech stává, že děti nechtějí. Proto jsem moc ráda, když přijdou vnoučata na návštěvu a že máme ty vztahy moc hezké. Ani si nepamatuji, že bychom měli nějaký konflikt.

Občas se taky vídáme s kamarádkou v Doubravce, když jdu ráno na nákup. My se známe 30 let, občas prohodíme pár slov, ale občas tam taky stojíme půl hodiny a hodně toho nakecáme.

Ona má mentálně postiženého syna a ve spoustě věcí si rozumíme a můžeme si pomoci. Tyhle věci člověk totiž nemůže říkat každému, protože by to zkrátka nepochopil. Kdybych to neměla doma, tak to taky nepochopím. Takže občas mezi sebou něco prohodíme, nebo si zavoláme a můžeme si všechno říct, když potřebujeme. Navíc já už nemám žádnou rodinu ve svém věku, s kým bych mohla tyhle věci probírat, a na děti tohle hrnout nechci.

Vy jste zmiňovala, že takhle chodíte do obchodu a máte i díky tomu nějaký další kontakt s lidmi. Chodíte tady třeba i nějaké akce?

Na akce tady vůbec nechodím, protože bych musela vždycky řešit, co s manželem. Ne že by mě to nezajímalo. Vždycky, když jsem delší dobu pryč z domu, tak jsem z toho trochu nesvá, že nevím, co se děje, co kdyby třeba upadnul, a to už se kolikrát stalo. Ty možné následky jsou pak hrozné. Takže pak nemám takový vnitřní klid v hlavě. Ale chodíme teda spolu pravidelně na procházky. Už 30 let a každý den.

Chodíme teda pořád téměř stejnou trasu. On manžel funguje skoro naprogramovaně – ráno vstane, po snídani si chvilku listuje v Blesku, půl desáté jde na zahradu, o půl jedné si jde lehnout, o půl třetí vstává a pak jdeme na tu procházku a vracíme se o půl páté. Teď se to ale hodně porušilo, když jsem byla na operaci a chodila jsem pak o francouzských holích. Pak úderem šesté večerí, o půl desáté se pak jde převléknout a spát. To si pak občas ještě pouštíme rádio a posloucháme zprávy.

Docela se teď proto bráním jít na operaci druhé kyčle. Neumím si představit, jak bych všechno dělala, kdybych nemohla spoléhat ani na jednu nohu. Jak bych se takhle mohla o manžela starat? Jasně, pomáhala nám Eliška s manželem, ale já už jsem pak taky nechtěla a prostě jsem se zařídila, aby to šlo. Já už jsem asi prostě taková, navíc jsem zvyklá se pořád pohybovat. I když jsem třeba byla v nemocnici, tak jsem si třetí nebo čtvrtý den už stoupla, že se půjdu sama osprechovat, protože už mi to bylo nepříjemné, jak mě tam jen oplachovali.

Předtím jsem 22 let nebyla v nemocnici, takže jsem ani pořádně nevěděla, jak to funguje. Eliška se mnou tenkrát chtěla zůstat, jenomže to bylo v době covidu, takže musela pryč. Ale řekla jsem jí, aby klidně šla, jen ať mi zprovozní telefon a Wi-Fi.

Takže jste začala používat Facebook, když jste šla na operaci?

Přesně tak, já si to právě pořizovala kvůli tomu, a to mi strašně pomáhalo tehdy. Když jsem třeba v noci nemohla spát, tak jsem byla klidně i dvě nebo tři hodiny na mobilu a prohlížela si různé věci na Facebooku nebo na Seznamu. To byla velká výhoda, že jsem se takhle mohla zabavit, protože já nejsem úplně typ na čtení knížek, já si maximálně přečtu noviny, co je tam zajímavého. Ono by se to stejně ani tolik nedalo s tím nemocničním režimem. Nejhorší ale bylo, když se mi ten telefon vybil a já jsem musela zazvonit na sestřičku, aby mi to zapojila

do zásuvky, která byla na policiče nade mnou. Eliška mi tam tenkrát nastavila vibrace, takže když mi v tu chvíli někdo volal, tak jsem jen slyšela, tak to tam vrčí a musela počkat, až půjde někdo kolem, protože já se tam sama nezvedla. Ale to byla opravdu vynikající věc tenkrát. Telefon už jsem měla asi rok předtím, tak už jsem i věděla co a jak se vším ostatním.

Jak se od té doby změnilo, jak komunikujete se svou rodinou nebo přáteli?

Přijde mi, že jsme rozhodně víc v kontaktu, člověk se podívá třeba na fotky, co tam dávají. Ale přátelé v mém věku Facebook moc nemají. Většina z nich má ještě tlačítkové telefony. Třeba kamarádka dostala ten dotykový k Vánocům a už tři roky jí leží v šuplíku a já jí už milionkrát říkala, ať si to zprovozní, že si tam budeme moct psát nebo volat přes Skype, ale ona že se bojí, že by ztratila všechny svoje adresy. A já jí pořád říkám, jaké to tam je, že mi mladí třeba pošlou fotky, já si je uložím a podívám se ně, kdy potřebuji a jsem s tím spokojená. Přitom bychom si přes to mohly i volat. Mám naštěstí ještě pevnou linku, ale jinak bych jí volat nemohla, abych si nevyčerpala kredity, protože to jsou vždycky hodinové rozhovory.

Já jsem ze začátku taky všechno nevěděla, ale tenkrát mě hodně popostrkovala vnoučata. A když jsem něco nevěděla, nebo potřebovala pomoci, tak jsem napsala vnučce Šárce a ona mi napsala nebo zavolala, kde mám co udělat. Neříkám, že umím všechno, ale co potřebuji nebo co mi vyhovuje, to si na tom zvládnou udělat.

Setkala jste se na Facebooku i s nějakými špatnými zážitky?

Na Facebooku vůbec. Tím, že tam mám vyloženě jenom rodinu a přátele, tak se s ničím takovým nesetkávám. A když mi tam náhodou přijde něco, co neznám a zdá se mi to divné, tak to zkrátka neotvírám. Počkám pak vždycky na Elišku nebo na Davida a zeptám se jich na to, co s tom myslí.

Kde jste vlastně pracovala?

Třináct let jsem pracovala jako cukrářka, kvůli zádům jsem toho pak musela nechat. Pak jsem nějakou dobu dělala na výdejně obědů na státním statku, to mě tenkrát taky bavilo, ale nebyla to lehká práce. To jsem ani doktorce neříkala, protože tenkrát nic jiného nebylo a kancelářská práce by mě v životě nebavila. A pak jsem dělala ve sportovní hale domovnici. Potom přišlo to moje třicetileté dobrodružství. Ještě jsem pak byla chvíli v pekárně a chvíli ve Feroplastu. Tenkrát mě tam jejich šéf vzal, protože jsme se znali, a narovinu jsem mu řekla, že budu muset skončit hned, jak mi pustí manžela z nemocnice, takže jsem pak opravdu skončila prakticky z hodiny na hodinu. Já jsem mu za tohle opravdu vděčná, že to pro mě udělal, že mě tam vzal a jsem se mohla aspoň trochu finančně zajistit, protože jinak to tenkrát v podstatě táhla Eliška.

Příloha 4: Rozhovor s Helenou

Demografické údaje – Helena

- Věk – 78 věk
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – vysokoškolské (novinařina)
- Bydlení – Kostelec dům
- Práce – novinářka
- Rodinná struktura – nukleární
- Rodinný stav – vdova

Úplně ze začátku se musím zeptat, jaké sítě vlastně používáte a jak často?

To jste mi dala zrovna tu nejtěžší otázku, protože já nevím, jak se, co jmenuje. To vždycky přijdou vnukové a říkají „A co s tím je babi?“ A já říkám, no ono to něco dělá. Přitom já to sama nesnášela, když to dělaly ženské v redakci, když jim něco nefungovalo na počítači. Ale je pravda, že počítač jsem se naučila používat dobře, akorát na něm nevařím. S tím jsem se naučila všelicos, to už dnes do života prostě potřebujete. Dnešní děti se to učí podle mě ze vzduchu, ale mně musel tenkrát každý přesně vysvětlit, co je, co a co mám přesně udělat. Ale teď už mám na počítači téměř všechno, je to ohromná výhoda, protože počítač nezapomíná a když do něj jednou něco napíšete, tak to tam je.

Jeden čas jsem mívala laptop, ale teď už mám tablet a samozřejmě taky telefon, ale s tím ještě nejsem taková kamarádka. To je vlastně takový malý počítač do ruky. Tam mám třeba WhatsApp a taky Facebook, ale ten používám spíš z počítače. S tím mě tenkrát učila kolegyně Janička. Myslím, že to bylo v roce 1987, kdy k nám přišly první počítače. Tenkrát to byl takový malý přenosný televizor, který si člověk mohl brát s sebou. K tomu byla klávesnice, na tom stroji jsme sice uměli psát všichni, ale s tímhle jsme se museli fakt naučit pracovat. Procházeli jsme 14denním kurzem, tenkrát bylo skvělé, že jsme ke všemu měli návody a podrobné brožurky, kde bylo přesně popsáno, kde máte co zmáčknout, a to nám dneska u těch technologií chybí.

Když se mi něco rozbije, tak k tomu nic pořádně není. Nakonec třeba najdu ten návod na internetu. Můj vnuk nebo pravnučka by to udělali zcela automaticky. Já si to musím uvědomit bohužel, jak jsem starší generace, tak mě tohle nikdo nenaučil. Děti mě v tomhle už dlouho vychovávají.

Když jsme tenkrát dostali jediný počítač do redakce, samozřejmě jsme se ho báli. Ale postupně se stal normální součástí redaktorské práce. A naše „ajt'áčka“ Janička byla tenkrát

takový osvícený člověk, věděla, že se toho všichni bojíme a řekla nám „*Holky jediný způsob, jak se přestanete toho počítače bát, je, že budete dělat něco, co vás toho strachu zbaví.*“ Dostali jsme tenkrát na takových disketách primitivní dětské hry a člověk tak přestal přemýšlet o tom, jestli něco mačká správně a že se toho bát nemusí. No a pak jsme přišli na to, že je to jednodušší než psát na psacím stroji na papír, opravovat si chyby a tak, protože jste mohla psát a rovnou si to i po sobě opravovat. A takhle jsme se toho počítače přestali bát, jenomže to u toho nezůstalo a postupně přicházely složitější a složitější věci. Ale zřejmě ten základ už tam byl, tak nám to už nedělalo takový problém, zatímco ostatní lidi v redakci a vlastně v celém podniku kolem toho ještě čtyři roky chodili po špičkách. Ale to možná tenkrát byla ta starší generace.

I teď mám ale pořád spoustu kamarádek, které se počítače bojí a nechtějí se na tom naučit, i když by jim to ulehčilo spoustu věcí. A třeba můj syn byl kolem počítačů už od mala a zůstalo mu to do teď. Jakmile do toho jednou sklouznete, jakmile jednou pochopíte, že to je pro vás výhoda, tak už bez toho počítače nemůžete být. Já už dneska bez toho počítače nejsem schopná ani napsat kamarádce blahopřání k narozeninám, a to už neposílám pohledy. Teď už se bez toho člověk opravdu neobejde, ale i tak s tím neumí každý člověk. Trochu mě rozčiluje, že už se na to teď neberou ohledy, pro tu mladší generaci už je to úplně přirozené, ale kdo ví, kde se to v nich bere, oni to snad opravdu chytají ze vzduchu. Ale naučit se s tím zkrátka člověk musí.

S kým na Facebooku nejčastěji komunikujete?

Nejvíce s rodinou, teď už to bez toho ani nejde. Když jsem byla mladá, myslela jsem si, že to nejde bez toho kontaktu tváří v tvář, ale už i to teď díky technologiím jde. Syn s rodinou jsou v Bruselu a já si s nimi takhle můžu povídat. Takhle jsem se dozvěděla, že Julinka udělala nějaké zkoušky do gymnastického oddílu, nebo když měli vnuci promoce na vysoké škole – na ty jsem tenkrát koukala přes počítač. Viděla jsem to všechno živě přes Skype. Bavím se taky se sestrou, když něco „štrikují“ a ona mi pak říká, že nějaké oko nabírám špatně a že musím víc doleva nebo doprava. Takže to využívám i na normální život. Nebo když byl vnuk Honza osm let v Anglii, tak jsme si zvykli přes ty sítě komunikovat.

Když jsem zůstala sama, když zemřel manžel, to bylo opravdu nepříjemné období, kdy opravdu nevíte, co máte dělat nebo co vůbec můžete dělat. Nechtěla jsem se za každou cenu „přicucávat“ na rodinu. A najednou zjistíte, že je nemáte kolem sebe, že jste tady ve dne v noci sama. A proto i teď mám celý houf zvířat.

Tehdy byly vnučce tři nebo čtyři roky a já pátrala v počítači a našla jsem na Facebooku sběratelské panenky, neuvěřitelné množství různých způsobů jejich oblékání, někdo pro ně třeba vyráběl speciální botičky, šatičky i nábytek, nebo jak se můžou opravovat. Ale to nejsou

panenky pro malé děti, ale pro opravdové sběratele. A já se do toho zbláznila a začala jsem štrikovat oblečky na panenky. To je super a mám to ráda. Teď už jsem toho i hodně rozdala, protože holky si s tím nikdy moc nehrály. Ale najednou jsem měla program, spojila jsem se s lidmi, které to taky bavilo, a obracela jsem se na ně, když jsem něco nevěděla. To už byli opravdoví specialisté, kteří se tím žijí. Třeba jedna paní v Plzni má muzeum panenek a krásně ty panenky opravuje a dává ty fotky pak na Facebook. Tam jsou právě všechny tyhle skupiny: Sbíráám panenky, Oblečení na panenky a tak dále, kde jsou všechny tyhle odbornice, které se tím zabývají. Člověk si tím vynahradí ten nedostatek toho dětství, protože když vám to maličký děťátko vyroste na 170 centimetrů a kouká na vás shora, a už si nechce hrát s panenkami. Díky tomu jsem nebyla úplně sama. Proseděla jsem u toho tenkrát dlouhé dny a dlouhé noci.

Našla jsem tam taky různé knihovny a všechny různé informace, první poslední, co člověk potřeboval a našla staré známé, ale i nějaké nové. A i když je ten počítač mrtvý, dává vás dohromady se živými lidmi, protože spousta z nich jsou taky sami a taky nevědí, co by.

Prostě mám pocit, že nejsem díky tomu tak stoprocentně sama. Ano nepřijde to a neřekne mi, na co jsem nepřišla, ale určitě by dokázal, kdybych chtěla, aby mně v 10:30 večer řekl „Jdi už spát, prosím tě, jak budeš zítra vypadat.“.

Jak myslíte, že by se změnil váš život, kdybyste Facebook neměla?

Já bych jinak nemohla, myslíte, že by mi jinak někdo ty fotky posílal? Já bych nevěděla, jak mi rostou děti a vnoučata, pravnoučata, nic bych o nich nevěděla. Víte, co je ale zajímavé? Přišla jsem na to, že tohle je lepší než krabice plná fotografií. Protože tam nemáte jen ty fotografie, ale třeba i videa a zpětně se na to s nimi koukáte a oni sami nevěří, že to byli oni. Nebo když se vloni dvojčata sebrali a jeli do Rumunska do hor autem. A Rumunsko má špatnou pověst, že jsou hory plné medvědů, a oni jich potkali pět. Ale takhle mohli být s námi všemi neustále v kontaktu, a kdyby se cokoliv stalo, my bychom o tom hned věděli a mohli s tím něco dělat.

Vůbec bych jinak nevěděla, co dělají. Jedni jsou v Anglii, druzí v Bruselu, nebo se třeba sebrali a jeli do Mexika, nebo prozkoumávat Portugalsko. Je to úžasná věc, pro spojení rodiny je to naprosto k nezaplacení a ten kdo s vámi není ve spojení, jako by v té rodině vůbec nebyl. A já se díky tomu o mladý taky tolik nebojím, když někam jedou.

Třeba můj bratr se začal a tohle úplně odmítá. A ta je fakt inteligentní člověk, je mu 80, ale prostě řekl, že to nepotřebuje. A já mu neustále říkám, tak co chceš a on, že za ním můžeme přijet. Jenže kdyby nebyl tak paličatý, tak se s ním můžeme vidět klidně každý den. Někdy vám to ale přinese i informace, které byste nejradši ani nevěděla.

Jak to myslíte?

Je to hrozné v té současné situaci, když vidíte, jak se tam mluví o Rusku a Ukrajině. Najednou lidi, do kterých byste to vůbec neřekla, vidíte, jak chodí na demonstrace, píšou na Facebook, že by se Ukrajina měla spojit s Ruskem, nebo něco podobného. A já na to koukám jako vrána a říkám jim „*Jak tě tohle napadlo? Copak to nechápeš, že je ta válka hrozně nebezpečná a je jenom tisíc kilometrů od nás a tisíc kilometrů jsou dneska jako tři kroky?*“ Takže v tomhle vidím to nebezpečí, a že se tam můžou dostat i věci, které bych si jinak nepustila na obrazovku. Jako všechno to má svoje plusy a mínusy. Dozvíte se tak všechno, oni ty svoje bláboly, ale já si aspoň můžu říct „*tohle je blbost, takhle to není*“. Myslím si, že ti staří lidé se prostě bojí, ale je to asi normální ve společnosti, že se prostě trochu bojíte věcí, které neznáte a nevíte, jak na to reagovat. Oni se tam dozvídají, že se teď ta pozornost věnuje Ukrajině a mezi lidmi se pak rozběhnou takové názory, že tomu člověk ani nechce věřit.

Před pár lety jsem začala vnímat, že to na mě hodně působí. Člověk díky těm sociálním sítím zjistí, že někteří jeho kamarádi, o kterých si myslel, že to mají v hlavě srovnané, tak mají názory, které by od nich vůbec nečekal. Mám pocit, že někteří lidé ztrácejí před obrazovkou svou lidskost a ztrácejí zábrany. Vypadne z nich pak něco, co by se vám jinak styděli říct osobně. Ale na té neutrální půdě se takhle projeví a na to si člověk musí dát pozor.

Nebo jsou tu taky ti „šmejdi“, kteří dokážou zejména těm starým lidem i přes počítač ublížit, protože oni se neumějí bránit. To můj vnuk Honza má vždycky ty informace, na co si mám zrovna dát pozor. Ale oni neustále přichází s něčím novým.

Narazila jste na ně někdy vy sama?

Samozřejmě. To by člověk musel být asi svatý, aby se mu to někdy nestalo. No naštěstí jsem se od toho dokázala včas odtáhnout, takže mně to neublížilo.

co se jednalo, jestli se můžu zeptat?

Jak nejsou ty důchody moc velké, tak když vám někdo nabídne investici, co by vám mohla pomoci, člověk si řekne, proč ne. Oni k tomu nasadí falešné pozitivní ohlasy, že to všechno zní bezpečně. Jednou jsem byla hodně na rozpacích, že bych do toho šla. Naštěstí jsem to včas zabrzdila a možná jsem si ušetřila ztrátu nějakých 20 tisíc korun.

Ještě že mám ty vnuky, navíc jsem se celý život pohybovala kolem lidí. Ale třeba sousedka tady odnaproti to neví, ona celý život pěstuje jahody a brambory, a to je pak těžké. Já taky nejsem žádný odborník, ale běžný každodenní uživatel a opravdu mi to ten život ulehčilo a vylepšilo. Nemůžu proti tomu říct ani slovo, ale je opravdu potřeba ty staré lidi upozorňovat na ty rizika.

Účastníte se i nějakých společenských aktivit, které byly nějak spojené s Facebookem?

Objevila jsem takhle jednou akce pro bývalé novináře, teda vnuk mě na to nasměroval. Ale s bývalými novináři je to těžké, to se špatně vysvětluje. Když s nimi celý život pracujete, tak pochopíte jejich slabé stránky, a kam se s nimi nemá smysl pouštět a radši se tomu vyhnete. To já si radši najdu svoje věci.

Jeden čas jsem měla i období, kdy jsem se účastnila Univerzity třetího věku a ti lidé byli strašně šťastní a spokojení. To bylo tenkrát v Českém Brodě na městském úřadě a byla tam historie, zahradnictví nebo pěstování, nač si vzpomenete. To bylo opravdu neskutečné, jak tam ti lidé byli rádi. Možná se tenkrát sešla fakt dobrá parta, ale fakt jsme do byli všichni celí žhaví. Někdy mi to teda připadalo trochu povrchní, protože asi nevěděli, jak na tom jsme. Možná by bylo lepší, kdyby to bylo nějak lépe odstupňované.

Chápu to správně, že tedy vidíte větší přínos v komunikaci s tou rodinou?

Rozhodně, a taky na ten normální běžný život. Já proti tomu opravdu nic nemám. Moc si cením lidí, který umí člověku skrz to pomoc, ale pak jsou tam zase takoví, co umí ostatním pěkně ublížit. A zneužít se dá všechno, když potom je asi jedno, jestli ten člověk je na internetu, nebo vás podvádí do obličeje. Ale na to nikdo teď není připravený, ani stát nebo úřady, v tomhle některé ty zákony nejsou úplně domyšlené. Přitom by se díky počítačům dala ta bezpečnost zlepšit, a ještě k tomu ušetřit, jenže to by musela být vůle a ta většinou není. Možná to jednou udělá ta umělá inteligence, protože pokud nebude mít zrovna záměr vyhubit lidstvo, tak jako tohle jí bude šumafuk. Ještě je na tom hodně práce, ale to budou muset nejdřív udělat chytrější počítače.

Vy jste tedy byla novinářka? Studovala jste novinářinu?

To bylo tenkrát zajímavé. Já ve svém mládí nevěděla vůbec, co bych chtěla dělat. Věděla jsem ale, co rozhodně nechci – a to stát se učitelkou. Jenomže tenkrát nebylo moc škol na výběr a rodiče mě šoupli na pedagogickou střední. A tenkrát bylo pravidlo pro tyhle mateřinky od ministerstva školství, aby jim ty holky neutíkaly, že když absolvujete tuhle školu, tak musíte zůstat pracovat ve školství a odejít jedině v případě, kdy za sebe najdete rovnocennou náhradu. Ale kde bychom ji mi tenkrát vzali, když jsme byli první ročník. Jako blesk z čistého nebe jsem pak ale dostala nápad, že bych mohla dělat novinářku, tak jsem se přihlásila na vysokou školu, tedy k pobavení celého okresu, protože mi všichni říkali, že půjdu dělat do Krásné Lípy ředitelku, protože ty tenkrát byly ještě všechny bez maturity. To byl tenkrát ION – institut osvěty a novinářství ještě tenkrát na Filozofické fakultě na Karlově univerzitě.

Tak jsem tenkrát v dubnu jela do Prahy na přijímačky, tam byla velká skvadra lidí při těch pohovorech, a musela jste přinést seznam četby, kde jste musela mít sto knih. A tam seděla komise, složené z lidí, co vedou tu fakultu, což jsme pak zjistili až zpětně. Tak se mě samozřejmě ptali na tu pedagogickou školu a proč jsem se rozhodla pro tu novinářinu a tak.

A pak se mě zeptali, co jsem v poslední době četla a co se mi líbilo a proč. A zrovna v té době vyšel nový Tom Sawyer, a to byl nový a opravdu krásný překlad, úžasná knížka. Takže jsem se před nimi nad tím tak rozplývala a citovala ty legrácky a oni se začali tak lehounce pozvedávat a přikyvovat. A pak, což se ukázalo, že byla paní profesorka Beránková, se mě zeptala, jestli vím, kdo tu knížku přeložil. Samozřejmě, že jsem věděla, to mě tehdy hrozně zajímalo. A ona mi řekla, jestli znám pana profesora Gela. Jenže já nebyla z Prahy a pověděla jsem jí, že tady nikoho neznám. A ona odpověděla: „Dobře, pane profesore, můžu vás představit? To je pan profesor František Gel.“ František Gel, jediný rozhlasový korespondent z norimberského procesu, jemu tenkrát v koncentračním táboře zmrzčili nohu. To byla prostě úžasná věc, takže jsem tam tenkrát tímhle udělala velký rozruch. Když to skončilo, tak jsem vycházela z té filozofie a najednou mi někdo říká: „Slečno, mohu vás doprovodit?“ a on to byl pan profesor. Pozval mě pak na kafe a jak jsem neznala Prahu, tak mě pak i odvedl na Florenc na autobus. V květnu naštěstí zrušili ten školský zákon a mě na tu novinářinu vzali.

A abych to ještě okořenila, tak jak jsme tam čekali zájemci na ty přijímačky, tak tam chodil starší student a vodil nás k té komisi a říkal nám, kudy máme pak jít ven. On byl takový zajímavý, kudrnatý a měl ve vlasech bílý proužek. Tenkrát jsem si říkala: „Pff, ty seš taky libovej.“ Dva roky na to jsme se potkali v menze a za další dva roky jsme měli prvního syna, a za rok dalšího. Takže takhle já jsem dopadla s tou novinářinou.

Byly to hezké roky. Samozřejmě to v sobě mělo spoustu nedobrého, ale pro nás to tenkrát bylo úžasné, byli jsme mladí a tenkrát se začali slavit první majálesy a podobně věci. A ten šedesátý osmý rok, to byla taková nádhera, a všichni jsme byli tak naivní. Všichni jsme si tak mysleli, že teď když to všichni chceme, že to tak bude. A všichni jsme pak dostali velký kopanec.

Příloha 5: Rozhovor s Karolínou

Demografické údaje – Karolína

- Věk – 69 let
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – střední odborné (ekonomické)
- Bydlení – Praha, řadový dům
- Práce – vedoucí pokladny v hotelu
- Rodinná struktura – nukleární
- Rodinný stav – vdaná

Já se vás hned za začátku zeptám, jaké používáte sociální sítě?

Co se týče sociálních sítí, jak Facebook a Instagram.

A dokáže říct, jak často je používáte?

Dívám se na to každý den, čtu si tam články a dívám se na různé věci, a hlavně se koukám, co tam dávají vnučky za články a různé příspěvky, co tam dávají. Abych řekla pravdu, tak se na to dívám každý den, protože nejsou se mnou doma, jedna je v Pardubicích a pak hlavně vnučka Kristýnka tam často něco dává, nebo syn, když někam cestuje. Nebo co třeba pak jeho manželka dává i na Instagram. Takže to spíš používám k tomu, abych věděla, kde jsou, jak se mají a jestli jsou v pořádku.

A s jakými různými lidmi jste na těch sítích propojená?

Mám tam hlavně rodinu a přátele. Ale i těch kamarádů tam mám málo, s těmi to moc nepoužíváme, akorát jednu nejlepší kamarádku tam mám. Takže si spíš občas jenom přečtu, co je u nich nového. Já sama tam ale příspěvky žádné nedávám.

A reagujete tam i na nějaké příspěvky?

To ano, lajkuju tam ty příspěvky, nebo tam dávám ty palce nahoru nebo srdíčka, ale komentáře tam žádné nedávám. Když už, tak napíšu rovnou tomu člověku do Messengeru, nebo aby to viděli jenom oni. Já nejsem úplně ten typ, co by potřeboval tyhle věci dávat takhle najevo.

Pamatujete si, jak dlouho už ty sítě používáte?

Facebook i Instagram jsem si nainstalovala asi před sedmi nebo osmi lety, možná i před delší dobou, už to hodně letí. Děti nějak jeli na dovolenou a říkali mi, že mají nějaké fotky na

Facebooku, tak jsem si řekla, že se na to podívám. Nebo když tam dávají fotky i z různých akcí, tak jsem si to sama nainstalovala, aniž bych věděla, co a jak. Takže od té doby.

Takže jste se s tím naučila sama?

Sama, ale neumím toho s tím moc. Teď i děti i vnoučata víc používají ten Instagram. Třeba Kristýnka tam dává všechno a sama říká, že Facebook už moc nepoužívá a že je Instagram lepší. Tak ten jsem si pak taky naistalovala. A koukala jsem, že už i naše malá 14letá už ho taky používá. Ta mi říkala, že má ještě Telegram, ale ten já teda nepoužívám, tam se asi víc baví se svými kamarádkami. Ale když chce vidět, co dělá babička, nebo rodina, tak taky spíš ten Instagram.

Používáte nebo preferujete nějakým způsobem jednu z těch sítí víc?

Já jsem na Facebooku i na Instagramu úplně stejně, vždycky projedu obojí a podívám se, co je tam nového, na všechny kamarády a známé a jejich příspěvky. Vždycky, když ráno vstanu, tak si projedu všechny e-maily, zprávy a pak projedu Instagram i Facebook, a to je všechno.

Máte pocit, že by se nějak změnilo, jak komunikujete se svojí rodinou od té doby, co používáte sítě?

Řekla bych, že se nic zásadně nezměnilo. Jak říkám, já vlastně přes ty sítě jako takové moc nekomunikuju, spíš si to jenom prohlížím a kontroluju. Jedině, když teď třeba nějak odjíždí na delší dobu, tak jsem taková klidnější, že vím, že žijí a že jsou v pořádku. To je podle mě jediné, co se tím změnilo. My si jinak pak hodně voláme nebo píšeme přes WhatsApp. Takže to není tak, že bychom si volali, psali nebo se vídali míň kvůli těm sítím.

Máte pocit, že byste díky sítím byla víc zapojená do dění ve vaší rodině?

To vůbec, tím, že my se stejně často vídáme a telefonujeme si, tak oni mi stejně vždycky všechno řeknou, a fotky bychom si posílali tak jako tak. Oni to na ty sítě dávají spíš pro všechny, ale když chtějí napsat nebo něco poslat vyloženě jenom mně, tak mi to pošlou do soukromé zprávy.

A jste třeba na Facebooku i v nějakých skupinách?

Ani nevím, jak se mi to tenkrát podařilo, ale když jsem držela keto dietu, tak jsem se tam napojila do skupiny Keto dieta. A tam jsem získávala různé recepty a informace, jak lidi hubnou a co jedí. Všechny ty informace o tom byly docela přínosné a zajímavé. A pomohlo mi tak i držet tu dietu, hlavně teda díky těm receptům, co tam lidí sdíleli, protože k těm se člověk jinak docela těžko dostane. Ti lidé už je tam měli vyzkoušené, někteří si i udělali své vlastní recepty, a to mi opravdu pomohlo, že jsem nemusela jíst vyloženě zalévané polévky

nebo kaše. A pak když jsem k tomu začala i přidávat zeleninu, tak už se z toho dalo vytvořit a namíchat opravdu hodně.

Nebo když měl tenkrát Honza Musil na Primě ten pořad o vztazích, tak k tomu jsem se připojila. Oni tam vždycky sdíleli nové informace k tomu aktuálnímu dílu. Ale na to už jsem taky dlouho nekoukala. Tam vždycky lidi pak diskutovali o té epizodě, co se tam stalo a se dělo potom, a na to jsem se vždycky koukala a četla si ty komentáře. Taky se tam občas koukám na zahrádkáře, co, jak a kdy se má správně pěstovat, co může být tohle za škůdce, co dělat, když něco neroste, co je to za kytku a tak podobně. Na tohle to je skvělé, lidi jsou tam vždycky hodně aktivní, člověk tam může dát fotku a hned mu tam napíše 10 lidí, a každý vám řekne, co si myslí, že je správně. Ale primárně jsem si to opravdu zakládala, abych mohla sledovat mladé.

Prolíná se nějak tahle vaše aktivita na sítích i s tím, jak se zapojujete do vašeho běžného života?

Já myslím, že moc ne. Upřímně já nejsem moc komunikativní, abych si tam s ostatními povídala a vypisovala. To si spíš radši přečtu, co dělají oni, nebo na to nějak zareaguju. To, kdyby byl manžel na sítích, tak to je něco úplně jiného, ten je pravý opak.

Jak myslíte, že sociální sítě ovlivňují to, jak na blízku se cítíte s vaší rodinou nebo přáteli?

Jak jsem říkala, rozhodně se cítím klidnější, když někam cestují, ale jinak asi ne. S kamarádkami se vždycky radši vidíme osobně, než abychom se bavily přes sítě, ten osobní kontakt je pro mě vždycky lepší. Nebo když už, tak si spíš zavoláme, protože toho vždycky namluvíme víc, ale když člověk píše, tak to trvá, než vůbec napíše i smsku. Já mám teď navíc hovory zadarmo, takže se můžeme vypovídat, jak potřebujeme. Nebo za ní třeba rovnou zajedu, když je doma.

Zapojujete se třeba tady v okolí i do nějakých společenských aktivit?

Ne, my na žádné akce nechodíme. Akorát se hodně bavíme se sousedy, občas grilujeme, ať už s nimi nebo s rodinou. Ale protože jsme tenkrát stavěli tyhle baráčky společně a hodně z těch lidí tady zůstalo, tak udržujeme ty dobré sousedské vztahy. To v paneláku člověk asi úplně nemá. Tady se tenkrát stavěl celý blok, který byl pod družstvem a kdo do něj vstoupil, tak dostal na práci nějaký úkol. Někdo třeba musel zajistit zednické práce, někdo zase dělal topení nebo okna. Každý zkrátka dělal něco. Takže jsme si tady vlastně svépomocí postavili. A s manželem tu bydlíme od roku 1980. Takže všichni, co to tady dělali, tak tady pak taky bydleli, a to byla vlastně stejná generace jako my. Bohužel už někteří z nich umřeli, nebo se odstěhovali, rozvedli nebo prostě odešli. Ale ještě pořád tady máme některé původní sousedy,

nebo jsou tu jejich děti. Ze začátku to bylo tenkrát opravdu veselá a kamarádková, byla tu opravdu dobrá parta a do jisté míry tu pořád stále je.

Já jsem ještě před třemi lety chodila do práce, do svých 67 let, celkem sedm let jsem přesluhovala, a abych řekla pravdu, tak já jsem nikdy na takové aktivity neměla čas, protože ráno letěl člověk do práce, odpoledne jde nakoupit, uvaří, něco poklidí a ráno jde zase do práce, takže jsem pak ani na nic takového neměla chuť, abych si ještě s někým šla povídat. Manžel ten by ale mohl chodit pořád, on je pravý opak. A jak jsem teď poslední tři roky doma, tak jsem spíš ráda, že mám svůj klid, takže mi to nechybí. Protože ono se i tak pořád něco děje, přijede třeba Kristýnka nebo Ondra, nebo jedeme k mladým. Manželka syna má tady blízko rodiče, takže když k nim jedou, tak mi třeba přinesou kytku. Takže máme i dost rodiny takhle po okolí.

Navíc se tady staráme o zahrádku, tak to nám s manželem zabírá nějaký čas, nebo je tady kousek plavecký bazén. Když jsme to tady tenkrát stavěli, tak tady měla být i stanice metra, ale tu tady nakonec nikdy neudělali.

A kde jste vlastně pracovala?

Nejprve jsem asi 17 let pracovala v Čedoku, kde jsem dělala sekretářku. Hned po škole jsem začínala u ředitele na generálním ředitelství, kdy byl ještě Čedok výhradní majitel jediné cestovky. A pak přišli Francouzi a v té době se začal stavět hotel Hilton, takže jsem přešla tam. Tam jsem nakonec dělala přes 30 let, vlastně celý život. Já nejsem moc typ, co by potřeboval střídat zaměstnání. Pracovala jsem tam na hlavní podkladně a tam jsem se měla dobře, a hlavně dobří lidé tam byli.

Nechybí vám to teď zpětně?

Právě proto jsem tam byla ještě těch sedm let navíc. Ale už ne, asi by mi to chybělo, kdyby se nestalo, co se stalo. Během covidu propustili hodně lidí, protože nebyla žádná práce. Většina holek, co jsem znala, tak už tam najednou nebyly a zůstalo jenom pár lidí. Kdyby tam byla ta původní sestava, ale takhle mě už ani nenapadne se tam za nimi jít podívat, protože už tam nikoho neznám. Ale tam jsem byla ráda a byla jsem spokojená, a vždycky jsem tam měla zastání.

Tenkrát to byla jediná cestovní agentura. Předtím to bylo správa cestovního ruchu, která pořádala zájezdy a já měla na starosti lístky, jízdenky, letenky a vydávala víza, protože v té době se nesmělo normálně cestovat. Znali jsme se tenkrát i s jinými sekretářkami a hodně jsme si pomáhaly shánět, když něco nebylo. Byla to opravdu dobrá práce. Tenkrát v té totalitě, kdy lidé ještě neměli všechno, tak my jsme dokázaly skoro všechno nějak sehnat.

Vy už jste mně na to částečně odpověděla, ale máte někdy pocit, že byste byla osamělá?

Ne, to v žádném případě. Zaprvé asi už jen kvůli tomu, že mám manžela. To je jedna věc, a druhá, že se opravdu často stýkáme s rodinou, s Kristýnkou, Ondrou. Sice nechodí každý den, ale občas se zastaví. Když chci, tak zavolám, nebo se s někým domluví, vezmu auto a dojedu si. Chápu, že pro lidi, kteří jsou doopravdy sami, tak mají ty sítě mnohem větší význam, než asi mají pro mě. A i když jsem si vlastně kvůli tomu ty sítě zakládala, tak je na to nepotřebuji. Neustále jsem s někým normálně v kontaktu, stýkám se s lidmi a máme dobré vztahy.

Setkala jste se někdy na sítích s nějakými negativními zážitky, s něčím, co by vás zarazilo nebo negativně překvapilo?

Vyloženě negativního asi nic, jenom tady mám pořád strašně moc různých chlapů, co si mě chtějí přidat do přátel a občas mi i pišou. Já si je teda nepřidávám, ale je zajímavé, že jsou často různí cizinci, svobodní nebo rozvedení... V minulosti toho bývalo víc, ale teď už bych tady naštěstí tolik nemám. Těch žádostí o přátelství tam mám fakt hodně, ale já si nepřidávám nikoho, koho dobře neznám. Takže ani na žádné takové ty podvody, o kterých se občas píše, tak jsem nic nenarazila. A když tam něco dává rodina, nebo moji známí, tak vím, že jsou to reální lidé a můžu tomu věřit.

Teď mi tam teda často naskakují i celebrity. Často tam teď mám třeba Mareše, musím říct, že toho mám ráda a ty jeho děti. Ze začátku to byli dva kluci a teď už má i holčičku. Nebo taky se mi tam objevuje Hezucký. Jak jsem pracovala v tom Hiltonu, tak jsem si vždycky po ránu pouštěla Evropu 2, což je taky jediné, co nám tam hrálo. Takže jsem sledovala různě, jak se s někým rozcházel, jaké měl plotky a jak si nakonec vzal tu Moniku. A teď se občas koukám, jak jim roste ta holčička nebo Hezuckému jeho chlapeček, na to jim vždycky dávám srdíčka. Nebo se třeba podívám, když pořádají nějaké koncerty.

Máte tam ještě i nějaké jiné celebrity?

Kromě Evropy 2 už ne. Třeba teď mi tady ale vyskočila Policie České republiky, nebo tady ty Nebezpečné vztahy, to je ten pořad, jak jsem zmiňovala.

Nebo tam mám třeba různé informace ohledně banky a různých nabídek, tak se třeba podívám, jaké nabízí investice, nebo lepší úroky. Ale jinak, když něco hledám nebo sháním, tak spíš klasicky přes Google. Tam si taky vždycky ráno přečtu všechny ty články z těch důležitých zpráv a občas se na to podívám i během dne. Já to mám místo novin. Manžel čte normální noviny a já si po ráno přečtu to nejdůležitější v telefonu, abych věděla, co se děje. Na tom Googlu mi to zodpoví i otázky, co mě zajímají. Nebo se tam podívám, když hledám zájezd na Blue Style, podívám se rovnou i na recenze a podle toho si pak vybírám. Nebo se

taky koukám, jaká banka zrovna nabízí, jaké úroky. Je pravda že se mi pak občas tyhle informací vyskočí i na sociálních sítích a mám to pak někdy i na Facebooku. A tam toho bývá teda víc než třeba na Instagramu. Takže si pak k tomu přečtu víc, když mě to zajímá.

Už jste si někdy na základě těchto informací něco zařídila?

Různé věci. Zrovna třeba teď mají v UniCredit Bank výhodné produkty, tak jsem si zařídila nějaký účet, kde je ve smlouvě, že když alespoň třikrát měsíčně zaplatíte jejich kartou, tak vám každý měsíc po dobu dvou let budou chodit čtyři stovky. To se klidně podívejte, jestli by vám to vyhovovalo. Anebo mají teď druhý účet, kam si můžete dát peníze a úročí vám je šesti procenty. Teď mi tam zrovna vyběhlo, že tu akci budou prodlužovat. Takže například toto, nebo jsem si tam teď vybírala a zařizovala zájezd od Blue Style. Podívala jsem se na jejich nabídky a pročetla recenze, jak a co kde funguje, jak si lidé stěžují a tak. Nakonec jsem vybrala zájezd na Kypr, tak teď poletíme.

Jinak v tom telefonu už teď mám skoro všechno, třeba tady mám Revolut, George nebo E.ON, taky jsem si tam dala Bolt. A když si s něčím nevím rady, tak mi Kristýnka vždycky pomůže. Telefon by mi hodně chyběl, abych řekla pravdu. Vyloženě sociální sítě asi ne, ale tohle všechno ano.

Příloha 6: Rozhovor s Lenkou

Demografické údaje – Lenka

- Věk – 76 let
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – základní
- Bydlení – byt v Ústí na Labem a chalupa u Prahy
- Práce – úřednice na technické kontrole, přepážka na poště
- Rodinná struktura – nukleární

Jaké používáte sociální sítě?

Řekla bych, že jenom Facebook nebo Messenger. Jinak nic dalšího nemám, ani nepoužívám.

A můžete mi říct, jak často je používáte?

Každý den, občas mě to i probudí, když mi ráno někdo napíše, nebo pošle nějakou vzpomínku. Mě to i minule vzbudilo i v 10 hodin večer, dopisovaly jsme s dcerou, kam bychom jely na výlet. Jinak já na tom Facebooku moc nejsem, jenom když mi někdo napíše, nebo mi odpoví. Řekla bych, že na tom jsem tak hodinu denně.

Většinou tam někomu odpovídám, když mi k něčemu napíšu, občas tam dám nebo pošlu soukromě nějakou fotku, ale bez dětí, ty neposílám. Taky píšu lidem blahopřání k svátku nebo narozeninám, takže je to spíš taková drbárna s mými kamarádkami.

Jaké lidi na Facebooku máte?

Kromě rodiny právě hlavně kamarádky a všechny lidi z toho našeho okruhu přátel. My si spolu často dopisujeme, dáme si vědět, co je nového, a tak všechno. Teď už jsou na tom Facebooku ale i šmejdi, přesunulo se to z těch mailů, tak už skoro nic nechodí a je to hlavně tam. Takže to pak stejně jde člověk radši do přírody, než aby se tímhle zabýval.

Změnilo se nějak, jak komunikujete se svými známými nebo s rodinou od té doby, co máte Facebook?

Určitě ano, rozhodně spolu mluvíme častěji než předtím. To je ta realita té dnešní doby, všichni mají málo času, ale takhle když jim tam pípne ta zpráva, otevrou si ji a je slušnost odpovědět. To by jinak musel člověk volat, ale já jsem zase taková, že když mi někdo nevolá, tak já mu taky nevolám, a to pak ten kontakt strašně rychle vymizí. Takhle člověk ťukne a odpoví, je to navíc podle mě mnohem rychlejší.

Taky to všechno ale není jenom pozitivní, zase se vytrácí takový ten normální fyzický kontakt mezi lidmi. Jak nemají čas, tak je pro ně jednodušší vám odepsat, než aby se s vámi třeba domluvili a šli jste spolu na procházku, nebo třeba na kafe.

Takže více komunikujete na Facebooku, ale míň se vidíte v reálném životě?

Ano, přesně tak. Jsou to asi dva roky, co jsme se tam daly dohromady s dalšími pěti kamarádkami, my jsme spolu tenkrát jako mladé začínaly a jednou do měsíce si vždycky naplánujeme sraz. Ale jinak se bavíme hlavně přes ten Messenger. Ale máme takové pravidlo, že se nebavíme vůbec o dětech. Ta jedna kamarádka Barbora vždycky říká, že ji nezajímá, jak vyrůstají naše děti, že ji zajímá, co se děje v námi zkrátka v reálu. Takže probíráme normálně ty naše novinky, anebo teda taky vzpomínáme na to naše mládí, když jsme spolu jezdily na dovolenou a tak. A pak mám vlastně ještě jednu partu, my jsme spolu pracovali na poště, a chodíme každé úterý od 10 na kávu. Tam vždycky teda probereme děti. Já právě děti na Facebooku vůbec neposílám, dcera mi jednou říkala, ať to nedělám, že to není bezpečné, takže mi se spíš podíváme vzájemně na ty fotky, když se vidíme naživo.

Dcera už i z toho Facebooku odešla a myslím, že takhle ztratila spoustu toho kontaktu, ale na Messengeru si píšeme pořád. S dcerami tam ve společné skupině už tři roky řešíme dovolenou, kam teda pojedeme. Nám do toho tenkrát skočil covid a dlouho se vůbec nikam nemohlo. Ta covidová doba tohle všechno hodně změnila. S kamarádkami je v tomhle těžké pořízení, taky bych s nimi někam ráda vyrazila, ale oni spíš si někam na hodinu zajdou a pak zase hned domů. Proto jsme i teď na chalupě, a ne ve městě. Tady si aspoň můžeme zajít na procházku do lesa.

Udržujete tyhle kontakty, i když jste teď na chalupě?

Určitě právě přes ten Facebook nebo Messenger. My jsme takhle v kontaktu neustále, ale spíš si pošleme takové rychlé zprávy, co je nového, kdy přijedeme a podobně, oni zase rychle odpoví, anebo si pak občas zatelefonujeme, ale to už taky málo. My tam máme s manželem opravdu hodně známých a teď jsme se seznámili i se spoustou lidí, co sem jezdí taky na léto do chatové oblasti.

Máte pocit, že si s lidmi od té doby méně telefonujete?

To je právě ten problém, když se nepošle zpráva, tak člověk i vůbec nekomunikuje, A i potom třeba jenom odpoví na zprávu a je s tím hotový. Jeden pak čeká na druhého, jestli zavolá nebo ne. To už je pak asi pro všechny jednodušší, když se tak sledujeme na tom Facebooku, vidíme, co ten druhý dělá a nemusíme se stresovat, jestli už to není moc dlouho, co jsme si naposledy volali. My, kdybych si s dětmi neposílali fotky, tak je taky vůbec nevidíme. Jsme na chalupě čtyři měsíce a přijedou sem za tu dobu třeba dvakrát, protože pořád někde lítají.

A máte na Facebooku i nějaké akce, co se konají v okolí?

Občas se mi tam něco ukáže, když je tady třeba u řeky nějaký koncert, nebo něco takového. Na to občas s manželem zajdeme, ale už se tam skoro nepotkáváme s našimi kamarády, co s námi dříve na tyhle akce chodili. Teď už tam většinou vůbec nikoho neznáme.

A když jim člověka napíše, tak řeknou, že něco mají, nebo že prostě nechtějí. Podle mě lidi celkově hodně z pohodlně, nikomu se nikam nechce, nebo když už, tak si udělají jenom nějakou grilovačku na zahradě, ale to je tak všechno.

Jak myslíte, že Facebook ovlivňuje, jak se obecně cítíte?

Je to určitě fajn vidět, co se děje u dětí, jak rostou vnoučata a tak. My jsme většinu roku v Ústí a jezdíme na léto k Praze na chalupu. Většinu rodiny máme v Praze a nevidáme se rozhodně tak často, jak bych chtěla. Oni už mají taky svůj život a nechci jim samozřejmě do něj zasahovat, ale tak je fajn, že je člověk přes ten Facebook v kontaktu a vidí, co se s nimi děje a je tak víc zapojený do toho jejich normálního života, i když žijeme daleko od sebe. Asi to bylo těžší, kdybychom od sebe byli takhle daleko a nemohli se vůbec vidět a rychle si dát vědět, co a jak.

Manžel na Facebooku pořád řeší politiku, ale to já teda vůbec nepotřebuji. On se u toho akorát vždycky rozčílí, začne nadávat, tak já pak akorát odejdu z místnosti, abych to nemusela poslouchat.

Jste na Facebooku i v nějakých skupinách?

Mám tam dvě skupiny, první je město Chomutov, protože tam jsem vyrůstala. Oni tam často dávají nějaké staré fotky různých míst, jak třeba předtím vypadaly a vedle toho dají to, jak to vypadá teď, na to se vždycky ráda kouknu. Vždycky na to ráda vzpomínám, jak vypadal starý Chomutov ještě za mého mládí, předtím, než to tam zbourali jako to udělali v Mostě.

A pak mám takovou retro skupinu, tam dávají různě starý porcelán, nebo taky nábytek, a co se nosívalo za našeho mládí. Tak tam vždycky odpovídám, když tam dá někdo něco hezkého, pochválím jim to, oni mi na to pošlou nějakého smajlíka občas nebo ten zdvižený palec.

Setkala jste se někdy na Facebooku i s nějakou špatnou zkušeností?

Nejvíce mě štve, když jsou tam lidi vulgární. Třeba v těch skupinách, nebo i jinde někdo dá nějaký příspěvek, a někteří mají potřebu na ně útočit a nadávat jim tam. To mi přijde naprosto zbytečné a vůbec to tam nepatří. On to ten Facebook dost často vymaže. Teď se pořád nadává na Ukrajinu a že se jim pomáhá, a to pak jsou někteří fakt hodně sprostí a zlí. A pak tam nadávají, proč jim někdo ten jejich komentář smazal a proč jsou bloknutí. Pomalu, aby se člověk opravdu bál něco říct.

Můžete mi ještě říct, kde jste pracovala?

Tím, že jsem se sice učila tři roky na učňáku, ale neměla hotové závěrečné zkoušky, tak jsem první rok dělala elektrikářku, ale pak chtěli výuční list a ten já jsem neměla. Pracovala jsem pak nějakou dobu na technické kontrole jako úřednice, ale skoro celý život jsem byla za přepážkou na poště. Ke konci už to bylo opravdu náročné, onemocněla mi pak i maminka a tak, takže jsem pak šla do důchodu o tři roky dřív. Manžel šel zase skoro o ty tři roky později.

Nechybí tam to někdy?

My jsme pak ještě chodili nějakou dobu s manželem na brigádu, abychom si přivydělali, ale už tři roky nechodíme ani tam. Už se tam taky potřebovali vyměnit lidi, a aby nastoupili ti mladí. Tak už máme teď pokoj, ale chybí mi ten kontakt s lidmi, jak jsem zůstala doma. Ale na to právě teď mám ten chytrý telefon, kupuji si hodně knížky, zajedu si do Prahy nebo na kole po okolí.

Ale ze začátku to bylo opravdu těžké, to jsem občas i brečela, jak jsem ztratila ten kontakt. To nebyli jenom ty kolegyně, ale člověk se na té poště vídal s lidmi, které znal celý život. Nikdo si najednou nevzpomene a máte pocit, že vás nikdo nepotřebuje. I když to tak reálně není.

Příloha 7: Rozhovor s Lubošem

Demografické údaje – Luboš

- Věk – 74 let
- Pohlaví – muž
- Úroveň vzdělání – výuční list, strojní zámečnick
- Bydlení – byt v Mostě a chalupa u Prahy
- Práce – vedoucí velkstroje v hornictví
- Rodinná struktura – nukleární
- Rodinný stav – ženatý

Můžete hned na začátku říct, jaké používáte sociální sítě?

Používám hlavně Facebook a hodně internet.

Dokážete říct, jak často nebo jak dlouhou dobu na Facebooku trávíte?

Řekl bych, že na tom bývám i klidně dvě až tři hodiny denně. Já na tom i hraji hry s kamarády – třeba ten Solitaire, takže se občas zapomenu a jsem na tom fakt dlouho.

Co na tom Facebooku kromě toho všechno děláte?

Hlavně si čtu všechny nové drby, poslední dobou například hodně o té Ukrajině bláznivé, lajkuju příspěvky kamarádů a mám tam tedy i hodně country hudby. Přihlásil jsem se tam do těch skupin, které se věnují country hudbě, protože to mám opravdu rád. Takže se koukám hodně na písničky, jižanské country a podobně. Já totiž taky hraju na kytaru, míval jsem v minulosti i kapelu. Píšu si tam taky s kamarády, občas i s rodinou, ale tam děti mnohem častěji mluví s manželkou, takže mi si to pak tady předáme nebo povíme.

Kolega, co má rád přírodu, tak tam poslední dobou taky dává, kde různě cestuje a jezdí. Třeba teď byl na kole v jižních Čechách, tak to jsem se rád podíval, jak to tam vypadá, a jakou jel cestou. Takže člověk aspoň ví, že žije a co dělá, i když spolu zase tak často nemluvíme. Ale v minulosti jsme se taky stýkali víc, třeba aspoň jednou do týdne jsme se viděli, ale jak jsou ty telefony, tak je to k ničemu.

Máte pocit, že by se nějak změnilo to, jak komunikujete s přáteli nebo s rodinou?

Přijde mi, že ano. Se spoustou známých jsme postupem času tak nějak vypadli z kontaktu, ať už to byli lidi z práce, z koncertů nebo od nás z Mostu. Volali jsme si míň a míň, navíc já nemám úplně ve zvyku se dlouho vybavovat po telefonu. Od té doby, co jsme se různě našli na Facebooku, tak spolu určitě komunikujeme víc. A ne snad, že bychom si častěji psali, nebo

volali, ale člověk tak nějak vidí, co se jim děje v životě, a to občas úplně stačí. Ale taky si samozřejmě napíšeme. Kor, když nás zaujme nějaký článek nebo video, tak si to pošleme a bavíme se o tom.

Z jedné strany je to super, ale taky to není ve všem dobré. Přijde mi, že už se lidi míň a míň znají, dřív jsme se přece jenom scházeli častěji, chodili jsme na party, v sobotu nebo v neděli jsme se třeba sešli v hospůdce, ale jak už je všechno přes telefon, tak se tohle vytrácí. Je to taková uspěchaná doba, lidi mají málo času, jsou neustále zaneprázdnění, nebo nemají ani chuť. Vidíme se čím dál míň a míň. I když mám teda kamarády rybáře a s těmi se pravidelně skoro každý pátek scházíme. Taky už jich ubývá, jsme teď tak tři nebo čtyři, dříve jsme se scházely celé rodiny. Ale dneska je to všechno přes telefon, oni vám řeknou, že nemůžou kvůli čemusi, myslím, že jsou taky dost líní už. A mladí, ty se už vůbec neumí bavit, ale to samozřejmě žertuji.

Na Messengeru teda máme společnou rodinou skupinu, takže tam se většinou dohadujeme, posíláme si tam fotky z dovolených a výletů, jak se máme, nebo kam bychom se rádi podívali. Takže i takhle ty společné dovolené tam plánujeme. Jak ale říkám, vytrácí se ten kontakt mezi lidmi. Facebook je dobrý sluha, ale zlý pán. Lidi spolu přestávají mluvit, napíšou si třeba jenom krátkou zprávu a myslí si, že to stačí. Nemají pak vůbec potřebu si s vámi třeba naplánovat, že půjdete do hospody, nebo jen tak na ty ryby. To se z té dnešní doby ale úplně vytratilo. A občas když člověk nenapíše první, tak se i dlouho sami nezvou. Zase když člověk sedí v partě, tak si všichni něco řekneme.

Objevují se vám na Facebooku i nějaké akce, které se konají v okolí?

Tady v hospodě, co je kousek od nás, tak ta šéfová dává vždycky zprávu, kde se co koná za akce, jaké jsou v okolí koncerty a podobně, tak to se vždycky moc rád podívám. Občas se tam taky sjíždějí kotlíkáři, tak na ně se tam jdeme s manželkou někdy podívat. Ale taky už toho není tolik, co bývalo. Když jsme tady tu chalupu před lety kupovali, tak to tady opravdu žilo, každou chvíli se konala nějaká akce, nebo na nás houknul soused, ať se s nimi jdeme koupat, nebo jdeme do hospody. Postupem času se to tady začalo zklidňovat, otočí se tady míň lidí a teď akcí už tady ani tolik nepořádají. Nevím, jestli je to tím, že už tohle místo pro ně není tolik atraktivní, nebo prostě už nechtějí nikam chodit. Lidi jsou teď dost líní. Když jsme byli mladší, tak jsme skoro každý víkend někde byli, chodili jsme na procházky, jezdili na výlety nebo na různé akce. Teď člověk napíše mladým, co dělají a oni, že jsou doma a nic nedělají.

Dřív, když se chtěli lidi vidět, tak jsme se prostě museli zvednout a za tím člověkem si dojít. Teď si na tom telefonu zapnete kameru a vidíte se hned, tak co by se pak lidi vídali normálně. Aspoň, že tady máme tu hospodu a máme nějaký kontakt s ostatními, co tu žijí, přes ten

telefon to zkrátka není ono. Je to pomocník, ale ten mezilidský kontakt vám zkrátka nemůže nikdy vynahradit.

Máte pocit, že ten kontakt skrze sociální sítě měl nějaký dopad na vaši životní pohodu, nebo jak se cítíte?

Jak se to vezme, na tom každodenním kontaktu to člověk zase tolik nevnímá, ale z druhé strany jsme rádi, že se něco dozvíme. Ať už co se děje s mladými, nebo co se děje ve světě, protože někdy tam jsou i dobré zprávy. Ale i na to taky někdy nadáváme, v televizi je strašně jednostranné, tam pořád lžou a tady se aspoň sem tam někdo odváží a napíše nějaký svůj názor k tomu aktuálnímu dění, to si pak přečtu rád.

Nepřijde mi, že bychom byli bez Facebook nějak odříznuti od přátel nebo od světa, ale bez toho by člověk taky poslouchal pořád jenom ČT1 a žádné jiné pohledy by se vůbec nedozvěděl. Tam člověk jenom pořád poslouchá, jak je všechno skvělé a že premiér je jednička. Ale, že já vím, že to tak není, to by nikoho nezajímalo, takhle to aspoň mám, kam to napsat. Manželka ta to k tomuhle vůbec nepotřebuje, ale já bych se bez toho opravdu neobešel. Já tam občas dávám nějaké svoje postřehy, když mám pocit, že už je to fakt trapné, nebo jsem tam napsal nějaký komentář na premiéra nebo prezidenta. To je potřeba se ozvat, kritizovat a říkat ty svoje názory nahlas. Vždyť se pomalu zase dostáváme do situace, kde by začali lidi za jejich názory zavírat, jako to dělali tenkrát komunisti. Takže v tomhle je to opravdu užitečné, že si přečtu i tu kritiku, protože v televizi nic takového není.

Setkal jste se na Facebooku i s nějakou špatnou nebo negativní zkušeností?

Nejvíce mě na tom štve reklamy, těch je tam ale nesnesitelně moc, a mě fakt nic z toho absolutně nezajímá. A taky, když tam někomu smažou nějaký příspěvek. To se tam totiž stává docela často, že tam někdo napíše nějaký příspěvek, já tam dám nějaký komentář, jdu se na to za pár dní podívat a napíše mi to, že už tam není. To teda nevím, kdo to dělá, jestli to ten Facebook dělá nějak náhodně, nebo něco takového. Ale to by přece taky nemělo být, jsme přece ve svobodném státě a kdo má co říkat, co jsou ty správné a co jsou ty špatné názory.

Ale jak jsou takoví ti podvodníci a šmejdi, o tom už jsem taky slyšel, ale naštěstí jsem se s tím nikdy nesetkal. Na jsem dost opatrný, než abych naletěl na nějaké takové nesmysly. Víím, že nějakým lidem se to už stalo, že jim tam nabízeli nějaký výhodné půjčky, nebo investice, ale u nás nebo v okolí se s tím fakt nikdo takhle přímo nesetkal.

Učil jste se s Facebook sám nebo vám s tím někdo pomohl?

Naučil jsem se s tím sám, ale zase když s tím mám někdy nějaký problém, tak to mi vždycky pomůže buďto dcera nebo zeťák.

Kde jste vlastě pracoval?

V hornictví, to je takové komplikované, ale vždycky jsme s dcerou všude psali vedoucí velkstroje. Před dvanácti lety jsem pak odešel do důchodu. Chodil jsem pak ještě občas vypomáhat do kotelny, když bylo potřeba, abychom si trochu přilepšili. Tam jsem chodil ještě do covidu, já ho tam totiž chytil od jednoho pitomce, tak jsem řekl, že to už stačilo a skončil jsem. Občas mi to ale chybí, že už nejsem s chlapi tak v kontaktu, oni mi občas zavolají, když mají třeba nějakou oslavu nebo vánoční večírek, ale to už asi taky brzo skončí, až se tam vymění všichni, které tam znám. Tak tohle mi chybí, já byl celý život v práci v nějaké partě, ze začátku to bylo fakt těžké, ale člověk si zvykne na všechno. Co jiného mu taky zbývá. To jsem se vídal s kamarády, měl tam třeba i známého doktora a najednou je skoro ze dne na den všechno proč a já měl tak najednou pocit, že už mě nikdo nepotřebuje.

Jezdíme teď ale na delší dobu s manželkou na chalupu, a to má člověk aspoň co dělat. Ve městě bydlíme v paneláku, a jak je tam člověk zavřený, tak nemá moc co na práci a do ničeho se mu nechce. Když jsme ale tady na chalupě, tak chodíme do hospody si popovídat, různě na výlety po okolí a zkrátka si to teď snažíme užívat, jak to jen jde.

Příloha 8: Rozhovor se Štěpánem

Demografické údaje – Štěpán

- Věk – 74 let, 12 let v důchodu
- Pohlaví – muž
- Úroveň vzdělání – výuční list, frekvenční mechanik
- Bydlení – Vepřová, dům
- Práce – Tesla, oscilografie
- Rodinná struktura – nukleární
- Rodinný stav – ženatý

Jaké používáte sociální sítě?

Já jsem začal prakticky s tím počítačem. Přišel jsem si tenkrát půjčit knížky do Tišnova do knihovny a knihovnice tam měly takový laptop a povídaly, že je to strašně jednoduché, že se na tom všechno dozví nebo zařídí. Tak jsem si ho pořídil, udělal jsem si na tom tenkrát i kurz účetnictví a časem jsem si i založil právě Facebook.

Používáte kromě Facebooku i jinou sociální síť?

Hlavně ten Facebook, jinak asi nic.

Dokážete říct, jak často na něj chodíte, nebo jakou dobu na něm průměrně trávíte?

Každý den se na něj podívám podle toho, když je tam něco zajímavého. Přečtu si tam nějaké příspěvky a občas tam i nějaké dávám. Ale stane se mi taky, že je tam občas dám dvakrát. Já si je takhle přečtu, odešlu to a koukám, že se to nenačetlo, tak na to ťuknu znovu a ono se to odešle dvakrát.

A jaké příspěvky tam píšete?

Nejčastěji tam píšu, když má někdo narozeniny nebo svátek, nebo když tam někdo z rodiny nebo známých něco přidá, tak na to odpovím. Je ale fakt, že odpovídám strašně málo, protože se mi to tam občas úplně ztratí. Já jim pak vždycky říkám, že pokud je něco důležitého, ať mi radši napíší mail a tam já odpovídám vždycky, s tím nemám problém.

Já na tom počítači něco dělám každou chvíli, přečtu si tam zprávy, nebo se koukám na nějaké recepty. Nebo když jsem teď byl na operaci s klouby, tak jsem si tam hledal, co to obnáší, sháněl jsem si tam i lázně a jaké procedury tam nabízejí.

Jaké lidi na Facebooku máte?

Známé, rodinu. Hlavně komunikujeme s bratrem a se synem. S lidmi, se kterými jsem se dlouho neviděl, se spíš zkontaktujeme přes telefon, protože já mám v rámci tarifu neomezené volání.

Učil jste se s Facebookem sám?

Ono to bylo podobně, jako u toho počítače. Učil jsem se s tím od začátku sám, a když jsem měl nějaký problém, tak mi s tím pomohl syn. Vždycky, když mi něco nefungovalo, tak jsem jenom zavolał a syn pak přijel a vyřešil mi to, tedy když měl na to samozřejmě čas. Navíc on jeho kamarád prodává a opravuje telefony, takže o to jednodušší to taky vždy bylo. Oni mi to vždycky vysvětlili a já si třeba napsal ten postup. Já vždycky potřeboval přesně vědět krok po kroku, co mám udělat. Ale bankovníctví mi nastavovali už v té bance a teď už to mám taky všechno v telefonu.

A na Facebook chodíte spíš z telefonu, nebo z počítače?

Na Facebook vždycky z telefonu. Hlavně třeba večer se tam podívám, co je tam nového. Moje dcera Marta tam taky píše každou chvíli něco. Jinak to nepoužívám nějak zásadně, ale teď jsem z toho třeba řešil fotovoltaiku.

Můžete to rozvést?

Já mám od října minulého roku fotovoltaiku, kdy nám to montovali, a ještě donedávna jsem to měl jen jako okrasu na baráku. On sem přišel takový mladý chlap, přinesl si v podpaží dvousměrné hodiny, řekl mi, že to mám špatně zapojené a chtěl odejít. Přitom já už na to tak dlouho čekal.

Teď už je to tam teda namontované, ale ne tak, jak to má být, není to správně podle směrnice a oni už po mně vymáhají fakturu. Od začátku roku mě strašně bombardovali kvůli nezaplacení, ale já jim říkám, že jim to nezaplatím, a že jestli mi to nedodělají, tak si seženu někoho, kdo mi to udělá, ale jim pak už nezaplatím ani korunu. Takže jsme si pak psali s nějakými lidmi ve skupinách, jaké s tím mají zkušenosti a co s tím máme dělat. Teď jsem jim napsal, co mi tam poradili a čekám, co mi na to odpoví. Takže tu fotovoltaiku mám pořád jenom jako ozdobu.

Změnilo se nějak, jak komunikujete s rodinou od té doby, co máte Facebook?

My obecně komunikujeme opravdu málo, jasně s některými se bavíme normálně, ale myslím, že by to mělo být ideálně lepší. Já si na tom Facebooku si spíš něco přečtu, nebo si tam najdu něco zajímavého, ale ke komunikaci to opravdu využívám minimálně, to mi přijde vlastně nejmíň sympatické. Tím, že já mám ta neomezená data, tak je opravdu pro mě jednodušší si

zavolat a třeba půl hodiny si s někým povídat. Teď jsem si tam třeba našel, jak hnojit trávník, ale to si člověk stáhne a nemusí se tam s nikým bavit.

Člověk z toho ale strašně rychle už vypadává. Každou chvíli přichází něco nového a pro nás pro staré je to už složitější se s tím naučit. Třeba moje manželka používá pořád tlačítkový telefon.

A narážíte na Facebooku i třeba na nějaké společenské nebo jiné akce, které se konají tady v okolí?

Občas ano, ale já už opravdu dlouho nikam nechodím. Jdu se jenom podívat, když třeba synovec tady hraje na rendlíku, ale většinou když se už něco děje, tak mi to ostatní posílají na Messenger.

A jak často používáte Messenger?

Messenger používám opravdu často, občas si přes něj i s nějakými lidmi voláme. Tam mám teď všechny lidi, se kterými se známe ze špitálu. My si jednou za čas zavoláme, co kdo děláme, nebo si napíšeme přes Messenger, ten totiž mají úplně všichni. Co můžete čekat od starého člověka, já už nikam nechodím na žádné akce, kam jsme třeba dříve rádi chodívali nebo kapely, co jsme rádi poslouchali, už máme zkrátka trochu jiný svět.

Změnilo se nějak, jak často s lidmi komunikujete od té doby, co používáte Messenger?

Rozhodně si píšeme víc, než bychom si jinak volali. Na Messengeru jsme všichni vlastně skoro pořád. Kolikrát mi tam třeba ukážou, co třeba zrovna dělají. Na notebooku jsem míval jednu dobu i kameru, ale když jsem se pak viděl, jak v tom vypadám, tak musela kamera pryč.

Má ten kontakt s lidmi přes Facebook nebo Messenger nějaký dopad na vaši životní pohodu, nebo jak se cítíte?

Je to rozhodně fajn, že může být člověk v kontaktu s lidmi a cítí se díky tomu dobře. To je i tím, že jsme i předtím spolu dobře vycházeli – s jedním kamarádem, co jsme spolu byli v lázních, tak máme hromadu společných vzpomínek. Nebo je fajn, že je člověk víc v kontaktu i s dětmi a vnoučaty. Oni se tu schází jednou za čtrnáct dní, ale když třeba nepřijedou, tak si můžeme napsat, nebo pošlou nějakou fotku. A to pak člověk nemá pocit, že by tu byl tak sám. Oni se taky potřebují dozvědět, co je u nás nového a my se zase dozvíme, co se děje u nich.

Člověk pak nemá takový pocit toho odložení, protože s chlapy tady na vesnici se blbě mluví, oni už mají svůj svět a nechťejí ani nikam chodit. Mám takhle aspoň příležitost si s někým popovídat, co kdo děláme, a to je prostě fajn.

Setkal jste se někdy na sociálních sítích i se špatnými zkušenostmi?

Zatím myslím ani ne. Občas, když si objednávám něco na internetu, tak si tam třeba přečtu recenze na tu firmu. Takhle třeba objednávám léky, protože ty tam bývají často levnější, tak si tam radši vždycky přečtu, co si o tom e-shopu myslí ostatní lidé a jaké mají zkušenosti. A musím zaklepat, zatím jsem na žádného podvodníka nenarazil.

Na tohle jsme byli totiž my vždycky zvyklí, když se podnikalo, že když něco objednáte, tak si zjišťujete, co je to za firmu, jak se chová a jaké zaměstnává lidi. Nebo třeba od předešlých zaměstnavatelů, proč například odešli. To se nám vždycky vyplatilo.

Ted' jsme ale řešili takovou zajímavou situaci na dopravním úřadě, když nám pod auto skočil srnec. Vůbec nevím, jak se to stalo, nebo jak se to ke mně dostalo, ale zkrátka jsem na Facebooku našel fotku, že našli u Děčína naši poznávací značku. To vůbec nechápu, že když ji člověk najde na silnici, že ji tam nenechá opřenou, ale rovnou ji odveze někam takhle daleko. Já to tenkrát musel všechno sepsat s policií, tak jsem se ptal, proč to prostě někdo nenechá ležet na silnici, a oni že prý si s tím nejspíš někdo vyšperkovává svou garáž.

A kde jste pracoval?

Já jsem vyučený jako frekvenční mechanik. Pracoval jsem pak na oscilografii v Tesle.

A to jste dělal celý život?

Nene, to jsem dělal, když byly děti ještě malé, protože jsem si tenkrát mohl brát práci domů, a pak už jsem dělal všechno možné. Pracoval jsem pak v obchodě a když jsme tenkrát potřebovali účetní, tak mi řekli, ať se to naučím, tak jsem si přes počítač udělal účetní kurz v Brně, a až do důchodu jsem dělal účetnictví.

Příloha 9: Rozhovor s Tat'ánou

Demografické údaje – Tat'ána

- Věk – 74 let, 13 let v důchodu
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – výuční, kuchař číšník
- Bydlení – Prostějov, byt
- Práce – školka, škola, jídelny
- Rodinná struktura – rozšířená

Jaké používáte sociální sítě?

Jenom Facebook, jinak nic jiného.

A dokážete říct, jak často na něj chodíte?

Rozhodně každý den, ráno, odpoledne, večer – aspoň dvakrát denně. Když třeba nemám, co dělat, tak si tam něco prohlížím, nebo napíšu nějaký komentář.

Takže jste na Facebooku aktivní? Můžete to rozvést?

Občas tam napíšu nějaký komentář, nebo svůj názor, když si myslím, že je něco blbě. Fotky tam přidávám minimálně.

A jaké tam máte přidané lidi?

Hlavně rodinu, děti i vnoučata a pár kamarádek. A ještě vlastně sousedku, vedle které jsme předtím bydleli, jí už umřel manžel, takže už asi tři roky spolu kamarádíme. S Vlastou a Dášou si píšeme na Messengeru, ale taky s ostatními jsme dost často na WhatsAppu. Třeba včera jsem psala na Messengeru kamarádce do Egypta, která je tam se svojí dcerou, aby mi poslali nějakou fotku.

A máte na Facebooku i nějaké skupiny?

Ono mi to pořád píše, abych se do nějaké skupiny přidala, abych tam přidávala nějaké fotky a tak, a to já vůbec nechci. Ty v lidech v těch skupinách člověk vůbec nezná, tak v nich vůbec nechci být. Vadí mi, že to jsou cizí lidé, oni se tam různě dohadují, vyhazují se a tak. Ale já na tom Facebooku nejsem, abych byla ve skupinách, já jsem tam jenom kvůli své rodině, a teda ještě pár kamarádkám. Ale je pravda, že vlastně sleduji, co se děje tady ve skupině města (Prostějov).

A kromě obsahu od svých známých, dozvídáte se na Facebooku ještě i jiné informace?

Nejvíce samozřejmě o lécích, které tady nejsou nebo se tu nedají sehnat levně, a které na všechno pomůžou, samozřejmě pokud je to pravda. Ale mám tam i příspěvky o pěstování, recepty, o bylinkách, jaké třeba na co působí, co se s nimi dá léčit. Třeba teď máme s Vlastou vymyšlený jeden takový lék, co by měl pomoci skoro na všechno, a který se bere jenom dvakrát do týdne. Je v tom silný česnek, citron a kapky oleje, a to se nechá vylouhovat. A pak to člověk pije tak jednou za tři dny. Funguje to jako dezinfekce, citron čistí a tak. Vlasta si z toho teď bude dělat i mast. A různé takové recepty po babičkách tam lidé dávají.

Nebo jsem si tam teď přes to koupila šaty. My jsme totiž měli včera setkání jubilantů, tak jsem potřebovala něco na sebe. Ale já už toho teď taky tolik nepotřebuji, jak jsem rozvedená. A ty šaty jsem tam totiž našla ve slevě, teď tam ještě pokukuji po jednom kabátku, který tam teď taky mají. Taky jsem si přes to koupila i různé věci na malování.

A taky si tam samozřejmě pořád pouštím Presleyho. To se mi každou chvíli objevuje. On byl opravdu krásný chlap už od mládí. Já jsem o něm tenkrát viděla skvělý dokument v kině. S kamarádkou z Prahy si ho tam vždycky fotíme a pak si to posíláme, když na něj na Facebooku narazíme. Nebo když tam byl třeba Delon, nebo teď ten Brad Pitt. Ten si teď postavil nový dům, ale na pozemku vedle Angeliny. Ale to, když člověk bydlí ve stejné ulici, tak to nezabaví těch vzpomínek.

A vy jste se s tím Facebook učila sama nebo vám s tím někdo pomáhal?

Sama, vždyť na tom nic není. Našla jsem si to tenkrát na telefonu, když jsem dostala ten dotykový. Celkem brzo jsem si tam našla tu kamarádku Vlastu. Té to třeba všechno nastavoval její vnuk a musel jí s tím pomáhat. Ona mě tam totiž předtím nemohla najít, protože já jsem tam jako Taťána, ne Táňa, jak mi všichni celý život říkají.

Já mám právě narozeniny dva dny před svátkem, a právě teď město oslavovalo jubilanty a spojili vlastně všechny červnové a červencové dohromady. Oni vždycky takhle pozvou důchodce, je tam připravené občerstvení a hraje hudba. Sešli jsme se tam teď taková dobrá čtyřka, že jsme to celé promluvili a skoro jsme si to ani neužili. To já bych si ráda takhle zase zazpívala.

Máte tady ve městě nebo v okolí nějakou rodinu?

Jenom nějaké sestřenice, nebo bratrance, někdo už samozřejmě zemřel, protože byli starší, ale jinak jsou všichni pryč. Synové studovali v Brně, oženili se tam a pak už tam zůstali. Petr se pak rozvedl, teď má nějakou přítelkyni, co má už dvě děti z předešlého manželství, tak od nich mám spoustu fotek, to mi pořád posílají. Já mu vždycky říkám, ať mi napíše, kde zrovna jsou a on, že přece není dítě, že se mi nebude pořád hlásit, ale naštěstí fotky pak vždycky pošle. Nebo třeba tady mi posílala teď kamarádka fotky kvítek, co jí rostou na zahradě, to je

moje láska. Včera to jsem byla celý den ve městě, to byla kavárna, oběd, znova kavárna, na nákupy a pak jsme šly na autobus. To si pak člověk vždycky potřebuje odpočinout u té přírody.

Nebo tady jsem měla třeba fotky z té oslavy, nebo tady vidíte, jak jsme tam měli ty texty písniček, tady byla takhle kapela a měli tam klávesy na tom jevišti, ale mi jsme se tam stejně pořád bavili jenom spolu, co je nového a co třeba vnučata. Tak jsem vyprávěla, jak je teď jedna vnučka v Rumunsku, protože ona studuje na Mendelově univerzitě rozvojové země. Na té první fotce, co nám posílala, tak mi přišlo, že vypadá tak vyděšeně, ale pak už to bylo lepší a lepší.

Nebo tady mi třeba posílala vnučka fotku kavárny, co našla na Instagramu, je u toho i nějaký statek, takže tam teď i s rodinou jedou na výlet a možná tam budou dělat i svatbu. Ale to mi tenkrát teda ani neřekli, že tam jedou. Letos pojedou myslím dvakrát, jezdívají třeba takhle i do Beskyd na týden na kola.

Jak jste zmiňovala ta jubilea, máte tady v okolí podobné akce často?

Tady se pořád něco děje, město se tady o nás fakt hezky stará. Třeba tady máme Senior taxi, které město dotuje. Člověk si to musí objednat tedy den dopředu, ale stojí to jen 20 korun a doveze vás třeba k doktorovi, nebo různě na tyhle krátké jízdy, když člověk potřebuje. Já třeba bydlím na jihozápadě města, ale zubaře mám až úplně na druhé straně, tak to se to pak opravdu vyplatí. Nebo tady máme vyloženě na radnici paní, která je tady pro důchodce, a když má člověk jakýkoliv problém, může se na ni obrátit. Opravdu se o nás starají. Ani autobusy neplatíme a tak.

A komunikuje s vámi město i na Facebooku? Dozvídáte se na tam o nějakých podobných akcích?

Prostějov vyloženě myslím, že ne. Ale narážím na hodně na akce, které se třeba konají v Praze nebo různě v po Česku, když je nějaký koncert nebo podobná akce. Z Prostějova tam bývá jenom to oblečení, tím že tím býval jednu dobu opravdu proslulý, takže tam člověk občas narazí na nějaké reklamy. Ale vlastně tam teď poslední dobou často bývají akce, které jsou na náměstí, nebo co se organizují tady na Plumlovské přehradě. Tam byl už i dvakrát Michal David. Nebo když jsou akce na místním zámku nebo na zámku v Čechách pod Kosířem. Tam teď měl výstavu třeba ten malíř, který proslul malováním těch prsatých selek. Tady Haná býval bohatý kraj, vždycky se toho tu hodně urodilo a měli jsme se tady dobře. Když jsem bývala mladší, tak jsem tady na ty akce chodívala často, i Benátská noc tu bývala, nebo jsme jezdili tenkrát i na akce do Mikulova, když tam něco bylo.

Já si na tom Facebooku spíš radši přečtu, kdo co dělá, co pěstují, nebo zrovna vaří. Mně se líbí, když třeba ukazují, jak to přesně dělali, ale když to potřebuji, tak už na to samozřejmě zapomenou, že tam něco takového dávali. Já si tam tohle všechno ukládám, nebo si to posílám na Messenger, protože jinak bych to už vůbec nikdy nenašla. Takže to mám spíš pro zábavu. Ale samozřejmě i nějaké politiky tam mám. Okamuru si tam občas poslechu, nebo taky Babiše.

Jak myslíte, že se změnilo to, jak komunikujete s rodinou a přáteli od té doby, co máte Facebook?

Přijde mi, že se to jinak významně nezměnilo. S Vlastou si tam hodně sdílíme různé recepty. Ale taky teda nevěříme všemu, co tam najedeme. Třeba když tam píšou, že něco doporučuje nějaký kardiolog, nebo věhlasný lékař, a že vám to z nějakého důvodu neprodají v českých lékárnách, že by to stálo tisíce, ale oni že vám to prodají za 890 korun. Tak to třeba nevíme, jestli tomu věřit, a kdybychom do toho daly ty peníze, jestli by nám to opravdu pomohlo.

Ale nejhorší bylo, když jsem si to tenkrát ten Facebook pořídila, tak jsem na tom byla pořád. A každou chvíli se mi tam něco líbilo, tak jsem to všem posílala, i třeba o půl sedmé ráno. A kamarádka mi tenkrát za to vyhubovala, že jsem ji probudila. Ona to tenkrát měla těžké, protože se s ní zrovna v té době rozešel chlap. Ale když mně jednou takhle brzo ráno přivezla ukázat vnučku, tak to jí nevadilo. Hlavně mladý mi tam posílají fotky, když si řeknu. A snacha, ta mi říká, že ty fotky jsou už její záliba, takže ta mi jich posílá opravdu hodně.

Sestřenice měla před pár lety ucpanou tepnu v hlavě a asi i spadla ze schodů. Ona bydlí se svým svobodným synem a ten ji tam našťěstí našel. Odvezl jí tenkrát do Olomouce na operaci, kde jí vyoperovali z hlavy sraženinu. Musela se pak znovu učit mluvit, chodit, ale teď už si zvládne skoro všechno sama a hlava jí pak už fungovala úplně normálně. Hodně jsme si v té době právě na Facebooku psaly.

Máte pocit, že má Facebook vliv na to, jak jste zapojená do toho, co se děje ve světě nebo i ve vaší rodině?

Já tam chodím fakt ráda, ale co dělá rodina, to vím tak jako tak. Občas si napíšeme, třeba synovi Peťovi jsem teď posílala článek o sádle, nebo mu pošlu nějakou kytku. Taky teď bude mít svátek, tak jsem mu už rovnou poslala blahopřání. Nebo na Instagramu pak člověk může najít třeba nějaká hezká místa. Tak jsem zmiňovala ten statek, tak mě by vůbec nenapadlo, že by mohlo být něco hezkého v Hukvaldech, ale jak to bylo na tom Instagramu a dali k tomu moc hezké fotky, tak člověk najednou přijde na zajímavá místa, na která by jinak vůbec nenarazil. A ty podniky tam díky tomu i nalákají více lidí.

Spojila jste se i s nějakými lidmi, se kterými jste už třeba dlouho nebyla v kontaktu?

Já jsem tam spojená s tou kamarádkou Vlastou, pak ještě jednou kamarádkou z Prahy, ale jinak ostatní moc Facebook nebo sítě nemají a pořád používají tlačítkový telefon. Já jsem se s tím tenkrát naučila během covidu. A kdo fakt chce, tak ono to není vůbec těžké. Švagrová má taky pořád ten tlačítkový, ale prostě se s tím nenaučí, to už je pak ale jenom o lenosti. Ale zase oni mají velké auto, takže když se chtějí s dětmi vidět, tak si za nimi zajedou.

Setkala jste se někdy na sítích i s nějakými špatnými zkušenostmi nebo zážitky?

S ničím vyloženě špatným asi ne, ale třeba politici tam občas dávají věci, které mi úplně nesedí, a to se občas i naštvu, že bych jim tam i něco napsala. Ale pak jsem tam teď řešila, a to bylo spíš taková směšná věc než vyloženě špatná, ale jak se dělají k zabíjačce jablka s křenem, tak jsem narazila, že tomu někdy v Čechách, konkrétně kolem Plzně a Pelhřimova, říkají „vejmrda“. Tak k tomu jsem teda napsala, že to musel vymyslet nějaký opravdu opilý člověk, protože kdo by to takhle pojmenoval. Takže když mě tam takhle něco zaujme, tak k tomu napíšu nějaký ten komentář.

A kde jste vlastně pracovala?

Já jsem vyučená kuchařka, číšnice. Nejdřív jsem pracovala ve školce, pak v jídelně, kde byla spojená škola se školkou, kde jsme připravovali jídlo pro 120 lidí. Ale jak to byla i školka, tak jsme navíc musely připravovat i dopolední a odpolední svačiny a tenkrát jsme tam na to byly jen dvě. Tenkrát nám ani nic nevozili, takže jsme musely chodit na nákupy s takovým vozíčkem a sehnat si všechno – mléko, maso a tak podobně. A pak jsem dlouho dělala v mléčném baru, tam jsem byla celkem 13 let. Musela jsem ten tenkrát dělat i Vánoce, nebo silvestry, protože jsme tam měli chlebičky, vlašské saláty a obložené mísy. Na svátky tam tenkrát bývala fronta až do půlky města. Sice jsem musela začínat už o půl šesté ráno, ale zase jsem si pak mohla chodit pro děti do družiny. Pak jsem ještě pět let dělala na telefonní ústředně městského úřadu, kde jsem aspoň konečně mohla sedět. A tam jsem dělala vlastně všechno, co bylo zrovna potřeba, od vrátné a samozřejmě i přepojovala hovory. To jsem se tenkrát naučila opravdu rychle. První den jsem si napsala papírky, co a jak, a už během dní jsem věděla, jak na to. Pak s tím mobilem to bylo úplně to samé.

Příloha 10: Rozhovor s Věrou

Demografické údaje – Věra

- Pohlaví – žena
- Věk – 72 let
- Doba v důchodu: 11 let
- Úroveň vzdělání – střední odborné s maturitou
- Bydlení – byt ve Žďáře nad Sázavou + chalupa
- Práce – administrativní pracovník, odborný pracovník na statistice
- Rodinná struktura – nukleární
- Facebook používá už 2 roky

Rozhovor se bude věnovat hlavně sociálním sítím. Můžete mi říct, jaké sítě konkrétně využíváte?

Facebook jediné, jinak nic jiného.

A jak často byste řekla, že ho používáte?

No záleží na tom kdy, protože když jsem tady ve Žďáře, tak několikrát do týdne, a když jsem na chalupě, tak je to horší, protože že tam není signál, než když se dostanu do Žďáru. A to je tak jednou za 14 dní.

Můžete říct, k čemu všemu ho používáte?

Hodně sleduji, co mně tam dávají známí – fotky, vzkazy, nebo pejskaři nebo chovatelé kokršpanělů, když jsou třeba nějaké výstavy, prostě taková klasika.

Zmiňovala jste pejsky, jste tam i v nějakých skupinách?

To bych se musela podívat, jak se to jmenuje. Je to myslím „s PP“ a „bez PP“. A ještě víc skupin tam vlastně mám, takže jsou to: anglický kokršpaněl, anglický kokršpaněl bez PP, s PP. Pak Jamila fitness, to jsou orientální tance a orientální tanec Raks-Amea, David Attenborough fans a Město Žďár nad Sázavou, to jsem ani nevěděla, kolik těch skupin tady mám.

Jste v těch skupinách nějak aktivní?

V těch pejskařských jsem hodně aktivní, to ano. Občas přispívám také do Města a pak Raks-Amea, a ta Jamilla fitness, tam se jen na ně dívám.

Dáváte tam například nějaké fotky, nebo komentáře?

Jojo, tak občas fotky, když si vyfotím něco dobrého. A občas do té Jamilla napíšu komentář, že jsou šikovné. Nebo když se třeba děje něco ve Žďáře. Zrovna nedávno jsem se tam kriticky vyjadřovala k petardám, jak parta 12letých kluků šla do lesa a tam je odpalovali. Tak jsem to napsala do té skupiny a spustila se diskuse pro i proti. Napřed tam jeden chlap napsal, že jsem úplně blbá, ale ostatní na něj pak vyjeli a on se mi pak omluvil. A ještě fotky na Město dávám, když se mi tady zadaří vyfotit mraky nebo nějaký hezký záběr z města nebo z kraje, nebo když jdeme se psem a je tam něco hezkého.

Máte tak díky tomu pocit, že máte kanál, kde se můžete vyjadřovat k podobným tématům?

Rozhodně ano. Právě ta skupina Město Žďár nad Sázavou je v tomhle fakt užitečná, protože to dění očividně sleduje i starosta. Jednou se mi stalo, když jsem napsala příspěvek o tom, proč vedle nás úplně nesmyslně vykáceli stromy, které tady byly odjakživa, tak mi na to starosta odpověděl, že tam plánují udělat novou stezku. Zajímalo by mě teda, kdy to plánují zrealizovat, protože jsem tam za posledního půl roku neviděla nikoho na ničem pracovat. Je dobře, že se aspoň zajímá, co si tady obyvatelé myslí.

Naučila jste se sama s Facebookem, nebo vám s tím někdo pomohl?

Vnučka mě s tím naučila. Začaly jsme prvně s tím chytrým telefonem, ona mi ukázala, co a jak. Ale pak už jsem se to klasicky učila postupně používáním, ale já s tím jinak moc nečaruji. Občas napíšu nějaký komentář, nebo tam dám fotku, a to není zas tak složité.

Jak dlouho vlastně už Facebook používáte?

Vlastně ani nevím, ale minimálně tak dlouho, jako máme Sama, to je můj pes, takže asi tak 10 let. Toho jsem tam pak začala prezentovat, komentovala jsem příspěvky chovatelů, nebo je různě kontaktovala a sdělovala přes Facebook, jaké pes dělá pokroky.

Změnilo se nějak od té doby, jak například komunikujete s rodinou nebo se známými?

Já bych řekla, že ne. Je ale fakt, že víc vidím jejich fotky, a to se ráda vždycky podívám, když tam něco dají. Ale zlobím se teď na Martinu, to je dcery sestřenice, protože nás fotila na jedné akci na Řece, a ještě mi to neposlala. A taky hodně komunikuji přes Messenger, to jsem se naučila nedávno. To jsem předtím taky neovládala, ale teď už se mi zadaří, když po mně někdo něco chce.

Jaký to mělo vliv na to, jak často jste v kontaktu s ostatními lidmi?

Určitě spolu mluvíme víc. Na chalupě máme fakt špatný signál a dovolat se, je prostě problém. Rozhodně si píšu pravidelně s víc lidmi, než dřív a udržujeme se tak v kontaktu, co

se nám děje různě v životě, třeba co dělají jejich vnoučata, nebo ta moje. Ale když nejsme na chalupě, tak hlavně s rodinou si mnohem radši zavolám, než abychom si psali zprávy na Messengeru. S dcerou se navíc vídáme několikrát do týdne, protože má kancelář kousek od našeho bytu ve městě. Ale vnoučata mám různě po České republice, nebo někdy i na delší dobu v zahraničí, tak s těmi chci pak čas od času komunikovat. Já si s lidmi jinak radši telefonuji, ale jinak jim třeba napíšu pod fotku nějaký komentář, nebo když mi přijde oznámení, že mají narozeniny, tak jim popřeju.

Účastníte se nějakých akcí v okolí?

Už dlouho tady chodím do kurzů orientálního tance, pak chodím pomáhat do skautu, nebo taky do divadelního souboru, ale to už je pasé, protože už jsem na to stará. Když ale mají nějakou akci, tak se jdu podívat. Když třeba dělali ještě před covidem pohádku, tak jsem jim chodila napovídat.

A používáte Facebook i na zjišťování informací o podobných akcích?

Občas se tam nějaké takové informace objevují. Třeba město tam informuje, když se něco děje, nebo třeba ten divadelní soubor, ale jinak tam nic moc není. Už se teď ale tolik akcí neúčastním, i když nedávno jsem byla na vernisáži, kam mě pozval kamarád, co fotí.

Máte pocit, že by vám sociální sítě nějak usnadnili, nebo naopak ztížily zapojení do těchto aktivit?

To si úplně nemyslím. Ale třeba tam funguje sousedská výpomoc, nedávno se tam třeba domlouvalo, když se hledal ztracený pes. Pejsci i kočky se tam vlastně hledají často. Nebo třeba když se nemocný soused ztratil v lese, tak to šlo taky přes Facebook a organizovalo se hledání a díky tomu se to dostalo mezi širší skupinu lidí.

Máte pocit, že by používání Facebooku mělo vliv na kvalitu vašeho života, jak jste třeba zapojená do dění v rodině a podobně?

Řekla bych, že je to určitě lepší. Když Facebook nebyl, tak jsme se třeba viděli jednou za uherský rok, takže takhle mnohem líp vím o svých příbuzných, známých a co třeba dělají a často se toho dá hodně odvodit z toho, co tam dávají.

Má to nějaký vliv na to, jak se dlouhodobě cítíte?

tom jsem asi nikdy nepřemýšlela, ale rozhodně je fakt, že jsem víc v kontaktu i se širší rodinou, byť jenom virtuálně. Třeba s kamarádkou Dariou jsem víc v kontaktu a ona už několikrát změnila působiště a já bych jinak nevěděla, co se jí děje v životě.

Kdybych neměla Samička a chalupu, tak bych na těch sociálních sítích byla určitě víc. Ale zabere mi to tolik času, že Facebooku se tam věnuji málo.

Zmiňovala jste, že část rodiny máte různě mimo Žďár, má tohle nějaký vliv na to, jak Facebook používáte?

Rozhodně je to plus. Ale kdyby to nebylo, člověk by si taky musel poradit.

Jaké lidi na Facebooku kromě rodiny máte?

Mám to nějaké přátele a známé, ale hlavně tu rodinu. Chodí mi teda často žádosti o přátelství od lidí, které vůbec neznám.

Setkala jste se někdy na Facebooku s nějakými negativními zkušenostmi?

Vzhledem k tomu, že mám dost omezený repertoár těch skupin jako takových, nebo tam mám jen příspěvky od příbuzných, tak bych řekla, že ne. Občas v té skupině Žďár někteří lidé komentují dost ostře nebo i vulgárně, ale tomu se snažím většinou nevěnovat moc velkou pozornost.

Je ještě něco, co by vás například na těch sítích zaujalo, či překvapilo?

Tak například jak tam dává David Attenborough fotky, to jsou prostě nádherné věci. Nebo jsem tam hodně sledovala iniciativu Zachraňte lesy, oni se občas svolávají a ukazují, co se v těch lesech děje. Ta příroda mě celkově hodně zajímá.

Účastníte se i nějakých takových iniciativ?

Nene, jenom se koukám. Na nějaké velké iniciativy nemám čas. Nejsem jako moje známá, která sama říká, že se chodí potulovat do Kauflandu, protože nemá, co dělat – to mně opravdu nehrozí.

Příloha 11: Rozhovor se Žanetou

Demografické údaje – Žaneta

- Věk – 74 let
- Pohlaví – žena
- Úroveň vzdělání – středoškolské s maturitou
- Bydlení – Žďár nad Sázavou, dům
- Práce – sekretářka, nákupčí a účetní
- Rodinná struktura – rozšířená
- Rodinný stav – vdaná

Já se vás úplně ze začátku hned zeptám, jaké používáte sociální sítě?

Akorát ten Facebook, ještě na Seznam se dívám, tam si občas přečtu nějaký mail nebo zprávy.

A jak třeba často chodíte na ten Facebook?

Už jsem tuhle říkala, že jsem jak puberták, že jak mám chvíli, tak si k tomu sednu a pořád do toho koukám. Jsem tam ve skupině Čivavkovo, tam si takhle píšou ty chovatelé čivav, když mají nějaký problém, nebo když potřebují poradit. A teď tam všechna možná politická vyjádření na vládu, a tak si pročítám názory lidí. Na Seznamy taky občas poslouchám ty jejich podcasty. Hodně toho na Facebooku přes den přečtu, takže pak večer nesedím už u zpráv, protož si před den všechno přečtu.

A jste i aktivní v nějakých skupinách? Vy jste už zmiňovala, že jste členkou skupiny Čivavkovo?

Ano, tam třeba posílám i nějaké fotky, nebo když má nějaký pes narozeniny, tak napíšu, že přeju všechno nejlepší. V žádných jiných skupinách ani nejsem.

Jak jste se se vlastně k těm sítím dostala?

Nejdřív jsem měla ten starý, tlačítkový telefon. Už jsem měla asi druhý nebo třetí, když se mi ale rozbil, tak mi na Vánoce syn koupil tenhle, on je úplně stejný, jaká mají oni. A když potřebuji něco nastavit, nebo mám problém, tak oni si vezmou svůj telefon a ukážou mi to zase přes Skype, co mám přesně udělat. Nejdřív jsem z toho měla z toho dotykového strach, teď jsem ale spokojená, je to super. Má to spoustu výhod, že si tam najdete jízdni řady a počasí. Pak jsem si akorát říkala, že jsem si to měla pořídit dřív, ale tenkrát jsem se toho prostě bála. S tím mi tam děti naistalovaly i ten Facebook. Takže já to od té doby nějak využívám, ale nijak do toho nezasahuji. Dokud to funguje, tak s tím nic nového nedělám, mně to takhle stačí. Ale vím, že kdybych si vzpomněla, že bych chtěla něco víc, tak by mi to tam děti daly.

A s kým na tom Facebooku nejčastěji komunikujete?

Hlavně s tou rodinou a přáteli. Většinou třeba děti, když někde jsou, tak si tam dají nějaké fotky, tak na to se podívám. Pak máme v Indii taky ty známé, takže přes ten Facebook nebo přes WhatsApp si jako napíšeme. Ale fotky si posíláme přes Facebook, to je fajn, že i když ty známí jsou tak daleko, tak můžeme sledovat, jak stárneme.

Máte pocit, že by si nějak změnila komunikace s vaší rodinou nebo s přáteli od té doby, co máte Facebook?

Možná, že s těmi známými si už míň zavoláme, že spíš jenom třeba oni něco dají na Facebook, když se u nich něco děje nebo jak něco dělají, ale s rodinou to ne, to se vídáme stejně, a stejně si spíš radši zatelefonujeme, než abychom si psali. To už musí být, že třeba někdo nemá čas, tak napíše krátkou zprávu, ale pak si stejně zavoláme.

Jsou ještě nějakí jiní lidé, se kterými se na Facebooku spojujete?

Jojo, taky máme příbuzenstvo v Čechách, oni už jsou taky starší a už se sem nevydají. My už jim taky slibujeme pár let, že se tam přijedeme podívat, ale zase teď máme toho psa takového rozděšeného, takže to je zase trošku komplikace. Takže přes ten Facebook se bavíme spíš se známými. Třeba teď měla dcera jejich promoci, tak poslali nějaké fotky, tak na to jsme se podívali.

Účastníte se třeba tady v okolí nějakých akcí?

Občas ano, co pořádá město, nebo pokud na Farských Humnech je nějaká akce, tak se tam jdeme podívat, ale tady zase toho tolik není. A pak na farmářské trhy v sobotu, když se nám hodí, tak tam jdeme nakoupit. Na koncerty to skoro vůbec, občas ale s kamarádkou zajdeme, nebo když se něco děje na náměstí, tak si to tam projdeme.

Zjišťujete si takhle někdy informace o akcích i na Facebooku?

Spíš hlavně z těch Žďárských novin, nebo z toho kulturního magazínu. Na Facebooku jsem toho moc neviděla. Akorát, když se tady sousedům toulala kočka, tak se lidi ptali, čím je. Moc jsem toho tam nenašla, někdy tam na mě vyskočí nějaká nemovitost, že se někde pronajímá.

Já už jsem se na to částečně ptala, ale když tam komunikujete s těmi známými a rodinou, přijde vám, že se díky Facebooku změnilo, jak s nimi komunikujete?

Asi ano. Já si myslím, že dřív jsme si třeba jen tak zavolali a řekli jsme si zpětně, co je nového a teď si ty novinky řekneme začerstva. Já bych řekla, že jsme i víc v kontaktu, než se bývali.

Jak myslíte, že tohle komunikace ovlivňuje vaši spokojenost, nebo životní pohodu?

Přijde mi, že jsem víc ve styku s vnoučaty, protože oni jsou všichni v Brně, tady není nikdo. Takže oni třeba jen tak napíšu, jak se máme, nebo když někde jsou, tak pošlou fotky. Vím o nich tím pádem víc, než kdybychom si jenom volali. My jsme tady ve Žďáře zůstali sami, děti jsou po okolí, vnuci v Brně a manžel má rodinu až někde pod Řípem. Proto jsem ráda, že máme možnost si o sobě dát víc vědět, odbourali jsme už i nějaké to psaní, když byly svátky nebo Vánoce, a spíš si zavoláme, vidíme se a je to všechno takové víc čerstvé.

To já jsem vždycky ráda, když něco děti pošlou. Když někam jedou, tak většinou o tom vím, že se tam chystají a napíšu mi třeba, že dojeli, jak to tam vypadá. Za to jsem ráda. A my taky máme možnost takhle někam jet, ale to že se nám nechce, to už je náš problém. Když jsou mladí, tak ať si jezdí. Já jsem zase ráda, že se podívám, jak to tam vypadá, když se tam sama nepodívám. A vždycky jim jen říkám, až tam budete, tak pošlete fotky.

Setkala jste se někdy na Facebooku i s nějakými negativními zkušenostmi nebo s nějakými špatnými zážitky?

Někdy mě překvapuje, když tam někdo napíše svůj názor, a jiní, co s ním nesouhlasí, tak je tam za to dost vulgárně napadají. To mě dost mrzí, že radši nejsou potichu. Prostě když mám jiný názor, jak to nemusím vyjadřovat písemně, jenom proto, že je to na Facebooku. Nechápu, že mají takovou potřebu se hádat.

A to jsou cizí lidi, nebo i třeba lidi z vašeho okolí?

To myslím třeba v tom Čivavkovu. Teď jsem tam četla, že si pes utrl drápek, a že mu to paní jenom umyla a nechala to být. Přitom ona se ptala, co by měla dělat a nějaká paní na ni hned útočila, že by ho měla vzít k doktorovi, že na to dávají nějakou stříbrnou náplast a tak. Ona z toho byla vykulená, aby nedostal nějakou infekci, další radila, že je to zbytečné, a další psala, že by do stříbrné náplasti vůbec nešla, ale že je to vlastně stejně na té majitelce.

Nebo jednou se tam paní ptala, jestli má čivavu ostříhat, když je takhle horko, tak tam byly názory všelijaké, ale někteří tam dali i sprostou ikonku. To jsou lidi prostě, každý má názor a potřebuje ho nějak ukázat. Ale kolikrát mě to fakt vykolejí a je to síla, přitom o nic nejde. Jeden by řekl, že když jsme tam parta lidí, kteří všichni máme rádi psy, tak že bychom na sebe nemuseli být sprostí, ale holt i takoví se najdou. Každý se o toho svého pejska stará, jak nejlíp umí, i když občas něco zkaží.

Zmiňovala jste, že máte známé v Indii. Cestovali jste tam často?

To ano, ale teď už moc ne, jak má manžel zdravotní problémy. Kupodivu ještě dostal alergie na sluníčko, na to že byl nějakých 18 let v Indii a najednou mu začalo vadit to české. Takže my si teď spíš dojdeme se vykoupat na přehradu. Ale na dovolenou teď pojedou s dcerami, domluvily jsme se, že děda bude hlídat pejska. My už jsme toho spolu nacestovali dost a

viděli jsme kus světa. Mladým přeji, ať se někam podívají, to cestování člověku přece jen nějaký rozhled dá. To není jenom o tom, že vidí někde nějaký kopeček, ale vidí spoustu věcí okolo, jak ty lidi žijí, jak se tam mají, to je potřeba vědět. Když jsou lidi zalezlí, jenom si doma něco přečtou, tak ty informace jsou pak takové zkreslené. Je potřeba udělat si vlastní názor.

Myslíte, že se Facebookem nějak změnilo, jak moc jste v kontaktu se světem a co v něm děje?

Řekla bych, že ano, protože tam ty informace ze světa často jsou. A třeba i různé pohledy, jak se na něco koukají naše média a jiný pohled si člověk přečte, co napsali třeba v Anglii. Někdy se to liší, a pak si člověk musí udělat názor sám jo.

Máte ještě nějaké jiné zážitky s Facebookem nebo s jinými sítěmi?

To asi ne, třeba můj syn používá Twitter, ten já nemám. A ten říká, že na tom Twitteru je to všechno takové otevřenější, a že Facebook je spíš taková uzavřená skupina, ale říkal, že se to pro mě hodí asi víc. Já jsem s tím Facebookem spokojená, s kým se tam chci vidět nebo si napsat, tak ty tam mám. A co se děje okolo, to si pak musím udělat názor z více zdrojů, i třeba z televize a tak.

A pak kde jste vlastně pracovala?

Pracovala jsem pracovala ve Žďase, a pak na Soně a pak ještě jak bývala Škoda export, Praha.

A na jaké pozici, jestli se můžu zeptat?

Na Žďase jsem dělala sekretářku, na Soně nákupčí a na Škoda Exportu jsem byla účetní. Takže jak jsem vystudovala průmyslovku, ale v tomhle jsem samouk. Technické vzdělání pro mě nebylo to správné, ale i tak, když jsem chtěla někam jít, tak jsem si vystačila. Na Žďase mi to ze začátku bylo přece jenom platné, dostávala jsem na stůl i technické věci, i když jsem dělala sekretářku. Nejhorší to bylo na té Soně, kde jsem dělala nákup. To bylo ještě za komunistů a sehnat něco, aby nezůstala stát výroba, byly kolikrát nervy. Jezdila jsem třeba na služební cesty a musela jsem koupit flašku nebo cigarety, jenom abych sehnala gumové rukavice, které jsme potřebovali na práci s laminátem, to bylo strašné. Nákup se pak úplně otočil, lidi nabízeli a všeho najednou bylo dost. Kdežto předtím s vámi ani nechtěli udělat smlouvu na tři měsíce.

A tak aspoň máme na co vzpomínat. Kdyby to měl člověk jenom jednoduché, tak by to nebylo ono. Člověk musí zažít nějaké starosti, aby si víc vážil toho, když se mu něco povede. Do toho covidu to bylo všechno tak hezky rozjeté, všichni jsme byli spokojení, ale ten to pak utnul. Když jsme se z toho pak nějak vyhrabali, tak zase přišla Ukrajina, teď se děje pořád něco špatného.

Kde takhle nejčastěji sledujete to aktuální dění?

Jak jsem vlastně zmiňovala, chodím na Seznam nebo mám vlastně i takovou skupinu na Facebooku, takže se i tam podívám na názory ostatních, jak to vnímají. Ale tam nějaké věci podléhají cenzuře, natrefím tam třeba na nějaký článek, že by si mi to líbilo a najednou je pryč.

Myslíte na tom Facebooku?

Ano, měl tam být třeba nějaký článek a najednou, že je to vymazané, že to podléhalo dezinformacím. Takže ta cenzura tady funguje i v těch skupinách. Já si takhle listuji většinou v té skupině a když se z toho dostanu, tak tak tam mám třeba různá videa a politické názory. Že třeba někdo něco nadnese a lidi se k tomu tam vyjadřují, ale to už teda s tou mojí skupinou nemá nic společného.

Tak když se třeba tady podíváte, tak tady se píše o těch čivavách, když půjdu takhle nahoru a ťuknu sem, tak už vidíte, tady mám politiku. A když budu takhle pokračovat, tak tam mám třeba video z Brna z demonstrace a k tomu jsou nějaké komentáře, co který politik řekl. Takže to není jenom o těch čivavách. A tady to všechno mám, takže to ani nemusím hledat. Tady i čerpám informace o těch politických akcích, ale pak tady mám třeba zase to vaření, ale to je většinou v angličtině. To se aspoň zase trochu pocvičím, i když je jasný, že to vařit nikdy nebudu.