

# Srovnávací studie

Sebedůvěra bez bariér:  
Jak se senioři a seniorky orientují  
v digitálním světě



Zadavatel: Nadace Vodafone | Program Digitální odysea  
Studii zpracovala OKC: Výzkum realizovala společnost Ipsos

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>3</b>
<b>Kontext</b>	<b>4</b>
<b>Shrnutí</b>	<b>5</b>
<b>Metodologie a věková analýza</b>	<b>6</b>
<b>Globální přehled hlavních zjištění</b>	<b>7</b>
<b>Rozdíly mezi zeměmi</b>	<b>9</b>
<b>Trendy v jednotlivých zemích a dopady na program Digitální odyssey</b>	<b>10</b>
<b>Společná témata a trendy   Podobnosti napříč zeměmi</b>	<b>11</b>
<b>Význam společných témat pro program Digitální odyssey</b>	<b>12</b>
<b>Závěr</b>	<b>13</b>



## Předmluva

Tato studie Sebedůvěra bez bariér: Jak se senioři\*rky orientují v digitálním světě představuje důležitý krok vpřed v naší práci v oblasti digitálního vzdělávání a inkluze. V dnešním světě samotný přístup k technologiím nestačí. Stejně zásadní je i sebedůvěra. Jakmile se sebedůvěra posílí, je pozoruhodné, jak rychle lidé dokážou technologie využít ke komunikaci, učení a osobnímu rozvoji. S tím, jak se služby, komunity i veřejná infrastruktura stále více přesouvají do online prostředí, se však mezi generacemi prohlubuje propast v sebedůvěře. Příliš mnoho seniorů\*ek se cítí zahlceno rychlým tempem digitálních změn a má pocit, že nejsou schopni s nimi držet krok.

Právě proto jsme vytvořili Digitální odyssey – náš oceňovaný komunitní program, který pomáhá seniorům \*kám budovat sebedůvěru, zůstat v bezpečí online a udržovat sociální vazby. Program je realizován prostřednictvím důvěryhodných neziskových organizací, komunitních partnerů a také formou otevřených setkání v prodejnách Vodafone. Kombinuje skupinové vzdělávání s individuální podporou, která vychází z reálných místních vztahů. Program Digitální odyssey dosud přímo podpořil více než 500 000 seniorů\*ek a oslovil více než 1,5 milionu lidí.

Aby program Digitální odyssey i nadále reagoval na skutečné potřeby účastníků \*ic, zadali jsme společnosti Ipsos realizaci rozsáhlého výzkumu mezi 6 000 seniorey\*kami v šesti evropských zemích. Zjištění jsou jednoznačná: přestože jsou senioři \*rky dnes propojenější

než kdy dříve, řada z nich stále postrádá sebedůvěru, obává se chyb a má pocit, že se technologie vyvíjejí příliš rychle. Zároveň roste pocit osamělosti, což znovu potvrzuje, že digitální nástroje mohou lidské vztahy podporovat, nikoli je nahrazovat.

Výzkum rovněž jasně ukazuje, co funguje. Senioři\*rky se chtějí učit v podpůrném prostředí, v kolektivu. Oceňují osobní formu výuky, komunitní programy a mezigenerační setkávání. Především však očekávají povzbuzení místo stereotypů a vzdělávací prostředí, která kladou důraz na sebedůvěru, nikoli na složitost.

Tato studie shrnuje získané poznatky s cílem nasměrovat další rozvoj programu Digitální odyssey a přispět k širší debatě o digitální inkluzi. Pokud to Evropa myslí vážně s tím, že nikoho nenechá stranou, musíme se posunout za hranice samotné infrastruktury. Investice do sebedůvěry, komunity a přístupů zaměřených na člověka nám umožní využít potenciál stárnoucí populace. Infrastrukturní revoluce již probíhá – nyní musí začít revoluce sebedůvěry.

**Lisa Felton**

**výkonná ředitelka, Nadace Vodafone**

# Kontext

Tato srovnávací studie vychází z rozsáhlého kvantitativního výzkumu společnosti Ipsos realizovaného v listopadu 2025. Zaměřuje se na digitální dovednosti, sebedůvěru, vzdělávací návyky a zkušenosti s osamělostí mezi seniory\*kami v šesti evropských zemích: Irsku, Spojeném království, Německu, Nizozemsku, České republice a Rumunsku. Studie byla zadána s cílem zajistit, aby program Digitální odysea disponoval kvalitními daty napříč všemi trhy a mohl co nejlépe reagovat na potřeby účastníků\*ic nyní i v budoucnu. Text shrnuje hlavní trendy a směřování společné pro všechny trhy a poskytuje podklad pro další rozvoj programu.



# Shrnutí

Digitální technologie jsou dnes nedílnou součástí každodenního života osob ve věku 55+ napříč všemi šesti sledovanými zeměmi.

**Celkem 91 % respondentů\*tek používá digitální zařízení každý den a chytré telefony, počítače i tablety jsou běžnou součástí jejich rutiny.**

Přestože je míra používání vysoká, úroveň sebedůvěry se výrazně liší. Senioři\*rky se cítí jistě při běžných, známých úkonech, přičemž nejistota roste při setkání s novými technologiemi. Učení probíhá nejčastěji postupně a neformálně – 51 % respondentů \*tek preferuje osobní řešení, 39 % se obrací na rodinu či přátele a 29 % volí strukturované osobní kurzy.

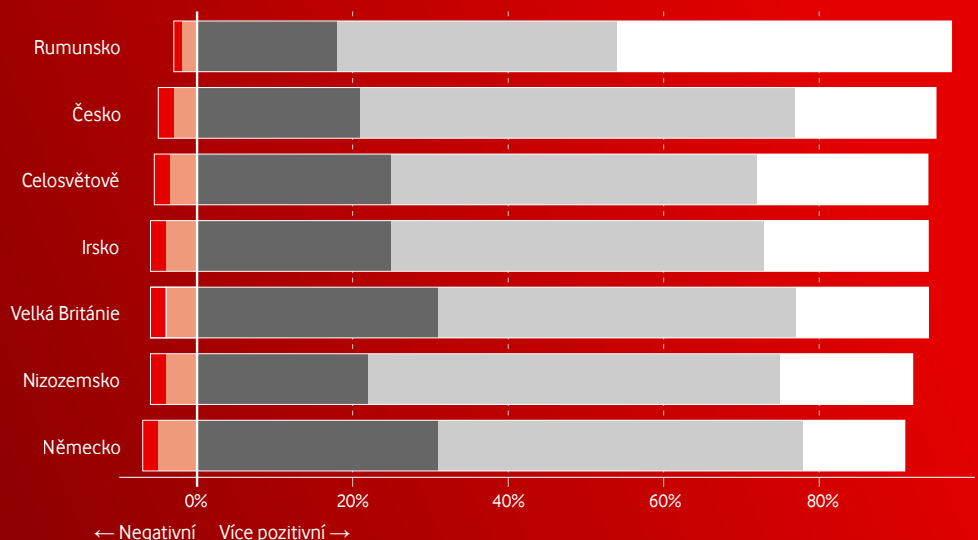
Výzkum ukazuje, že osamělost není pro většinu seniorů\*ek trvalým stavem a že k udržování sociálních kontaktů nadále využívají především offline aktivity. Digitální nástroje by proto měly podporovat, nikoli nahrazovat osobní vztahy a umožňovat organizaci setkání v reálném světě.

Mezi jednotlivými zeměmi existují rozdíly. Digitálně vyspělejší trhy, jako je Spojené království, Německo a Nizozemsko, vykazují vysokou míru používání technologií, avšak i zde přetrvávají nejistoty. Irsko vyniká silným zájmem o komunitní formy vzdělávání. Česká republika a Rumunsko vykazují větší rozdíly v úrovni sebedůvěry, což poukazuje na potřebu strukturovanější podpory.



## Jak lidé nad 55 let vnímají digitální technologie

Baví mě to – jsem nadšený/á  
  Mám to rád/a – většinou spokojenost  
  Jde to – mám z toho smíšené pocity  
 Nevyhovuje mi to – špatně se mi to ovládá  
  Vůbec mi to nevyhovuje – je to moc složité



Respondenti: Všichni účastníci; n=6 000; zobrazeno bez odpovědí „nevím / nechci odpovídat“  
Řazeno podle míry spokojenosti

Otázka 1: „Jaký máte vztah k používání digitálních technologií (např. chytrých telefonů, tabletů, aplikací nebo internetu)?“

# Metodologie a věková analýza

Cílem studie bylo porozumět tomu, jak senioři\*ry ve věku 55+ prožívají svůj digitální svět v každodenním životě a jak digitální zapojení souvisí se sociálními kontakty a pocity osamělosti. Ve všech zemích byla použita jednotná metodologie, která umožňuje srovnání výsledků napříč trhy.

Výzkum byl realizován formou kvantitativního online dotazníku prostřednictvím výzkumných panelů společnosti Ipsos. V každé ze šesti zemí se zúčastnilo 1 000 respondentů\*ek ve věku 55+, celkem tedy 6 000 osob.

Analýza podle věkových skupin ukazuje, že osoby ve věku 55–64 let jsou obecně nejsebevědomějšími uživateli\*kami technologií. Skupina 65–74 let vykazuje různorodější zkušenosti, zatímco u osob ve věku 75+ je adaptace na nové digitální prostředí pro řadu z nich náročnější. Tyto rozdíly zdůrazňují potřebu přizpůsobit vzdělávací aktivity různým úrovním zkušeností a tempu učení.

## Závěr

Zjištění této studie ukazují, že skutečná digitální inkluze není pouze otázkou technologií, ale především

sebedůvěry, podpory a lidských vztahů. Pokud se podaří vytvořit bezpečné a podpůrné prostředí, mohou technologie významně přispět ke kvalitnějšímu, samostatnějšímu a spokojenějšímu životu seniorů\*rek.

## Design výzkumu

Studie byla realizována prostřednictvím kvantitativního dotazníkového šetření, které umožnilo strukturovaně zmapovat chování, postoje a zkušenosti napříč jednotlivými zeměmi. Použitím jednotného výzkumného rámce ve všech šesti zemích přináší studie jak srovnatelný pohled na jednotlivé trhy, tak celkový přehled globálních trendů.

- Studie zahrnovala šest zemí: Spojené království, Irsko, Německo, Nizozemsko, Českou republiku a Rumunsko.
- V každé zemi se výzkumu zúčastnilo 1 000 respondentů\*ek ve věku 55+, celkový vzorek tak činil 6 000 respondentů\*ek.
- Sběr dat probíhal v listopadu 2025.
- Prostřednictvím zavedených online výzkumných panelů společnosti Ipsos.

## Pohled podle věkových skupin

Míra digitálního zapojení se u seniorů\*ek ve věku 55+ liší v závislosti na věkové skupině:

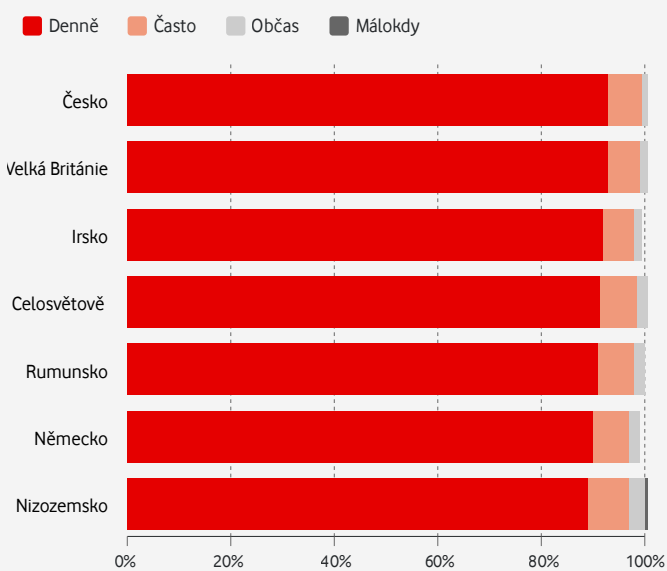
- Senioři\*ry ve věku 55–64 let patří obecně mezi nejsebevědomější uživatele\*ky digitálních technologií. Mnozí z nich využívali digitální nástroje během svého profesního života a jsou zvyklí pohybovat se v online prostředí.
- Skupina ve věku 65–74 let vykazuje různorodější zkušenosti. Někteří zůstávají velmi sebevědomými uživateli, zatímco jiní se ve větší míře spoléhají na pomoc rodiny či blízkých.
- U seniorů \*ek ve věku 75+ může být digitální zapojení náročnější. Zatímco část z nich zůstává aktivními uživateli \*kami digitálních technologií, jiní pociťují obtíže při přizpůsobování se novým digitálním prostředím.

Tyto rozdíly zdůrazňují potřebu navrhovat vzdělávací aktivity programu Digitální odysea tak, aby zohledňovaly široké spektrum digitálních zkušeností a umožňovaly oslovovat jednotlivé věkové skupiny na jejich vlastní úrovni a v tempu, které je pro ně přirozené.

# Souhrnný přehled hlavních zjištění

Napříč všemi šesti sledovanými zeměmi je míra digitálního zapojení seniorů\*ek ve věku 55+ velmi vysoká. Celkem 91 % respondentů\*ek používá digitální zařízení každý den, a to i ve věkové skupině 75+. Většina respondentů\*ek uvádí, že vlastní alespoň jedno digitální zařízení, přičemž mnozí z nich jich mají hned několik.

## Většina lidí používá digitální zařízení denně



Respondenti: Účastníci, kteří vlastní alespoň jeden typ digitálního zařízení; n=5 990; zobrazeno bez odpovědí „nevím / nechci odpovídat“ · Řazeno podle každodenního používání  
Otázka 3: „Jak často obvykle používáte svá digitální zařízení?“

**Chytré telefony se staly nejrozšířenějším digitálním zařízením a často slouží jako hlavní nástroj pro komunikaci, přístup ke zprávám a informacím i pro každodenní praktické úkony.**

Veřejné i soukromé služby se ve stále větší míře přesouvají do online prostředí; respondenti\*ky nejčastěji uvádějí oblast financí (52 %) a veřejné služby (48 %) jako oblasti, ve kterých jsou digitální dovednosti nezbytné. Široká dostupnost technologií, jejich vlastnictví a přesun služeb do digitálního prostředí odráží širší společenské trendy, v nichž se digitální technologie staly nedílnou součástí každodenního života. Celosvětově 56 % dotázaných seniorů\*ek uvádí, že se při využívání digitálních nástrojů a platform cítí více zapojeni do sociálních interakcí.

**Zároveň však pocítují menší jistotu při práci s novými aplikacemi nebo v neznámých digitálních prostředích – 55 % respondentů\*ek celosvětově má pocit, že tempo vývoje digitálních technologií je příliš rychlé.**

## Tempo digitálních inovací je pro mnohé příliš rychlé

	Pozitivní postoje		Obavy z tempa inovací		
	Jsem nadšený/á z toho, jak rychle se digitální technologie vyvíjejí.	Díky digitálním technologiím je svět lepším místem.	Tempo, jakým se digitální technologie vyvíjejí, vnímám jako příliš rychlé.	Když přemýšlím o tempu vývoje digitálních technologií, mám pocit, že mi „ujíždí vlak“.	Tempo, jakým se technologie v posledních letech změnily, ve mně vzbuzuje strach.
Rumunsko	78%	58%	50%	48%	34%
Celosvětově	59%	39%	55%	45%	43%
Česko	52%	48%	56%	52%	39%
Německo	58%	20%	52%	32%	38%
Nizozemsko	44%	30%	61%	36%	33%
Irsko	42%	45%	58%	49%	55%
Velká Británie	32%	33%	55%	52%	53%

### % souhlasících

Respondenti: Všichni účastníci; n=6 000; zobrazeno bez odpovědí „nevím / nechci odpovídat“ · Řazeno podle míry pozitivních postojů  
Otázka 11: „Do jaké míry souhlasíte nebo nesouhlasíte s následujícími tvrzeními?“

# Čtyři klíčové oblasti společné napříč trhy

## Používání technologií a sebedůvěra

Rozdíl mezi používáním digitálních technologií a sebedůvěrou při jejich využívání představuje jedno z nejvýznamnějších zjištění napříč všemi sledovanými zeměmi. Ačkoli osvojení digitálních kompetencí je mezi seniory\*kami rozšířená a 89 % respondentů\*ek je otevřených učení se novým digitálním dovednostem, úroveň digitální sebedůvěry zůstává nestabilní. Celosvětově je nízká zejména jistota v porozumění fungování aplikací a webových stránek – 69 % respondentů\*ek uvádí, že při práci s digitálními zařízeními dělají chyby nebo pocítují nízkou sebedůvěru. Účastníci\*e studie zároveň identifikují opatření, která by jim pomohla cítit se při technologických změnách jistěji: 53 % oceňuje jasná a jednoduchá vysvětlení používání, 47 % požaduje lepší ochranu soukromí a bezpečnosti a 36 % by uvítalo srozumitelnější informace o rizicích.

## Osamělost

Zkušenosti s osamělostí poskytují důležitý kontext pro pochopení digitálního zapojení seniorů\*ek v globálním měřítku. Přestože většina respondentů\*ek neuvedla, že by se cítila osaměle pravidelně,

**67 % souhlasí s tvrzením, že osamělost v jejich věkové skupině v posledních letech vzrostla.**

Pokud seniory\*rky pocítují osamělost, nejčastěji se obracejí k aktivitám, které posilují sociální vazby ve fyzickém světě. Trávení času s rodinou a přáteli, věnování se koníčkům nebo pobyt venku patří mezi nejčastější způsoby, jak si udržují pocit pohody. Zapojení do online komunit je naproti tomu velmi nízké, s celosvětovým průměrem 5 %, přičemž Česká republika a Rumunsko vykazují vyšší podíl využívání online obsahu – konkrétně 28 % a 40 %.

## Seniory\*rky a zkušenost se stereotypy

Celosvětově

**68 % seniorů\*ek uvádí, že se „poměrně často“ nebo „občas“ setkávají s předpokladem, že seniory\*rky mají potíže s používáním technologií.**

Tento trend se potvrzuje napříč zeměmi – v Nizozemsku (72 %), Spojeném království (65 %), Německu (62 %), Rumunsku (65 %), Irsku (67 %) i v České republice (77 %). Tato data poukazují na potřebu širšího společenského porozumění tomu, jak vypadá digitální cesta seniorů\*ek, a že by měli být povzbuzováni a podporováni při adaptaci a dalším rozvoji v novém prostředí.

## Obavy spojené s digitálními službami

**Přetrvává výrazná obava ze sdílení osobních údajů v online prostředí.**

Celosvětově tento problém uvádí 62 % respondentů\*ek, přičemž podobných hodnot dosahuje Nizozemsko (59 %), Německo (54 %) a Česká republika (58 %). Irsko, Rumunsko a Spojené království se však pohybují výrazně nad tímto průměrem.

**Více než 70 % respondentů\*ek v těchto zemích je zvláště znepokojeno online podvody a zneužíváním osobních údajů.**



# Rozdíly mezi zeměmi

Přestože je řada zjištění společná napříč zeměmi, při podrobnějším porovnání se objevují významné rozdíly:

## Spojené království, Německo a Nizozemsko

V těchto zemích je digitální zapojení seniorů\*ek obzvláště vysoké. Profitují z dobře rozvinuté digitální infrastruktury, dostupnosti technologií a silné integrace online služeb do každodenního života. Seniori\*rky zde využívají digitální nástroje často a k různým účelům – od komunikace a zábavy až po správu praktických záležitostí. I v těchto digitálně vyspělých prostředích však úroveň sebedůvěry kolísá.

## Irsko

Respondenti\*ky v Irsku vykazují stejně vysokou míru digitálního zapojení, zároveň však nejvyšší otevřenost učení se novým dovednostem napříč všemi zeměmi – 91 %, což je nad globálním průměrem 89 %. Mnozí mají zájem o příležitost ke zlepšení svých digitálních znalostí v osobním prostředí, často na základě doporučení rodiny nebo přátel (49 %). Osobní kontakty zde zůstávají nejdůvěryhodnějším zdrojem informací (95 %), následované komunitními zdroji (85 %).

## Česká republika a Rumunsko

Naopak v těchto zemích je patrná větší různorodost v digitální sebedůvěře seniorů\*ek. Přestože vlastnictví digitálních zařízení roste a mnoho seniorů\*ek technologie aktivně využívá, vyšší podíl z nich uvádí nejistotu ve svých digitálních schopnostech. Konkrétně 43 % postrádá porozumění fungování aplikací nebo webových stránek a dalších 36 % se obává děláni chyb. V České republice má navíc 62 % seniorů\*ek ve věku 75+ pocit, že tempo digitálního vývoje je pro ně příliš rychlé.



# Trendy v jednotlivých zemích a dopady na program Digitální odyssey

Při pohledu napříč šesti zeměmi se objevuje několik jasných trendů v tom, jak senioři\*rky přistupují k digitálním technologiím. Ačkoli celkový obraz ukazuje na rostoucí digitální zapojení, způsob, jakým senioři\*rky technologie využívají, a míra jejich sebedůvěry se mezi zeměmi liší. Jedním z nejpozitivnějších zjištění celé studie je skutečnost, že senioři\*rky jsou digitálně angažovanější, než se často předpokládá.

Komunikace patří mezi nejčastější motivace pro využívání digitálních technologií. Ty jsou rovněž stále více využívány k praktickým každodenním činnostem, jako je vyhledávání informací, správa schůzek či administrativní úkony, například internetové bankovníctví nebo placení účtů.

## Specifické trendy podle zemí

### Spojené království, Německo a Nizozemsko | Vysoká míra využívání | Mezery v sebedůvěře

Digitální technologie jsou v těchto zemích hluboce zakořeněny v každodenním životě. Veřejné služby, bankovní systémy i komunikační platformy jsou vysoce digitalizované a senioři\*rky jsou často nuceni používat digitální nástroje v rámci běžných aktivit. Navzdory vysoké míře zapojení však výzkum ukazuje, že i zde senioři\*rky zažívají momenty nejistoty při setkání s novými technologiemi. Aktualizace softwaru, nové aplikace či změny v uživatelském rozhraní mohou vyvolávat frustraci i u těch, kteří technologie běžně používají. To potvrzuje důležité zjištění: digitální vyspělost společnosti automaticky neznamená digitální sebedůvěru jednotlivců\*kyň..

### Irsko | Silná zvědavost a otevřenost k učení

Irsko se vyznačuje mimořádně silnou ochotou seniorů\*ek zapojovat se do digitálního vzdělávání. Respondenti\*ky často vyjadřují zvědavost vůči technologiím a chuť pokračovat v rozvoji svých digitálních dovedností. Mnozí vnímají digitální učení nejen jako nutnost, ale také jako příležitost k osobnímu růstu a sociálnímu zapojení. Komunitní vzdělávací prostředí se zde ukazuje jako velmi vhodná – senioři\*rky oceňují možnost učit se společně, klást otázky, sdílet zkušenosti a postupně posilovat sebedůvěru.

### Česká republika a Rumunsko | Větší potřeba strukturované digitální podpory

Výzkum naznačuje, že digitální zkušenosti seniorů\*ek v České republice a Rumunsku se do určité míry liší od západoevropských trhů. Přestože osvojení technologií stabilně roste, úroveň digitální sebedůvěry je u seniorů\*ek výrazně proměnlivější. Iniciativy zaměřené na digitální inkluzi by se zde měly více soustředit na základní digitální dovednosti a strukturované vzdělávací příležitosti. Programy mohou seniorům\*kám pomáhat porozumět fungování zařízení, orientovat se v základních internetových funkcích, využívat klíčové digitální služby, jako jsou zdravotnické platformy nebo portály veřejné správy, a posilovat sebedůvěru při používání komunikačních a video nástrojů.

# Společná témata a trendy | Podobnosti napříč zeměmi

Přestože se jednotlivé země liší z hlediska infrastruktury, kultury i úrovně digitální sebedůvěry, napříč všemi trhy se opakovaně objevuje několik společných témat. Ta dohromady vykreslují obraz generace, která je již digitálně zapojená, ale stále směřuje k větší sebedůvěře a digitální samostatnosti.

## Digitální technologie jako běžná součást každodenního života

Digitální technologie jsou pevně zakotveny v každodenním životě seniorů\*ek. Ve všech zemích většina respondentů\*ek uvádí, že digitální zařízení vlastní a pravidelně používá, přičemž chytré telefony hrají klíčovou roli v komunikaci, získávání informací a organizaci dne.

## Význam sociálního učení

Senioři\*ry se cítí nejpohodlněji při učení technologií v podpůrném a sociálním prostředí. Často se učí neformálně prostřednictvím rozhovorů s rodinou nebo přáteli.

## Sebedůvěra se rozvíjí postupně prostřednictvím zkušenosti

Digitální sebedůvěra obvykle vzniká postupně a organicky. Málokdo popisuje, že by své dovednosti získal formálním nebo strukturovaným způsobem. Tento vzorec se objevuje napříč všemi zeměmi bez ohledu na jejich digitální vyspělost.

## Lidská podpora jako klíčový prvek digitálního vzdělávání

Osobní vztahy hrají zásadní roli při osvojování digitálních dovedností. 58 % respondentů\*ek by uvítalo více mezigenerační výměny a mnozí se cítí jistější při zkoušení technologií, pokud je provází někdo, komu důvěřují.



## Technologie podporuje vztahy, ale nenahrazuje je

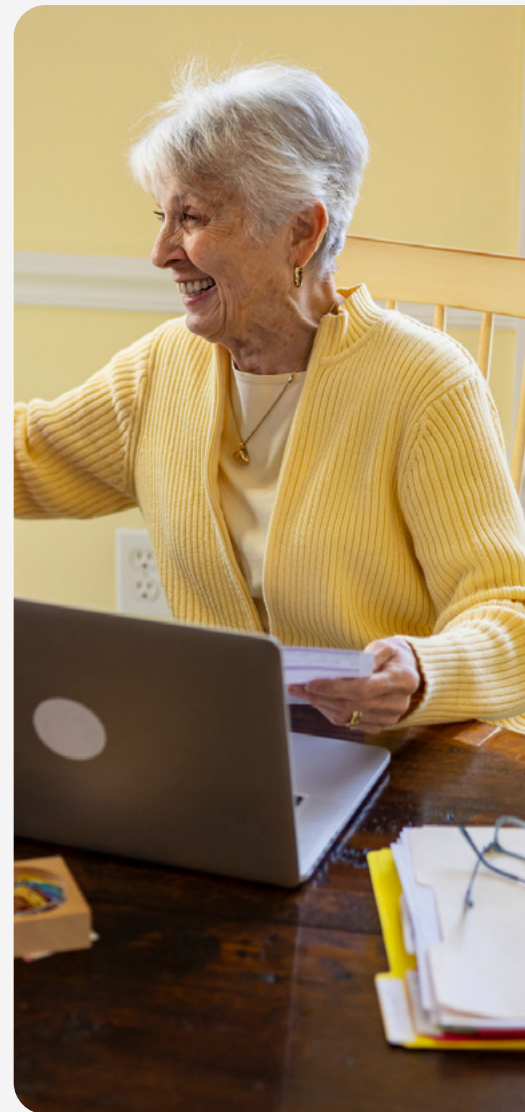
Digitální komunikace je vnímána jako doplněk osobních setkání, nikoli jejich náhrada. Technologie by měly vztahy podporovat a usnadňovat, ne je vytlačovat.

## Silná zvědavost vůči technologiím

Až 89 % seniorů\*ek celosvětově má zájem učit se nové digitální dovednosti a objevovat nové nástroje. Více než polovina se díky technologiím cítí více zapojena do sociálních interakcí.

## Význam sebedůvěry

Hlavní bariérou hlubšího digitálního zapojení není dostupnost technologií, ale sebedůvěra v jejich používání. Posilování bezpečného prostředí, kde jsou chyby považovány za součást učení a kde jsou otázky vítány, je klíčové.



## Význam společných témat pro program Digitální odysea

Tato společná témata jasně ukazují směr dalšího rozvoje programu Digitální odysea. Senioři\*rky jsou již digitálně aktivní a mnozí mají chuť se dále vzdělávat. Největší dopad budou mít programy, které kladou důraz na podpůrné, praktické a spolupracující formy sociálního učení. Zaměřením na posilování sebedůvěry, odbourávání stereotypů a posilování sociálních vazeb může Digitální odysea zajistit, aby digitální technologie podporovaly sociální zapojení, participaci a celkovou kvalitu života.



# Závěr

Souhrnná zjištění zdůrazňují význam sebedůvěry, komunity, spolupráce a dlouhodobé kontinuity. Umožnit lidem využívat technologie tímto způsobem pomáhá snižovat osamělost, izolaci i stereotypy a podporuje přímé mezilidské vztahy. Skutečná digitální inkluze nespočívá jen v tom naučit seniory\* rky technologie používat, ale především v tom, aby měli dostatek sebedůvěry plnohodnotně se zapojit do světa, kde digitální nástroje stále více podporují pozitivní každodenní životní zkušenosti.