

Studie Digitální odysea: Srovnávací výzkumná studie

Sebedůvěra bez bariér:
Jak se senioři orientují
v digitálním světě



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

Obsah

Předmluva	3
Kontext	4
Shrnutí	5
Metodologie a věková analýza	6
Globální přehled hlavních zjištění	7
Rozdíly mezi jednotlivými trhy	9
Trendy na trzích a dopady na program Digitální odyssey	10
Sdílená témata a trendy Podobnosti napříč trhy	11
Význam sdílených témat pro program Digitální odyssey	12
Závěr	13



Předmluva

Tato studie Sebedůvěra bez bariér: Jak se seniři 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 se cítí zahlceno rychlým tempem digitálních změn a má pocit, že nejsou schopni s nimi držet krok.

Právě proto jsme vytvořili Digitální odyseu – náš oceňovaný komunitní program, který pomáhá seniorům 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 odysea dosud přímo podpořil více než 500 000 seniorů a oslovil více než 1,5 milionu lidí.

Aby program Digitální odysea nadále reagoval na skutečné potřeby účastníků, zadali jsme společnosti Ipsos realizaci rozsáhlého výzkumu mezi 6 000 seniři v šesti evropských zemích. Zjištění jsou jednoznačná: přestože jsou seniři 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. Seniři 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 odysea 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, sebevědomí, vzdělávací návyky a zkušenosti s osamělostí mezi seniory 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 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 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 cítí jistě při běžných, známých úkonech, přičemž nejistota roste při setkání s novými technologiemi. Učení probíhá nejčastěji postupně a neformálně – 51 % respondentů preferuje osobní řešení, 39 % se obrací na rodinu či přátele a 29 % volí strukturované osobní kurzy.

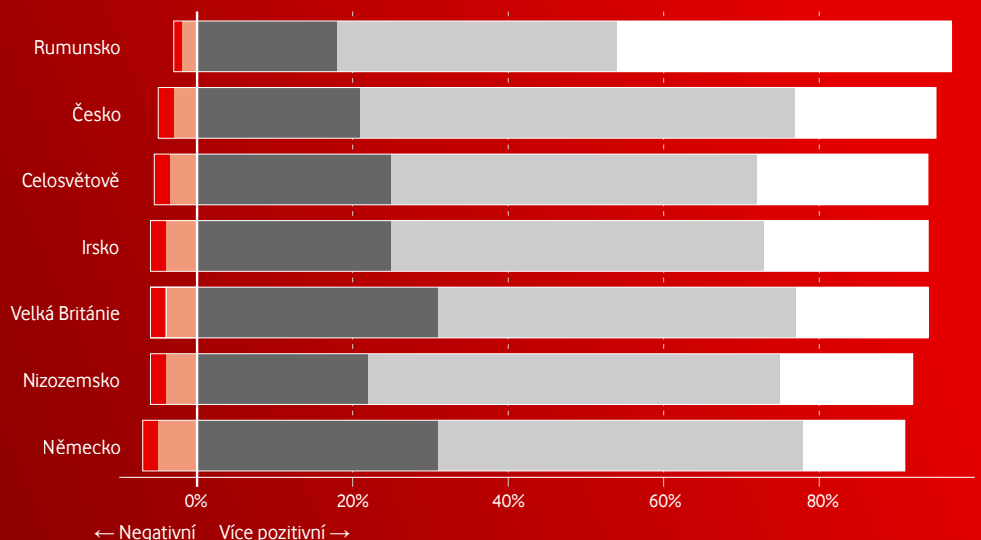
Výzkum ukazuje, že osamělost není pro většinu seniorů trvalým stavem a že k udržování sociálních kontaktů nadále využívají především offline aktivity. Digitální nástroje by proto měly podporovat, nikoli nahrazovat osobní vztahy a umožňovat organizaci setkání v reálném světě.

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 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 ve věku 55+, celkem tedy 6 000 osob.

Analýza podle věkových skupin ukazuje, že osoby ve věku 55–64 let jsou obecně nejsebevědomějšími uživateli 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

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 ve věku 55+, celkový vzorek tak činil 6 000 respondentů.
- Sběr dat probíhal v listopadu 2025.
- Prostřednictvím zavedených online výzkumných panelů společnosti Ipsos.

Pohled podle věkových skupin

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

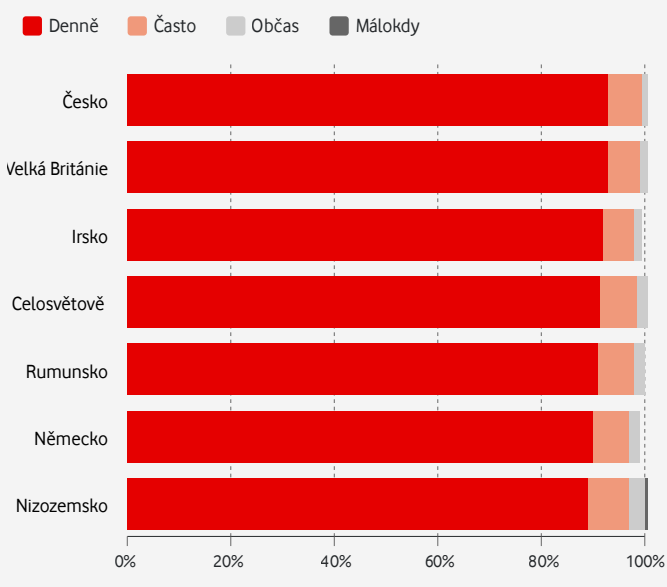
- Senioři ve věku 55–64 let patří obecně mezi nejsebevědomější uživatele digitálních technologií. Mnozí z nich využívali digitální nástroje během svého profesního života a jsou zvyklí pohybovat se v online prostředí.
- Skupina ve věku 65–74 let vykazuje různorodější zkušenosti. Někteří zůstávají velmi sebevědomými uživateli, zatímco jiní se ve větší míře spoléhají na pomoc rodiny či blízkých.
- U seniorů ve věku 75+ může být digitální zapojení náročnější. Zatímco část z nich zůstává aktivními uživateli 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 ve věku 55+ velmi vysoká. Celkem 91 % respondentů používá digitální zařízení každý den, a to i ve věkové skupině 75+. Většina respondentů 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 častěji 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 odrážejí širší společenské trendy, v nichž se digitální technologie staly nedílnou součástí každodenního života. Celosvětově 56 % dotázaných seniorů uvádí, že se při využívání digitálních nástrojů a platforem cítí více zapojeni do sociálních interakcí.

Zároveň však pocítují menší jistotu při práci s novými aplikacemi nebo v neznámých digitálních prostředích – 55 % respondentů 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 rozšířená a 89 % respondentů 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 uvádí, že při práci s digitálními zařízeními dělají chyby nebo pociťují nízkou sebedůvěru. Účastníci 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 v globálním měřítku. Přestože většina respondentů neuvědla, že by se cítila osaměle pravidelně,

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

Pokud senioři pociťují 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 %.

Senioři a zkušenost se stereotypy

Celosvětově

68 % seniorů uvádí, že se „poměrně často“ nebo „občas“ setkávají s předpokladem, že senioři 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, 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, 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 v těchto zemích je zvláště znepokojeno online podvody a zneužíváním osobních údajů.



Rozpoznání rozdílů mezi trhy

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 obzvláště vysoké. Profitují z dobře rozvinuté digitální infrastruktury, dostupnosti technologií a silné integrace online služeb do každodenního života. Seniori 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 v Irsku vykazují stejně vysokou míru digitálního zapojení, zároveň však nejvyšší otevřenost učení se novým dovednostem napříč všemi trhy – 91 %, což je nad globálním průměrem 89 %. Mnozí mají zájem o příležitosti 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. Přestože vlastnictví digitálních zařízení roste a mnoho seniorů 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 děláním chyb. V České republice má navíc 62 % seniorů ve věku 75+ pocit, že tempo digitálního vývoje je pro ně příliš rychlé.



Trendy na trzích a dopady na program Digitální odyssey

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

Spojené království, Německo a Nizozemsko | Vysoké 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 jsou často nuceni používat digitální nástroje v rámci běžných aktivit. Navzdory vysoké míře zapojení však výzkum ukazuje, že i zde senioři 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.

Irsko | Silná zvědavost a otevřenost k učení

Irsko se vyznačuje mimořádně silnou ochotou seniorů zapojovat se do digitálního vzdělávání. Respondenti 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 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 v České republice a Rumunsku se do určité míry liší od západoevropských trhů. Přestože osvojení technologií stabilně roste, úroveň digitální sebedůvěry je u seniorů výrazně proměnlivější. Iniciativy zaměřené na digitální inkluzi by se zde měly více soustředit na základní digitální dovednosti a strukturované vzdělávací příležitosti. Programy mohou seniorům 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.

Sdílená témata a trendy | Podobnosti napříč trhy

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. Ve všech zemích většina respondentů 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 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 trhy bez ohledu na jejich digitální vyspělost.

Lidská podpora jako klíčový prvek digitálního vzdělávání

Osobní vztahy hrají zásadní roli při osvojování digitálních dovedností. 58 % respondentů 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

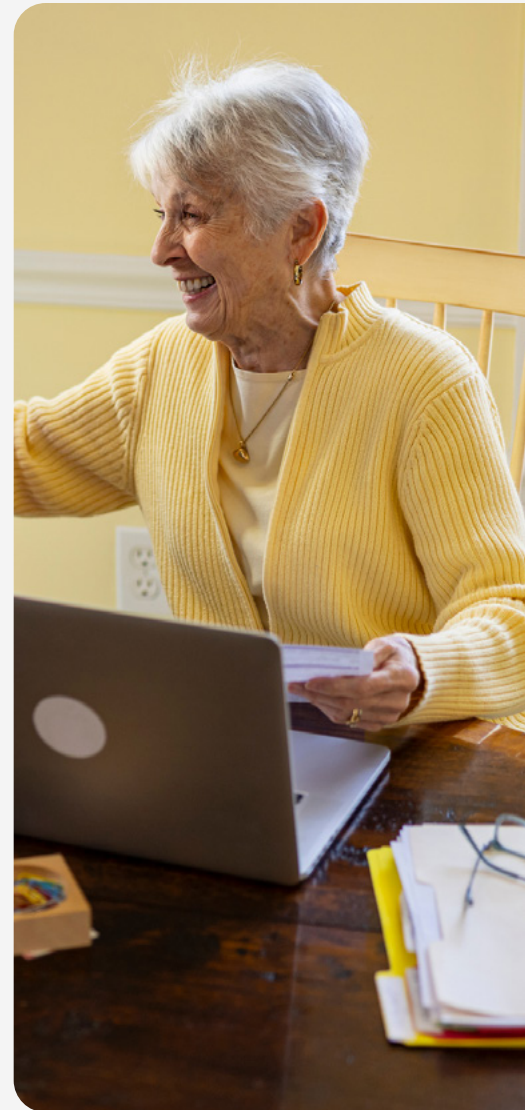
Digitální komunikace je vnímána jako doplněk osobních setkání, nikoli jejich náhrada. Technologie by měly vztahy podporovat a usnadňovat, ne je vytlačovat.

Silná zvědavost vůči technologiím

Až 89 % seniorů 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 sdílených témat pro program Digitální odysea

Tato společná témata jasně ukazují směr dalšího rozvoje programu Digitální odysea. Senioři 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 technologie používat, ale především v tom, aby se lidé zmocnili plnohodnotně se zapojit do světa, kde digitální nástroje stále více podporují pozitivní každodenní životní zkušenosti.