

UNIVERZITA KARLOVA  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

Anna Svobodová

**Vnímaný vliv vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské  
na kvalitu života jejich dospělých účastníků**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2022

**Vedoucí práce:**

PhDr. Michal Šerák, Ph.D.

Prohlašuji,

že tuto bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

.....

datum

.....

podpis autorky

## Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. Michalu Šerákovi, Ph.D. za trpělivost, odbornou zpětnou vazbu a cenné rady v průběhu vypracovávání bakalářské práce. Dále bych také chtěla vyjádřit vděk respondentům dotazníku, kteří byli ochotni obětovat svůj čas na jeho vyplnění. Bez nich by práce nemohla vzniknout.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá zkoumáním subjektivní kvality života a volným časem dospělých jedinců. Cílem práce je zjistit, zda dospělí účastníci vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské pocítují vliv těchto aktivit na svou kvalitu života. Cíle se práce snaží dosáhnout pomocí komparace vybraných výzkumů vlivu volnočasových aktivit na kvalitu života dospělých s vlastním šetřením. Nejprve se práce věnuje východiskům a konceptům kvality života a metodám jejího měření. Dále je také představen pojem well-being, který s kvalitou života úzce souvisí. Třetí kapitola se věnuje volnočasovým aktivitám dospělých a jejich potenciálnímu vlivu na kvalitu života. Následně je představena také Česká obec sokolská. Kapitola se mimo jiné věnuje České obci sokolské v současnosti a jejím aktuálním aktivitám. Součástí práce je kvantitativní dotazníkové šetření, jehož cílem je zjistit subjektivní pohled účastníků aktivit České obce sokolské na potenciální vliv těchto aktivit na jejich kvalitu života. Empirické šetření je realizováno s využitím standardizovaného dotazníku na měření subjektivní kvality života SQUALA a doplňujících otázek na účast respondentů na aktivitách České obce sokolské.

### **Klíčová slova**

kvalita života, well-being, volný čas dospělých, vzdělávací a sportovní volnočasové aktivity, Česká obec sokolská, SQUALA

## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis examines the subjective quality of life and leisure time of adults. The aim of the thesis is to find out whether adult participants of educational and sports activities of the Czech Sokol Organization feel the influence of these activities on their quality of life. The work tries to achieve its goals by comparing selected researches on the influence of leisure activities on the quality of life of adults with own research. First, the thesis deals with concepts of the quality of life and methods of its measurement. The concept of well-being, which is closely related to quality of life, is also introduced. The third chapter is devoted to leisure activities of adults and their potential influence on the quality of life. Subsequently, the Czech Sokol Organization is also introduced. Among other things, the chapter is devoted to the Czech Sokol Organization in the present day and its current activities. Part of the work is a quantitative questionnaire survey, the aim of which is to find out the subjective view of the participants in the activities of the Czech Sokol Organization on the potential influence of these activities on their quality of life. The research investigation is carried out using a standardized questionnaire to measure the subjective quality of life SQUALA and additional questions on the respondents' participation in the activities of the Czech Sokol Organization.

### **Keywords**

quality of life, well-being, adult leisure time, educational and sport leisure time activities, Czech Sokol Organization, SQUALA

## OBSAH

0	ÚVOD.....	9
1	KVALITA ŽIVOTA.....	11
	1.1 Historický vývoj zkoumání kvality života.....	11
	1.2 Vymezení kvality života.....	13
	1.3 Dimenze kvality života.....	15
	1.4 Měření kvality života.....	16
	1.4.1 Nástroje měření objektivní kvality života.....	18
	1.4.2 Nástroje měření subjektivní kvality života .....	20
2	WELL-BEING.....	23
	2.1 Vymezení well-beingu.....	23
	2.2 Dimenze well-beingu.....	25
	2.3 Determinanty a faktory ovlivňující well-being.....	26
3	VZDĚLÁVACÍ A SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOSPĚLÝCH...29	
	3.1 Volný čas.....	29
	3.2 Funkce volného času.....	31
	3.3 Volnočasové aktivity dospělých .....	33
	3.3.1 Vzdělávací volnočasové aktivity dospělých.....	36
	3.3.2 Sportovní volnočasové aktivity dospělých.....	39
	3.4 Vliv vzdělávacích a sportovních volnočasových aktivit na kvalitu života dospělých.....	41
4	ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ.....	45
	4.1 Vznik České obce sokolské.....	45
	4.2 Historický vývoj České obce sokolské.....	46
	4.2.1 ČOS od roku 1862 do roku 1914.....	46
	4.2.2 ČOS od roku 1914 do roku 1948.....	48
	4.2.3 ČOS od roku 1948 do roku 1990.....	50
	4.3 Česká obec sokolská v současnosti.....	50
	4.3.1 Organizační struktura ČOS v současnosti.....	51
	4.3.2 Současné vzdělávací aktivity ČOS.....	52
	4.3.3 Současné sportovní aktivity ČOS.....	53

5	EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ: VNÍMANÝ VLV VZDĚLÁVACÍCH A SPORTOVNÍCH AKTIVIT ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ NA KVALITU ŽIVOTA JEJICH DOSPĚLÝCH ÚČASTNÍKŮ.....	55
	5.1 Metodika empirického šetření.....	55
	5.1.1 Vymezení cíle a stanovení výzkumných otázek .....	55
	5.1.2 Metoda sběru dat.....	56
	5.1.3 Výzkumný vzorek.....	57
	5.1.4 Interpretace získaných dat.....	59
	5.2 Diskuze.....	64
	5.2.1 Vyhodnocení zjištěných skutečností.....	64
	5.2.2 Limity empirického šetření.....	67
6	ZÁVĚR.....	69
7	SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ.....	71
8	SEZNAM TABULEK.....	84
9	PŘÍLOHY.....	85

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

APACHE – Hodnotící systém akutního a chronicky změněného zdravotního stavu

ČOS – Česká obec sokolská

ČOV – Český olympijský výbor

ČSAV – Československá akademie věd

EIU DI – Index demokracie Economist Intelligence Unit

EU – Evropská unie

Eurostat – Statistický úřad Evropské unie

EWB – Eudaimonický well-being

GDI – Genderově vztažený index rozvoje

HDP – Hrubý domácí produkt

HPI – Index lidské chudoby

HWB – Hédonický well-being

ILF – Index kvality života

LQoLP – Lancashirský profil kvality života

MEW – Ukazatel ekonomického blahobytu

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

OECD – Organizace pro ekonomickou spolupráci a rozvoj

OSN – Organizace spojených národů

SALLSA – Sport, aktivní životní styl a životní spokojenost

SEIQoL – Systém individuálního hodnocení kvality života

SOÚ AV ČR – Sociologický ústav Akademie věd České republiky

SQUALA – Analýza subjektivní kvality života

SWLS – Škála spokojenosti se životem

UNESCO – Odborná organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu

WHO – Světová zdravotnická organizace

WHOQOL – Dotazník kvality života Světové zdravotnické organizace

WLO – Světová organizace pro volný čas

## 0 ÚVOD

Kvalitou života, i když nebyl používán konkrétně tento pojem, se zabývali již antičtí filosofové. V současné době je kvalita života lidí častým předmětem zkoumání mezinárodních i národních organizací a také výzkumníků z různých oborů. Výzkumníci se snaží neustále zjišťovat co vlastně pro člověka znamená kvalita života. Věnují se zkoumání cesty ke spokojenému a kvalitnímu životu. Kvalita života a kvalitní život je však velice rozsáhlý pojem, ke kterému existuje velké množství definic. Na odborné půdě se pokládají otázky, zda se vůbec dá kvalita života nějak změřit, či porovnávat, protože tento pojem má výrazný subjektivní podkres.

Jedním z často opakovaných indikátorů kvality života je volný čas a volnočasové aktivity. Potenciální vliv kvalitně stráveného volného času na kvalitu života je velice významný. Proto se tato práce bude snažit oba pojmy propojit. Práce je tudíž zaměřena na jednu z organizací poskytující širokou škálu volnočasových aktivit, zejména sportovních ale i vzdělávacích, tedy na Českou obec sokolskou. Tato bakalářská práce si klade za cíl zjistit vnímaný vliv vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské na kvalitu života jejich dospělých účastníků. Teoretickými východisky práce jsou výsledky výzkumů zaměřených na vliv volnočasových aktivit na subjektivní kvalitu života dospělých jedinců. Za účelem zjištění vnímaného vlivu vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské na kvalitu života dospělých účastníků bude realizováno kvantitativní empirické šetření. Šetření má podobu standardizovaného dotazníku SQUALA zjišťujícího subjektivní kvalitu života respondentů. Cílem tohoto šetření je zjistit, zda účastníci zmiňovaných aktivit ČOS pociťují vliv těchto aktivit na svou kvalitu života.

Práce je rozdělena do pěti kapitol. První kapitola je věnována zkoumání kvality života obecně. Je zde stručně představen historický vývoj zkoumání kvality života. Dále se kapitola věnuje definicím kvality života z různých pohledů. Jsou zde také zmíněny základní dimenze kvality života a způsoby a nástroje jejího měření.

Druhá kapitola se věnuje pojmu well-being, který s kvalitou života úzce souvisí. Zde jsou představeny názory na to jak lze na well-being pohlížet a jak je propojen s kvalitou života.

Kapitola se také věnuje dimenzím well-beingu a determinantům a faktorům, které well-being mohou ovlivňovat.

Třetí kapitola je věnována volnočasovým vzdělávacím a sportovním aktivitám dospělých s důrazem na vliv volného času na kvalitu života. Je zde představen pojem volný čas a jeho základní funkce. Dále jsou více přiblíženy vzdělávací volnočasové aktivity a také sportovní volnočasové aktivity dospělých. Nakonec se kapitola věnuje podrobněji vlivu volnočasových aktivit na kvalitu života, jsou zde také představeny výzkumy, ze kterých práce vychází.

Čtvrtá kapitola popisuje Českou obec sokolskou, její vznik a historický vývoj s důrazem na vývoj jejích aktivit. Dále se zejména věnuje České obci sokolské v současnosti, její organizační struktuře a aktuálním vzdělávacím a sportovním aktivitám, které pořádá pro dospělé občany.

Poslední kapitolou práce je empirické šetření, které si klade za cíl zjistit, zda účastníci zmiňovaných aktivit ČOS pociťují vliv těchto aktivit na svou kvalitu života. Získávání dat je realizováno pomocí standardizovaného dotazníku SQUALA zjišťujícího subjektivní kvalitu života respondentů. Kapitola v rámci metodiky empirického šetření obsahuje cíle šetření a výzkumné otázky, metodu sběru dat, výzkumný vzorek a interpretaci dat. Součástí kapitoly je diskuze, která zodpovídá na stanovené výzkumné otázky a věnuje se také limitům šetření.

Tato bakalářská práce čerpá zejména z odborné literatury (monografií, článků) a studií zaměřených na kvalitu života, well-being, volný čas dospělých a Českou obec sokolskou. Jsou zde poměrně často využívány primární internetové zdroje pocházejících od mezinárodních organizací jako je EU, OECD, OSN či WHO. V kapitole Česká obec sokolská práce ve velké míře čerpá aktuální informace z internetových stránek organizace. Přínosem této práce by mohlo být specificky zaměřené téma empirického šetření na konkrétní organizaci, která naplňuje volný čas lidí. Dosud se totiž většina studií věnovala spíše historii ČOS nebo jejím hodnotám či obecnému přínosu pro společnost.

# 1 KVALITA ŽIVOTA

Kvalita života jako koncept je multidimenzionální a interdisciplinární. Tento koncept se rozvíjel při nárůstu materiálního bohatství nejvyspělejších a nejbohatších zemí světa po 2. světové válce. V současné postmoderní společnosti se však mění preference lidí od materiálního uspokojení potřeb k duchovním potřebám (Duffková a Linhart, 2018, neustránkováno). V této kapitole bude představen vývoj chápání kvality života v průběhu historie. Kapitola se také pokusí o vymezení kvality života a představí nástroje jejího měření.

## 1.1 Historický vývoj zkoumání kvality života

Počátek zkoumání kvality života nelze s přesností určit. Již v období antiky však měli lidé zájem o problematiku životního bytí a životní spokojenosti. Aristotelova práce *Etika Nikomachova* bývá považována za první úvahu nad kvalitním a spokojeným životem (Heřmanová, 2012a, s. 13). Aristoteles ve své práci popisoval, jak by měl člověk nejlépe žít a jak by měl dosáhnout blaženosti. Blaženost a cesta k ní pro každého člověka však znamenala něco jiného (Aristoteles, 1937, s. 5). Tyto jeho polemiky by se daly pokládat za první úvahy nad kvalitou života.

Přesný pojem kvalita života pravděpodobně poprvé použil ekonom Arthur C. Pigou až ve 20. letech 20. století ve své práci s názvem *Economics of Welfare* (Heřmanová, 2012a, s. 10). Práce se zabývala ekonomikou a sociálním zabezpečením chudších vrstev společnosti. V rámci této práce autor chápal kvalitu života jen v kontextu materiálního zabezpečení společnosti. Ve 30. letech 20. století se začal rozvíjet zájem o nové přístupy k lidskému myšlení. Významný psycholog Edward L. Thorndike zavedl pojem kvalita života do psychologie ve své práci *The Psychology of Wants, Interests and Attitudes* (Vaňurová a Mühlpachr, 2005, s. 7). Tato práce se zabývala vlivem požadavků, zájmů a postojů na projevy chování člověka v daných situacích. Thorndike se zaměřil na to, jak lidé subjektivně vnímají svůj vlastní život a případně jeho kvalitu (Thorndike, 1936, s. 470–472).

Nejvýznamnější období vzrůstu zájmu o zkoumání kvality života nastalo po 2. světové válce. WHO v 50. letech definici zdraví rozvinula o další pojmy. Do té doby byl pojem zdraví chápán jen jako prostá absence nemoci či vady. První ředitel WHO George B. Chisholm, ve svém projevu na schůzi WHO, poprvé zmínil definici zdraví jako: „*stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci či vady*“ (WHO, 2022a, nestránkováno). Tato definice se pak stala všeobecně uznávanou. Změna ve znění vedla k diskuzím, zda se fyzická, duševní a zejména sociální pohoda dá nějakým způsobem měřit a zkoumat.

V 60. letech se kvalita života také dostala do politických programů USA. Programy kladly důraz spíše na výše zmiňovanou stránku celkové osobní pohody a spokojeného života, než na kvantitativní růst bohatství a blahobyt lidí. V návaznosti na tuto změnu chápání se kvalitou života také začali zabývat sociologové. Vznikly statistické časové řady tzv. **Social Indicators** (Sociální ukazatele), které se zaměřovaly na zkoumání dopadu společenských změn na život lidí a jeho kvalitu. Sociální ukazatele kladly důraz na přítomnost velkého množství sociálních indikátorů, které mají vliv na kvalitu života lidí komplexně. Život lidí se totiž nedá popsat jenom pomocí objektivních, zejména ekonomických měřítek (Hnilicová, 2005, s. 205–206). Do objektivních sociálních indikátorů je například zahrnován věk dožití, míra kriminality a nezaměstnanosti, HDP, míra chudoby a další. Jako subjektivní sociální indikátory jsou určovány materiální majetek, štěstí, pocit bezpečí, spokojenost se životem jako celkem, rodinné vztahy, koníčky a začlenění do společnosti (Rapley, 2003, s. 11).

V 80. letech se začaly výzkumy kvality života více zaměřovat na subjektivní hodnocení a vnímání vlastního života. Důvod této změny byly výsledky empirických výzkumů, které dokázaly, že na kvalitu života nemusí mít až tak zásadní vliv vnější podmínky života. To vedlo k posunu ve zkoumání kvality života spíše k psychologickému pojetí. Začaly se zkoumat více osobnostní a vnitřní faktory nežli objektivní podmínky, které působí na život jedince (Gurková, 2011, s. 28). V současné době se zkoumá jak objektivní, tak i ve velké míře subjektivní kvalita života. Do popředí výzkumů se dostaly abstraktní pojmy jako je vnímání vlastního života, pocit štěstí a životní spokojenosti (Cummins, 2000, s. 58).

## 1.2 Vymezení kvality života

Téma kvality života je velice složité a multidimenzionální. To se odvíjí od skutečnosti, že na lidský život působí nespočet vnitřních i vnějších faktorů, které tak v důsledku působí na zkoumanou kvalitu života (Heřmanová, 2012b, s. 409). Fenomén se týká samotného pochopení lidské existence a smyslu života. Předmětem výzkumu jsou jak materiální, tak psychologické, sociální, duchovní i další podmínky, které mají vliv na zdravý a šťastný život jedince (Svobodová, 2006, s. 8).

Kvalita života je často předmětem vědeckých publikací a výzkumů. Objevuje se však i v ne odborných článcích určených široké veřejnosti. Jednotný obecně platný model ani všeobecně uznávaná definice kvality života chybí. Na složitost definování kvality života má vliv to, že se pojem objevuje v mnoha vědních disciplínách. Každá z nich ho chápe z různých odborných hledisek. Tato hlediska se však často mezi sebou prolínají a na sebe navazují. Mezi hlavní vědecké obory zabývající se zkoumáním kvality života patří především psychologie, sociologie, kulturní antropologie, ekologie, medicína a další (Hnilicová, 2005, s. 207). Uvést všechny disciplíny, které se zabývají kvalitou života, je nad ambice této práce. Proto je uveden jenom výběr, který nejvíce souvisí s tématem práce.

**Psychologie** zkoumá především subjektivní životní pohodu, zajímá se zejména o prožívání, myšlení, sebehodnocení a přání člověka. Zkoumá potřeby člověka včetně negativních vlivů na jeho psychiku, jako jsou životní traumata, deprese, poruchy nálady apod. Člověk považuje svůj život za kvalitní v případě, že jeho očekávání a požadavky na život se shodují s jeho subjektivním hodnocením (Vaňurová a Mühlpachr, 2005, s. 29).

V **sociologii** kvalita života „označuje kvalitativní parametry způsobu života, stylu života, životní úrovně, životních podmínek společnosti“ (Duffková a Linhart, 2018, nestránkováno). Sociologické pojetí kvality života zkoumá ukazatele sociální úspěšnosti, jako je sociální status, majetek, vzdělání, rodina a porovnává je se subjektivní kvalitou života lidí (Vážanský, 2010, s. 33). **Kulturní antropologie** zkoumá kvalitu života z pohledu kulturních rozdílů ve společnosti. Pro každou kulturu mohou být důležité

jiné hodnoty, lidé žijí v jiných životních podmínkách. Jinak také vnímají, co se kvalitou života chápe (Halečka, 2001, s. 153).

**Ekologie** pohlíží na kvalitu života z hlediska environmentálního. Podle Deklarace Konference OSN o životním prostředí a rozvoji z roku 1992 „*má každý člověk právo na zdravý a produktivní život, který je v souladu s přírodou...pro dosažení udržitelného rozvoje a vyšší kvality života pro veškeré lidstvo, by státy měly omezit a vyloučit neudržitelné výrobní postupy a spotřebu a propagovat příslušnou demografickou politiku*“ (OSN, 1992, s. 1–2). Životní prostředí má na kvalitu života člověka zcela jistě značný vliv, zejména v současné době, kdy se svět potýká se spoustou ekologických problémů (Halečka, 2001, s. 76–77).

V **medicině** se zkoumá úroveň poskytované péče, či kvalita života zdravotně handicapovaných, nemocných, ale i zdravých osob. Zkoumání kvality života v této oblasti pomáhá lékařům zjišťovat účinky jejich terapie na nemocné pacienty. V medicíně se často operuje s pojmem kvalita života ovlivněná zdravím (*health related quality of life*). Tento pojem lze popsat jako subjektivní pocit životní pohody, který souvisí s nemocí, úrazem či léčbou nemoci. V současné době se výzkumy ve zdravotnictví vedle zkoumání klinických ukazatelů úspěšnosti léčby zaměřují na objektivní i subjektivní data o fyzickém a psychickém stavu pacienta (Hnilicová, 2005, s. 212).

Nepřeberné množství definic kvality života je možné nalézt v koncepcích různých mezinárodních organizací, které na ni pohlížejí z různých hledisek. Světová zdravotnická organizace definuje kvalitu života jako: „*vnímání vlastního postavení v životě jedince v kontextu kultury a hodnotových systémů ve kterých žije a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a zájmům. Jedná se o širokospektrální koncept ovlivněný komplexně fyzickým zdravím člověka, psychologickým stavem, úrovní nezávislosti, sociálními vztahy, osobním přesvědčením a jeho vztahem k hlavním rysům okolního prostředí*“ (WHO, 2022b, nestránkováno). Podle příručky k nástroji měření kvality života WHOQOL se tato definice ztotožňuje s názorem, že kvalita života se spíše věnuje subjektivnímu hodnocení, které je ovlivněno kulturou, společností a prostředím (WHO, 2012, s. 11).

Organizace spojených národů uvádí ve svém slovníku kratší definici pojmu kvality života jako: „*pojem lidského blahobytu (well-beingu) měřený spíše sociálními ukazateli než kvantitativními měřítky příjmu a výroby*“ (OSN, 2010, nestránkováno).

Další definice pochází od výzkumného ústavu Centra pro podporu zdraví na Torontské univerzitě. Jejich koncepce vnímá kvalitu života jako: „*míru, v jaké si člověk užívá důležitých možností v jeho životě. Jeho možnosti vyplývají z příležitostí a omezení každého člověka a odrážejí vztahy osobních faktorů a faktorů prostředí*“ (University of Toronto, 2014, nestránkováno).

Většina zmíněných definic se více či méně zaměřuje na subjektivní vnímání kvality života ať už zdravých či nemocných jednotlivců, nebo různých kultur. Vedle objektivních, vnějších podmínek, které na život člověka působí, kladou důraz na individualitu každého člověka a na jeho osobnostní faktory. Definice OSN se, na rozdíl od sociologického pojetí, oprostuje od kvantitativních měřitek, ale nezahrnuje do definice subjektivní vnímání člověka. Torontská univerzita zmiňuje pojem možnosti, kterých si člověk může v životě užívat. Tento pojem však není často používán v souvislosti s kvalitou života.

Tato práce zkoumá vnímaný vliv určitého vnějšího faktoru na kvalitu života dospělého člověka. WHO pojala kvalitu života velice komplexně a snažila se jí obsáhnout ze všech možných faktorů, které na ni mohou působit. Pro tuto práci je tedy tato definice nejrelevantnější.

### 1.3 Dimenze kvality života

Jak již bylo zmíněno, na kvalitu života můžeme pohlížet z různých odborných hledisek a vědeckých disciplín. V 60. a 70. letech 20. století se zkoumaly zejména ekonomické a sociální indikátory kvality života. Od 80. let se výzkum kvality života posunul spíše ke psychologickému pojetí, ve kterém se zkoumaly více osobnostní a vnitřní faktory (Gurková, 2011, s. 28).

Kvalitu života tedy lze trochu zjednodušeně rozdělit na dvě dimenze: **objektivní a subjektivní**. Veenhoven uvádí, že objektivní kvalita života ukazuje, do jaké míry život

člověka splňuje či nespĺňuje vnější standardy dobrého života. Jak je kvalita života hodnocena z vnějšku, nestranným hodnotitelem. Subjektivní kvalita života se týká sebehodnocení na základě vnitřních kritérií člověka. Zde může docházet k rozporu, člověk se může například cítit nemocný, ale podle vnějšího hodnocení lékaře je v dobrém zdravotním stavu (Veenhoven, 2000, s. 4).

Při zkoumání objektivní dimenze kvality života, by mělo být nahlíženo na kvalitativní aspekty života člověka z nestranného, neosobního pohledu. Ten by neměl být zkruslený někohu pocity či názory. Indikátory této dimenze musí být tedy přesně definovány a musí být nastaveny nějaké normy, které určují doporučenou úroveň. Tu pak lze porovnávat s výsledky a tím měřit objektivní dimenzi kvality života. Subjektivní dimenze určuje, jak lidé vnímají vnější vlivy a jak jsou s nimi spokojeni. Záleží ve velké míře na jejich vnitřních hodnotách, zkušenostech a dalších osobnostních faktorech. „*Subjektivní hodnocení kvality života vyjadřuje úroveň spokojenosti člověka s vybranými aspekty nebo s kvalitou života vůbec*“ (Andráško, 2013, s. 26).

Cummins uvádí, že objektivní a subjektivní indikátory kvality života jsou na sobě ve většině výzkumů nezávislé. Jejich vzájemná závislost se zvyšuje v případě, že objektivní podmínky lidí jsou na velmi nízké úrovni. To přímo nemusí znamenat, že člověk, který žije v nebezpečném prostředí či má nedostatek financí apod. hodnotí svou kvalitu života negativně. V případě, že má utvořené kvalitní sociální vztahy a je vnitřně spokojený se svým životem, může pociťovat vysokou úroveň své kvality života (Cummins, 2000, s. 69).

## **1.4 Měření kvality života**

Měření kvality života psychicky či chronicky nemocných lidí, seniorů, ale i zdravé populace se zabývají různé vědní obory. Každý z vědních oborů (psychologie, medicína, ekonomie, pedagogika a další) na měření kvality života pohlíží jinak, ze svého pole zájmu. To platí i pro mezinárodní organizace a další instituce, které se zabývají měření kvality života. Také používají jiné nástroje měření. Nástroje na měření kvality života musí splňovat kritéria validity a reliability. I když jich existuje mnoho, tak se v odborných

publikacích objevují otázky, zda se vůbec kvalita života měřit dá (Mühlpachr, 2005, s. 59).

Měření ať už objektivní nebo subjektivní kvality života je, stejně jako její definice, velice složité. V rámci objektivní kvality života je problém s nastavením správných indikátorů, univerzálních norem, podle kterých se bude kvalita života měřit. V různých kulturních prostředích, mohou lidé chápat kvalitu života rozdílně. Mají jiný hodnotový systém či jinak nastavené standardy života. Z hlediska subjektivní kvality života se musí vždy brát ohled na individuální rozdíly zkoumaných jedinců, jejich pohled může být často zkreslený jejich náladou, osobnostními charakteristikami a dalšími faktory (Lambiri, Biagi a Rouyela, 2007, s. 20).

Měření kvality života probíhá na lokální, regionální i nadnárodní úrovni. Výsledky měření mohou sloužit k tvorbě politických programů zabývajících se oblastmi, které souvisí s kvalitou života obyvatel. Jedná se například o životní prostředí, sociální podmínky, či ekonomiku (Lambiri, Biagi a Rouyela, 2007, s. 2). Měřením kvality života ve městech, na venkově, v regionech, krajích a dalších územních celcích se mohou věnovat jak odborné instituce působící v daných zemích, tak i mezinárodní organizace. Mezinárodní organizace se také snaží porovnávat kvalitu života lidí mezi jednotlivými státy světa. Mezi tyto organizace patří například WHO, OECD, EU, UNESCO a další (Galloway et al., 2006, s. 7).

Oblast zájmu WHO je zaměřena na dopady nemoci a různých zdravotních postižení na kvalitu života lidí. Odborníci z řad WHO vyvinuli nástroj WHOQOL (*WHO Quality of Life*), který hodnotí kvalitu života vycházející z definice WHO. Jedním z důvodů vzniku byla snaha o humanističtější přístup ke zdravotní péči. Mezi domény, které zkoumá, patří fyziologické a psychologické faktory, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, okolní prostředí a víra (WHO, 2012, s. 8–20).

Cílem OECD je zejména zlepšovat ekonomiku napříč členskými státy. Organizace se snaží stabilizovat mezinárodní finanční trhy. Zabývá se například také nezaměstnaností, životním prostředím a vzděláváním. Všechny tyto oblasti souvisí s kvalitou života lidí, proto se i OECD zapojila do výzkumů. Zvyšováním blahobytu jednotlivých lidí lze dosáhnout celkového rozvoje společnosti (OECD, 2021b, nestránkováno). Při hodnocení

pokroku se odborníci zaměřili nejen na ekonomickou situaci jednotlivých zemí, ale také na životní podmínky lidí. Na doporučení *Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* (Komise pro měření ekonomické výkonnosti a sociálního pokroku) vznikl v rámci OECD výzkum na měření blahobytu a pokroku. V rámci výzkumu byl vytvořen nástroj měření kvality života *Better Life Index* (Index lepšího života). Ten zkoumá 11 oblastí, podle kterých hodnotí kvalitu života lidí (bydlení, příjem, práce, komunita, vzdělání, prostředí, občanská angažovanost, zdraví, životní spokojenost, bezpečí a rovnováha mezi pracovním a osobním životem). Tento výzkum se snaží přijít na zdroje budoucího lidského blahobytu (OECD, 2021a, nestránkováno).

Rozsáhlým měřením kvality života a porovnáváním jednotlivých členských států se zabývá také Evropská unie. Výzkum kvality života s názvem *Quality of Life* vznikl na základě zprávy ESS (*European Statistical System*, Evropský statistický systém) z roku 2011. Zpráva se týkala měření pokroku, blahobytu a udržitelného rozvoje. Ve světě rostla poptávka po měření pokroku, well-beingu a udržitelnosti. Proto tento výzkum byl doporučen výzkumníkům z řad Eurostatu dalšími expertní týmy a komisemi, které apelovaly na důležitost zjišťování kvality života. (Evropská komise, 2021, nestránkováno). Skupina odborníků prostřednictvím Eurostatu (Statistický úřad Evropské unie) tedy vytvořila komplexní nástroj na zkoumání kvality života. Do tohoto nástroje zařadila 11 dimenzí, skládajících se z dalších dílčích výzkumů. Dimenze společně utvářejí celkovou kvalitu života. Mezi dimenze patří zdraví, životní prostředí, spokojenost se životem vůbec, materiální zabezpečení, zaměstnanost, využití volného času, vzdělání, sociální vztahy, bezpečí, životní prostředí, důvěra ve vládu (Evropská komise, 2021, nestránkováno).

Uvedený přehled výzkumů měřící kvalitu života je pouze výběrový. Institucí a dalších studií zabývajících se tímto tématem existuje mnohem více. Cílem této práce však není vyjmenovat všechny dosavadní výzkumy, které se kvalitou života zabývaly, či zabývají.

#### **1.4.1 Nástroje měření objektivní kvality života**

Nástroj měření kvality života je komplexní metoda, kterou se dá změřit kvalita života. Může to být soubor několika dotazníků, škál či rozhovorů, který vytvořila konkrétní organizace, vědecká instituce nebo samotný odborník. Nástroje měření kvality života se

dají rozdělit na obecné a specifické. Obecné nástroje jsou schopny změřit více oblastí života respondentů. Zabývají se měřením schopností v daných oblastech a celkovým zdravím respondentů. Metodou jejich zkoumání je dotazník. Specifické nástroje se soustředí na konkrétní oblasti života zkoumaných jedinců. Může se jednat o zkoumání vlivu konkrétní nemoci na kvalitu života nebo určitého prostředí, ve kterém respondenti žijí (Martínez-Martin, 1998, s. 3). Mezi nástroje pro měření kvality života mohou patřit různě upravené dotazníky, rozhovory, pozorování či indexy. Nástroje lze také rozdělit na ty, co měří objektivní a na ty co měří subjektivní kvalitu života.

K měření objektivní kvality života se používají většinou indikátory kvality života, které vznikly díky činnosti mezinárodních organizací, odborných institucí, na akademické půdě a díky dalším organizacím. Těchto indikátorů existuje velmi mnoho, protože se každá organizace zaměřuje na různé oblasti života. Indikátory objektivní kvality života jsou využívány jako vstupní ukazatele pro tvoření celkových indexů. Index bývá číslo, do kterého se pak mohou sloučit jednotlivé ukazatele. Výhodou je větší přehlednost a srovnatelnost výsledků (Heřmanová, 2012a, s. 97–99).

Mezi nejznámější nástroje měření objektivní kvality života patří **HDI** (*Human Development Index*, Index lidského rozvoje). Tento nástroj vznikl v rámci UNDP (*United Nations Development Programme*, Program rozvoje OSN) v roce 1990 a výsledky jsou součástí každoroční Zprávy o lidském rozvoji OSN. V současné době tento výzkum mezi sebou porovnává už skoro 190 zemí světa. Program se přestal zaměřovat pouze na ekonomickou stránku rozvoje zemí a začal se zajímat o rozšiřování bohatství lidského života. HDI zkoumá tři základní složky lidského rozvoje: dlouhý a zdravý život, přístup ke vzdělání a přístup ke zdrojům potřebným k řádnému způsobu života (OSN, 2020, nestránkováno).

K celkovému výsledku HDI přispívají ještě dílčí indexy. Jedná se o **HPI** (*Human Poverty Index*, Index lidské chudoby), který se zabývá zejména rozvojovými zeměmi. Dalším indexem je **GDI** (*Gender Related Development Index*, Genderově vztažený index rozvoje), který při zkoumání lidského rozvoje klade důraz na rozdílnosti mezi pohlavími. Mezi další známé indexy patří například **MEW** (*Measure of Economic Welfare*, Ukazatel ekonomického blahobytu) nebo **EIU DI** (*Economist Intelligence Unit's Democracy*

*Index*, Index demokracie EIU), měřící jednotlivé státy na základě demokratičnosti jejich režimů (Heřmanová, 2012a, s. 105–117).

Dalším světově významným indexem je například *Global Retirement Index*, pocházející od nadnárodní organizace Natixis Investment Managers. Ten zkoumá kvalitu života, zdravotní stav, materiální podmínky života a finanční zabezpečení důchodců v nejvyspělejších zemích světa. Vychází ze statistik Světové banky, OSN a statistických úřadů jednotlivých zemí (Natixis, 2021, nestránkováno). *Social Progress Index* je dalším nástrojem pro měření kvality života. Tento index byl vyvinut odborníky u neziskové organizace Social Progress Imperativ. Index je rozdělen do 3 kategorií: základní lidské potřeby, příležitosti a základy pro well-being (Social Progress Imperativ, 2021, nestránkováno).

Existuje celá řada dalších indexů, všechny je připomenout však přesahuje prostor této práce. Jsou zde zmíněny ty nejznámější a nejrozsáhlejší indexy. Dále v hojně míře existují nástroje měření kvality života nemocných, či jinak handicapovaných osob. Jedná se například o **APACHE II**, kde se měří kvalita života pouze fyziologickými kritérii a posuzuje se, jak se pacient liší od normy zdravého člověka. Při použití metody **The Karnofsky Performance Scale** posuzuje zdravotní stav pacienta lékař a hodnotí ho na škále 0–100 od nejhoršího stavu k normálnímu stavu. Dalším příkladem je Index kvality života (**ILF**), jehož výhodou je, že zdravotní stav pacienta posuzuje více hodnotitelů (pacient, zdravotnický personál, klinický psycholog a další), tudíž se výsledek měření snaží být co nejvíce objektivní (Vaďurová a Mühlpachr, 2005, s. 53–55).

#### **1.4.2 Nástroje měření subjektivní kvality života**

Pro tuto práci je především důležité zkoumání subjektivní kvality života, a tedy i nástroje jejího měření. Indikátory, které subjektivní kvalitu života zkoumají, jsou většinou dlouhodobějšího emočního rázu. Jedná se o pocity životního štěstí, životní spokojenosti, pocity seberealizace, smysluplnost života apod. (Heřmanová, 2012a, s. 136). Pojetí kvality života je velice individuální, nástroje měření musí vždy respektovat hodnoty a vnitřní rozpoložení zkoumaného jedince (Křivohlavý, 2003, s. 243).

Rozšířeným nástrojem zkoumání subjektivní kvality života je **SEIQoL** (*Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life*, Systém individuálního hodnocení kvality života). Autory tohoto nástroje jsou Ciaran A. O'Boyle, Hannah M. McGee a C. R. B. Joyce, kteří ho vyvinuli roku 1994 v Irsku. Autoři se inspirovali Kellyho metodou „Repertory Grid“. Tato metoda vychází z teorie, že naše chování je výsledkem našich tzv. mentálních konstruktů (individuální osobní představy o světě). Tato metoda zjišťování osobních hodnot a cílů byla následně upravena a aplikována se na měření kvality života (Vaďurová a Mühlpachr, 2005, s. 56). Při použití tohoto nástroje závisí na tom, jak samotný respondent chápe pojem kvalita života. Pomocí strukturovaného rozhovoru se tazatel snaží zjistit pro respondenta důležité aspekty jeho života. Respondent má za úkol uvést svých pět životních cílů, které pro něj mají největší význam. Následně respondent přiřadí k jednotlivým cílům míru důležitosti a dále na škále zhodnotí, jak je s plněním těchto cílů spokojen (Křivohlavý, 2003, s. 243–244). Nevýhodou tohoto nástroje může být jeho těžká porovnatelnost mezi jednotlivými respondenty, protože si každý účastník volí vlastní cíle. Toto však může být i výhoda, protože respondent hodnotí pro něj důležité aspekty života, každé měření je tak „ušité na míru“ pro jednotlivé účastníky.

**LQoLP** (*Lancashire Quality of Life Profile*) je dalším nástrojem měření subjektivní kvality života. Původně byl vyvinut pro zkoumání kvality života lidí se schizofrenií a dalšími duševními nemocemi v roce 1996. Autoři tohoto nástroje jsou Joseph Oliver, Peter Huxley, Keith Bridges a Hadi Mohamad, kteří se inspirovali Lehmanovým „Rozhovorem o kvalitě života“ z roku 1982. Strukturovaný rozhovor se skládá z devíti životních oblastí (práce a vzdělání, volný čas, vyznání, finance, životní situace, právní status, vztahy s rodinou, sociální vztahy a zdraví). Každá z těchto oblastí zahrnuje jak objektivní okolnosti, tak životní spokojenost s těmito oblastmi. Subjektivní hodnocení se zapisuje do sedmibodové škály. Nástroj LQoLP prošel během několika dalších let vývojem. V současné době přináší ucelené profily kvality života respondentů založené na subjektivním hodnocení zkoumaných oblastí života a objektivních informací o životních podmínkách. Při přezkoumávání reliability a validity tohoto nástroje se zjistila jeho vhodnost při měření kvality života psychiatrických pacientů. Poněkud sporné je zjištění, že tento a další podobné nástroje nejsou zaměnitelné. To znamená, že při zkoumání kvality života stejných pacientů, avšak jiným nástrojem nevzniknou stejné výsledky (Eklund, 2014, s. 3493).

Dotazník **SQUALA** (*Subjective Quality of Life Analysis*, Analýza subjektivní kvality života) je dalším nástrojem zkoumající subjektivní kvalitu života. Tento dotazník bude použit pro účely šetření této práce. Bude tedy více popsán v kapitole 5 Empirické šetření.

Výše zmíněné nástroje měření subjektivní kvality života se zaměřují zejména na zdravotně handicapované jedince. Soustředí se na to, jak nemocný člověk vnímá svoje postižení a jak posuzuje vlastní kvalitu života. Tyto nástroje mohou sloužit ke zkvalitnění léčby, služeb a přístupu k pacientům.

## 2 WELL-BEING

Subjektivní kvalita života bývá často zaměňovaná za pojem well-being. Tento pojem se používá v psychologii, ale i v sociologii a dalších oborech. Ani v tomto případě nedochází ke shodě v názorech odborníků. Někteří autoři dokonce vnímají pojem kvalita života a well-being jako zaměnitelné a pro subjektivní kvalitu života používají pojem subjektivní well-being (Galloway et al., 2006, s. 32–34). WHO uvádí, že kvalitu života nelze jen tak srovnávat s pojmy jako zdravotní stav, životní styl, životní spokojenost, nebo právě well-being (WHO, 2012, s. 11). Například Šolcová a Kebza uvádějí že: „*well-being je hodnocením kvality života jako celku*“ (Šolcová a Kebza, 2004, s. 21).

Džuka chápe well-being jako třetí dimenzi kvality života (vedle objektivní a subjektivní). V této dimenzi lidé hodnotí vlastní podmínky života na základě svých emocí. Studie zkoumají, zda v jejich hodnoceních převažují negativní či pozitivní emoce. V souvislosti s výzkumem kvality života a subjektivní pohodou existují čtyři odborné proudy. Každý z nich pohlíží na jejich vzájemné působení rozdílně. První proud zkoumá subjektivní pohodu nezávisle na výzkumech kvality života. Druhý proud zahrnuje subjektivní pohodu do multidimenzionálního konstruktů kvality života. Třetí proud považuje subjektivní pohodu a kvalitu života jako totožné pojmy. Poslední proud vnímá subjektivní pohodu jako indikátor kvality života (Džuka, 2004, s. 42–43).

Vztah kvality života a well-beingu může být zcela provázaný, nebo může být více rozvolněný. Pro tuto práci je však zásadní, že spolu kvalita života a well-being souvisí a vzájemně na sebe působí. Nemůže být tedy pojem well-being v této práci opomenut.

### 2.1 Vymezení well-beingu

V české terminologii se pojem well-being většinou spojuje s dimenzí duševní pohody. Podle Šolcové a Kebzy, ale dimenze duševní pohody pro vyjádření well-beingu není dostatečně vyčerpávající, proto používají spíše pojem osobní pohoda. Osobní pohoda (také označována jako subjektivní pohoda) totiž zahrnuje jak dimenzi duševní, tak i dimenzi tělesnou a dimenzi sociální. Někteří odborníci chápou well-being jen jako stav tělesného a psychického zdraví a používají termín *wellness*, který ovšem také není úplně

vyčerpávající. Termín well-being se nejčastěji překládá buď jen jako „pohoda“, nebo již zmiňovaná „duševní pohoda“. Nejširší formulace ekvivalentu pro well-being je „pocit či prožitek osobní pohody“ (Kebza a Šolcová, 2003, s. 333).

Přes velkou názorovou pluralitu, jak souvisí well-being s kvalitou života, či jak ho vlastně správně pojmenovat se odborníci jako Blatný, Diener a další většinou shodnou v tom, co vlastně well-being představuje. Uvádějí, že se jedná o emoční stav dlouhodobého charakteru, který vyjadřuje, jak je jedinec spokojen se svým životem, zejména s jeho důležitými oblastmi. Osobní pohoda by se měla vždy vyznačovat stálostí a soudržností emocí v měnících se situacích a v průběhu času (Šolcová a Kebza, 2012, s. 21).

Diener je často citovaným autorem, který přišel s definicí subjektivní pohody (*subjective well-being*). Podle něj se subjektivní pohoda rozděluje na dva komponenty, které hodnotí životy jedinců: kognitivní a emocionální (afektivní). Kognitivní komponent je hodnocením různých oblastí života jedince a také jeho všeobecnou životní spokojeností (*life satisfaction*). Emocionální komponenta se dále rozděluje na pozitivní emoce a negativní emoce, nálady či afekty. Při měření emocionální subjektivní pohody jde především o to, jak často a v jaké intenzitě se u jedince projevují buď negativní či pozitivní emoce. Při převaze pozitivních emocí se dá mluvit o osobní pohodě jedince (Diener, 2000, s. 34). Při zkoumání podobností a rozdílů subjektivní pohody a subjektivní kvality života došel Džuka k závěru, že mezi nimi převažují spíše podobné vlastnosti, ale rozhodně nejsou úplně totožné. Autor přiřazuje výše zmíněný kognitivní komponent subjektivní pohody k subjektivní kvalitě života. Emocionální komponent subjektivní pohody potom spíše charakterizuje subjektivní pohodu (Džuka, 2004, s. 49).

Well-being je mnoha odborníky také rozlišován na hédonický well-being (HWB) a eudaimonický well-being (EWB). HWB koreluje s výše zmiňovanou definicí subjektivní pohody od Dienera. Obsahuje v sobě hodnocení celkové životní spokojenosti a emocionální projevy jedince. Jde tedy o subjektivní hodnocení vlastního života a nezáleží na tom jaké aspekty života jedinec hodnotí. EWB, také označován jako psychologický well-being (*psychological well-being*), oproti tomu vychází z přístupů předpokládajících, že existují určité vlastnosti a potřeby, které jsou důležité pro správný psychologický vývoj jedince. Když se v životě jedince pak tyto potřeby naplní, pak teprve může dosáhnout osobní pohody (Tov, 2018, s. 43).

V souvislosti s well-beingem se používají i další pojmy. Někteří odborníci je chápou jako shodné, někteří je chápou jako doplňující pojmy pro well-being. Jedná se například o již zmiňovanou životní spokojenost (*life satisfaction*), štěstí (*happiness*), plynutí (*flow*), pocit blaha či blahobyt (*welfare*) a další (Kebza a Šolcová, 2003, s. 333).

Z výše uvedených konceptů a definic vyplývá, že well-being je oproti subjektivní kvalitě života zaměřen spíše na emocionální vnímání vlastního života. Při zkoumání well-beingu nezáleží tolik na vnějších indikátorech a oblastech života, které určují jeho kvalitu. Osobní pohoda je vnímána zcela individuálně a je založena na dlouhodobých emocích člověka. Do hodnocení subjektivní kvality života se však vždy promítají i emoce, pocity, nálady a osobnostní charakteristiky. Well-being tedy s kvalitou života úzce souvisí, ale kvůli mnohočetnosti odborných názorů na jejich vztah je těžké ho definovat.

## 2.2 Dimenze well-beingu

Řada autorů se snažila vymezit well-being pomocí rozdělení ho do několika dimenzí. Dimenze rozdělují život jedince na různé oblasti, ve kterých by člověk měl být spokojený a úspěšný, aby dosáhl osobní pohody. Kebza a Šolcová rozlišují 4 dimenze ze kterých je osobní pohoda tvořena. Jedná se o psychickou osobní pohodu (kognitivní a afektivní emoce), sebeuplatnění, sebeúctu a osobní zvládání života (Kebza a Šolcová, 2003, s. 336).

Ryff a Keyes rozdělili osobní pohodu na dimenzí šest. Jedná se o **sebepřijetí** (*Self-Acceptance*), ve které je jedinec spokojený sám se sebou, se svými vlastnostmi i se svou minulostí. Druhá dimenze je **osobní růst** (*Personal Growth*) – snaha o neustálý rozvoj osobnosti. Třetí dimenzí je **smysl života** (*Purpose in Life*), tato dimenze obsahuje pocity jedince, že jeho život má nějaký smysl a sleduje vytyčené cíle. **Pozitivní vztahy s ostatními** (*Positive Relations with Others*) je další dimenze, která určuje schopnost jedince navazovat kvalitní a uspokojující vztahy s ostatními lidmi. Předposlední dimenze je **zvládání životního prostředí** (*Environmental Mastery*), ve které je člověk schopen zvládat nároky okolního prostředí a využít je pro své vlastní cíle. Poslední dimenzí je **autonomie** (*Autonomy*) – člověk je samostatný, věří vlastním názorům a nenechá se ovlivnit vnějším prostředím (Ryff a Keyes, 1995, s. 720).

Další možné rozdělení osobní pohody je na 3 dimenze: **stav, rys a proces**. Všechny tyto části se navzájem ovlivňují a společně tvoří celkovou osobní pohodu. Stav je aktuální nálada jedince, reagující na bezprostřední situaci, ve které se člověk ocitl. Rys je průměr nejčastějších nálad jedince v průběhu času. Procesní složku osobní pohody určuje přítomnost různých nálad za nějaké časové období. Tato koncepce pracuje s tím, že osobní pohoda je ovlivněna okamžitými reakcemi na události, či aktivity. Tyto nálady způsobují odchylky v celkové osobní pohodě, ale v průběhu času se úroveň osobní pohody člověka dostává zpátky do obvyklých hodnot (Tov, 2018, s. 49).

Pro tuto práci je zejména důležité rozdělení na šest dimenzí podle autorů Ryff a Keyes. Z těchto dimenzí pak bude práce vycházet i při zkoumání determinantů, které ovlivňují well-being.

### **2.3 Determinanty a faktory ovlivňující well-being**

Po relativně dlouhou dobu se odborníci snaží pomocí výzkumů zjistit, jaké všechny determinanty a faktory ovlivňují osobní pohodu člověka. Americký psycholog Warner Wilson již v roce 1967 přišel se souborem vlastností, možností a charakteristik, které člověk musí mít, aby dosáhl štěstí. Podle něj člověk musí být například zdravý, mladý, mít dobře placenou práci, mít kvalitní vzdělání, být extrovertní, optimistický, věřící a být v manželství (Wilson, 1967, s. 294). Wilsonovo rozdělení zdrojů na 4 hlavní oblasti, které působí na osobní pohodu člověka, v zásadě stále platí. Jedná se o demografické a socioekonomické faktory, jako je věk, pohlaví, úroveň bydlení, vzdělání a další. Druhá skupina jsou psychologické faktory, do kterých spadá osobnostní dispozice a také míra shody či neshody mezi osobním očekáváním jedince a skutečným stavem jeho života (Blatný, 2010, s. 199).

Mezi vnější vlivy, které působí na osobní pohodu, patří **demografické a socioekonomické faktory**. Vlivu těchto faktorů na osobní pohodu se věnovalo hodně studií. Například Diener a Suh v roce 1997 zkoumali vliv zvětšujícího se příjmu na osobní pohodu lidí v letech 1946–1989 v USA. Jejich studie dokázala, že se osobní pohoda Američanů nijak nezlepšila i když měli větší příjem než dříve (Blatný, 2010, s. 200). Další

studie Dienera a kol. z roku 1993 byla zaměřená na zkoumání vztahu úrovně **vzdělání** a osobní pohody. Prokázala, že lidé s vyšším vzděláním dosahují vyšší úrovně osobní pohody. Vzdělání lidem umožňuje zajištění lepšího zaměstnání a tím i souvisejících výhod v jejich životě. Vzdělání lidé mají také větší přehled a orientaci v okolním prostředí a mají lepší schopnost se vyrovnat s těžkou životní situací (Blatný, 2010, s. 200).

Dalším determinantem je **věk** jedince. V průběhu stárnutí se mění zejména zdroje osobní pohody. V mladším věku jsou zdrojem osobní pohody spíše chvilkové, ale za to velmi výrazné emoce. S přibývajícím věkem se intenzita emocí snižuje, oproti tomu však roste jejich stabilita (Blatný, 2010, s. 209). Nové výzkumy týkající se vlivu věku na well-being pracují s teorií tzv. křivky ve tvaru U. Tato křivka by měla naznačovat, že nejvyšší míru štěstí a osobní pohody lidé pociťují v mladším a poté naopak ve starším věku. Nejnižší hodnoty osobní pohody jsou většinou naměřeny lidem ve středním věku (45–55 let). Tato křivka platí pouze pro vyspělé země světa (Laaksonen, 2018, s. 471).

Výzkum na toto téma z roku 2008 od autorů David G. Blanchflower a Andrew J. Oswald dokazuje, že lidé ve středním věku pociťují větší množství škodlivého stresu oproti ostatním věkovým skupinám. Také účastníci výzkumu ve věku 40–50 let vykazovali největší pravděpodobnost, že jim bude diagnostikována deprese. Jedním z důvodů tohoto efektu je, že tyto lidé spadají do tzv. sendvičové generace. Nejen, že musí být ekonomicky aktivní, ale také se starají o své rodiče a zároveň potomky. Také má na tyto jedince větší vliv ekonomická a politická situace světa (Blanchflower a Oswald, 2008, s. 1733–1749).

**Pohlaví** u většiny výzkumů nehraje příliš významnou roli u osobní pohody. U žen a mužů se liší spíše zdroje well-beingu. Pro ženy jsou například důležitější kvalitní sociální vztahy než pro muže. Dále jsou ženy citlivější než muži a mají větší sklon propadat se do extrémních nálad, jako je deprese nebo naopak euforie. V konečném výsledku se však nijak zásadně úroveň well-beingu mezi ženami a muži neliší (Wood, Rhodes, Whelan, 1989, s. 260).

Do čela zájmu výzkumů se v 80. letech 20. století dostaly **psychologické faktory** a jejich vliv na well-being. Costa a McCrae se ve své práci z roku 1980 zaměřili na vliv osobnostních dispozic člověka na well-being. Vycházeli z obecně platných rysů osobnosti – extraverte a introverte a emoční stability a lability. Jejich studie došla

k závěru, že emočně stabilní lidé a extraverti jsou častěji spokojenější se svým životem a dosahují vyšší úrovně osobní pohody. Zejména protože tito lidé mají tendenci prožívat pozitivnější emoce (Costa a McCrea, 1980, s. 677). Podobnou studií se zabývali například také autoři Watson a Clark v roce 1992 a závěry předešlé studie potvrdili.

Mezi další determinanty osobní pohody patří například sociální vztahy, kulturní rozdíly a víra v Boha. Tyto faktory však nejsou pro tuto práci zásadní. Pro empirické šetření práce jsou důležité faktory jako pohlaví, věk, finanční zabezpečení a vzdělání. Podle těchto faktorů budou respondenti šetření porovnáváni. Pro tuto práci je zejména důležité srovnání determinantů ovlivňující well-being a kvalitu života. Při zkoumání objektivních, vnějších ukazatelů na kvalitu života i na well-being se na základě studií odborníci shodují, že na subjektivní vnímání vlastního života jedinců nemají až tak markantní vliv. Proto se výzkumy začaly soustředit spíše na zkoumání subjektivní kvality života, stejně tak na psychologické faktory, které ovlivňují well-being (Blatný, 2010, s. 200).

### 3 VZDĚLÁVACÍ A SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOSPĚLÝCH

S ohledem na cíl této práce je důležité se také zaměřit na volnočasové aktivity dospělých a jejich případný či vnímaný vliv na kvalitu života a well-being dospělých. Aby bylo možné pochopit možný vliv volnočasových aktivit na člověka, je v této práci nezbytné alespoň stručně vymezit volnočasové aktivity, volný čas a jeho funkce.

#### 3.1 Volný čas

Volnočasové aktivity probíhají ve volném čase člověka. Musí tedy splňovat podmínky volného času. Při definování volného času záleží ve velké míře na úhlu pohledu, kterým je pohlíženo na volný čas. Volný čas ze sociologického hlediska lze definovat jako „*čas v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému*“ (Pácl, 2020, nestránkováno). Zejména tyto činnosti člověk musí vykonávat dobrovolně a ze své svobodné vůle.

Mezinárodní organizace OECD ve svém dokumentu s názvem *Special Focus: Measuring Leisure in OECD Countries* (Zvláštní zaměření: Měření volného času v zemích OECD) z roku 2009 definuje volný čas ze tří různých pohledů. Jedná se o hledisko času, hledisko činností a hledisko stavu mysli. Z hlediska času je volný čas: „*čas, který je tráven bez závazků a nutností*“ (OECD, 2009, s. 20). Volný čas je také definován činnostmi, které jsou běžně mezi lidmi považované za volnočasové aktivity (sport, kultura, čtení knih atd.). Z hlediska stavu mysli je volný čas definován jako zapojení se do příjemných aktivit, u kterých se lidé cítí spokojeně (tamtéž). Pro tuto práci je zejména důležitý andragogický pohled na volný čas. Krystoň uvádí, že volný čas pro dospělé znamená prostor pro rozvoj a kultivaci osobnosti a k získání společenských a kulturních hodnot (Krystoň, 2011, s. 48).

Joffre Dumazedier je často citovaným autorem, který rozpracoval definici volného času. Dumazedier byl francouzský sociolog, který v roce 1988 napsal stěžejní publikaci týkající se sociologie volného času. Považoval za nutné rozlišit volný čas a mimopracovní dobu.

Mimopracovní doba je doba, kdy člověk není přítomen v práci, ale věnuje se dalším nezbytným činnostem a povinnostem (spánek, jídlo, rodinné a společenské povinnosti a další). Volný čas je pak podle něj charakterizován čtyřmi vlastnostmi. Volný čas musí být výsledkem svobodné volby a má přinést **osvobození** od institucionálních povinností. Další vlastností volného času je **nezainteresovanost**. Trávením volného času by člověk neměl chtít dosáhnout nějakých zjištěných, ekonomických výsledků a cílů. V případě, že k tomu dojde lze nazývat tento čas polovolný. Jediným cílem volného času by mělo být uspokojení (štěstí) – **hédonismus**. Poslední vlastností, kterou by měl volný čas mít, je **uspokojení vlastních potřeb**. Volný čas by měl sloužit k rekreaci, k osvobození od každodenního stereotypu a k uplatnění svých osobních tužeb (Dumazedier, 1966, s. 445).

Vzhledem k vysokému počtu autorů a rozsáhlé literatury zabývající se volným časem existuje velké množství pohledů na volný čas. Vzhledem k rozsahu práce zde nelze popsat veškeré názory a historický vývoj vnímání volného času. Volným časem se však zabývali již antičtí autoři, za prvního teoretika volného času je považován již výše zmíněný Aristoteles. Hlavním tématem jeho knihy *Etika Nikomachova* je blaženost a cesta, jak jí dosáhnout. Podle Aristotela právě dostatek volného času hrál v cestě k blaženosti významnou roli (Aristoteles, 1937, s. 244).

Autoři Bull, Hoose a Weed v roce 2003 shrnuli veškeré přístupy a pohledy na volný čas a rozřadili je do 4 kategorií. Podle nich existují pohledy založené na čase, které rozlišují jasně volný čas od práce. Pohled založený na aktivitách zase rozlišuje volný čas na základě činností, kterým se člověk v určitém čase věnuje. Volnočasové aktivity jsou takové, které jedinec provádí dobrovolně a nejsou to jeho povinnosti. Přístup založený na postoji člověka vnímá volný čas jako jakoukoliv aktivitu nebo činnost, kterou samotný člověk jako volnočasovou vnímá. Poslední pohled je založený na kvalitě a souvisí s kvalitním prožíváním volného času. Tento pohled se úzce prolíná se všemi předchozími (Bull, Hoose a Weed, 2003, s. 32–38).

Pro pochopení volnočasových aktivit je zejména důležitá samotná kategorizace času a oddělení práce a volného času. Výše zmíněný Dumazedier rozdělil lidské aktivity do 4 kategorií. Jednalo se o práci, rodinné závazky, sociální závazky a aktivity přinášející vlastní uspokojení. Do volného času zařadil pouze čtvrtou kategorii a pro rodinné a sociální závazky vytvořil termín polovolný čas. **Pracovní čas** je tedy spojen s nějakou

pracovní činností. **Polovolný neboli vázaný** čas je čas, který sice lidé tráví mimo práci, ale jedná se o aktivity jako například cesta do práce a z práce, péče o domácnost, spánek, hygiena, veřejná činnost apod. Do **volného času** pak spadají pouze aktivity, které slouží k uspokojení vlastních potřeb a nejsou závislé na ničem jiném (Dumazedier, 1966, s. 446).

Z výše uvedených definic vyplývá, že hlavním rysem volného času je dobrovolná a svobodná činnost jedince. Ten by neměl být svázán zejména institucionálními závazky, dalšími povinnostmi a pravidly. Některé činnosti však lidé mohou dělat svobodně a rádi, ale ty činnosti podléhají některým pravidlům a závazkům, kterým musí dostát. Například se jedná o členství v nějakém sportovním klubu, kdy se jedinec musí podřizovat danému rozvrhu jednotlivých aktivit (Šerák, 2009, s. 28). Rozdělení času a definice volného času není nijak jednoduchá ani jednoznačná. Rozdělení volnočasových aktivit bude nastíněno v další podkapitole.

### 3.2 Funkce volného času

Volný čas je pro lidi velice důležitou součástí života. Ne každý člověk mu však může přisuzovat stejnou váhu a význam. Ke správnému zkoumání vlivu volnočasových aktivit na kvalitu života je zde nutné hlavní teorie týkající se funkcí volného času představit. Dle již výše zmiňovaného dokumentu OECD jsou množství a také kvalita volného času nezbytnými faktory, které mají vliv na celkovou spokojenost, well-being a kvalitu života dospělých (OECD, 2009, s. 20).

Význam a hodnota volného času souvisí s jeho funkcemi, kterých se v odborné literatuře objevuje poměrně mnoho. Většina autorů zabývajících se volným časem vychází ze 3 funkcí, které rozpracoval již J. Dumazedier. Tyto 3 funkce jsou:

- **odpočinek:** relaxace a regenerace od pracovní vyčerpání,
- **zábava:** uspokojování vlastních potřeb a tužeb, rozptýlení od všedních stereotypů,
- **rozvoj člověka:** prostor pro seberealizaci a odtrhnutí se od automatismu (Dumazedier, 1960, s. 523).

Ovšem toto prosté rozdělení na 3 základní funkce některým teoretikům volného času nestačilo. Například německý pedagog H. Opaschowski rozšířil funkce volného času o další položky, které by měly volný čas lépe charakterizovat. Z této koncepce vychází mnoho dalších autorů, jeden z nich je například M. Vážanský:

- **rekreace:** odpočinek, nabírání sil,
- **kompenzace:** nahrazení jednostranné práce, rozptýlení,
- **edukace:** další vzdělávání mimo práci, potřeba dalších znalostí, dovedností,
- **kontemplace:** přemýšlení, soustředění se sama na sebe, uvažování,
- **komunikace:** potřeba navazování sociálních vztahů a kontaktů, sdílení zážitků,
- **integrace:** začlenění do společnosti, pocit jistoty a sounáležitosti,
- **enkulturace:** začlenění do kultury společnosti, manuální a kreativní práce,
- **participace:** účast na dění okolo sama sebe, spolupráce s ostatními lidmi (Vážanský, 1996, s. 154).

Kratochvílová se zase věnovala volnému času ze sociologického hlediska. Nevnímalala volný čas jen jako prostor pro jednotlivce, ve kterém si mohou odpočinout, či se pobavit, ale vnímala ho jako nástroj pro rozvoj celé společnosti. Podle této autorky existuje 5 funkcí volného času:

- **zdravotně-hygienická funkce:** odpočinek od pracovní zátěže a regenerace,
- **seberealizační funkce:** uspokojování vlastních potřeb,
- **formativně výchovná funkce:** vliv aktivit na osobnost člověka, na jeho hodnoty a přesvědčení,
- **socializační funkce:** navazování společenských kontaktů a vazeb,
- **preventivní funkce:** aktivity a činnosti, které pomáhají chránit společnost před výskytem sociálně patologických jevů (Kratochvílová, 2004, s. 87–88).

Všechna rozdělení funkcí se víceméně překrývají. Kratochvílová však navíc pracuje s preventivní funkcí. Pro účely této práce je nejvhodnější rozdělení na funkce dle Opaschowskiho, se kterým pracuje nejvíce odborníků. Volný čas je součástí celého života každého člověka, ať už v menší či větší míře. Dle výše uvedených funkcí, volný čas slouží zejména k regeneraci, odpočinku, rozptýlení od pracovních povinností, k navazování a udržování sociálních kontaktů, k zábavě nebo k seberealizaci. Právě tyto funkce volného

času charakterizují důvod, proč by měly mít volnočasové aktivity pozitivní vliv na kvalitu života ať už dospělých či dětí.

### 3.3 Volnočasové aktivity dospělých

Podle Maxe Kaplana jednoho z autorů, kteří se věnovali volnému času, patří mezi volnočasové aktivity: „*relativně samostatně vybrané aktivity nebo prožitky, které rovněž spadají mezi aktivity ekonomicky volnočasové, jsou účastníky jako volnočasové vnímány, z psychologického hlediska přinášejí potěšení v očekáváníích nebo ve vzpomínkách, potenciálně pokrývají úplný rozsah volby intenzity a odevzdání se prožívané aktivitě, jsou jim vlastní charakteristické normy a omezení a poskytují příležitosti k rekreaci, osobnímu růstu a službě druhým*“ (Pospíšil, Pospíšilová a Trochtová, 2018, s. 17).

Dle Stebbinse jsou volnočasové aktivity: „*nevynucené aktivity probíhající ve volném čase, které jsou něčím, co lidé chtějí dělat, jsou při děláni těchto činností spokojeni a jsou v nich úspěšní*“ (Stebbins, 2005, s. 350). Haškovcová definuje volnočasové aktivity jako: „*všechny společenské, kulturní a sportovní aktivity, kterým se občané věnují ve svém volném čase*“ (Haškovcová, 2012, s. 170). Všechny tyto definice víceméně volnočasové aktivity chápou stejně. Jsou to činnosti, které lidé dělají ve svém volném čase a vnímají je jako volnočasové. Stebbins a Kaplan poukazují na to, že lidem by měly volnočasové aktivity přinášet zejména nějaké uspokojení. Což koresponduje s definicemi volného času, které ho chápou z hlediska stavu mysli. A to jako účast na příjemných aktivitách přinášejících potěšení.

Šerák uvádí, že pro aktivity vykonávané ve volném čase je zejména důležitá jejich dobrovolnost, vlastní rozvržení času a svobodná volba. Odborníky je často kladena otázka, zda aktivity, které podléhají nějaké pravidelnosti, závislosti na instituci, rozvrhu či jsou spojené s rodinnými povinnostmi, také spadají do volnočasových aktivit. Nebo se jedná o aktivity, které spadají spíše do času vázaného. Jde o aktivity jako například členství v různých spolcích, ruční práce, sebevzdělávání, zahradničení a další (Šerák, 2009, s. 28).

Autoři výzkumu z českého prostředí *Jak Češi tráví čas?* z roku 2016 například veškeré aktivity člověka rozdělili do 6 hlavních kategorií. Jednalo se o spánek, osobní péči a stravování, cestování, dojíždění, placená práce a studium, domácí práce, péče o děti a dospělé a samostatný volný čas. Do volného času spadaly činnosti jako například sport, odpočinek, kultura, internet, televize, četba a další (SOÚ AV ČR, 2016, s. 2). Zde je například volný čas oddělen od rodinných a sociálních povinností stejně jako to rozdělával Dumazedier. Určitě však nelze říci, že například péče o zahradu nemůže také spadat do volnočasových aktivit, mnoho lidí totiž vnímá zahradničení jako koníček.

OECD ve svém dokumentu *Special Focus: Measuring Leisure in OECD Countries* pracovala s 5 hlavními kategoriemi volnočasových aktivit. Multimediální domácí zábava (poslouchání rádia či sledování televize),

- **multimediální zábava:** pasivní poslouchání rádia či sledování televize,
- **setkání s přáteli a společná zábava,**
- **organizování či účast na společenských akcích:** divadlo, koncert, výstavy,
- **sportovní aktivity,**
- **další volnočasové aktivity:** internet, různé další koníčky a další (OECD, 2009, s. 34).

Následující rozdělení bylo použito pro účely výzkumu volného času Sociologického ústavu ČSAV ze 60. let 20. století. Autoři jako Filipcová, Šerák, Slepíčková se k tomuto rozdělení volnočasových aktivit přiklánějí:

- **aktivity manuální:** ruční práce, kutilství, zahrádkářství,
- **aktivity fyzické:** sport, jakékoliv pohybové činnosti,
- **aktivity kulturně umělecké receptivní:** divadlo, četba, poslech hudby,
- **aktivity kulturně umělecké tvořivé:** zpěv, hraní na hudební nástroj, výtvarnictví,
- **aktivity kulturně racionální:** sebevzdělávání, luštění křížovek, sledování zpráv,
- **aktivity společensko-formální:** účast na společenském dění, politická a občanská angažovanost,
- **aktivity společensko-neformální:** návštěvy rodiny, přátel, restauračních zařízení,
- **hry, diváctví, sběratelství,**

- **pasivní odpočinek:** polehávání, sledování TV, odpolední spánek (Slepičková, 2000, s. 13).

Z důvodu nejednotnosti metodologie dosavadních výzkumů týkající se volného času, se výzkumný tým Univerzity Palackého v Olomouci pokusil zpracovat souhrnný přehled všech volnočasových aktivit. Tento *Katalog volnočasových aktivit* by měl sloužit jako vzor pro další výzkumy volného času, které se budou snažit o vlastní kategorizaci. Katalog by měl tak pomoci ke komparaci a porozumění jednotlivých výzkumů (Pospíšil, Pospíšilová a Trochtová, 2018, s. 15). Aktivit jsou rozděleny do devíti hlavních kategorií:

- **informace, komunikace a občanství,**
- **humanitní aktivity,**
- **literatura a jazyky,**
- **příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby,**
- **umění,**
- **osobní zájmy, cestování a turismus,**
- **sport, hry, zábava,**
- **sociální aktivity,**
- **virtuální realita a sociální aktivity na virtuálním světě** (Pospíšil, Pospíšilová a Trochtová, 2018, s. 23).

Kategorizace dle OECD byla vytvořena pro účely zkoumání volného času na mezinárodní úrovni napříč členskými zeměmi OECD. Toto rozdělení je vcelku stručně zpracované a pro účely této práce není úplně nejvhodnější. Rozdělení volnočasových aktivit dle ČSAV je rozsáhlejší a také je autory ve velké míře akceptováno. Aktivit jsou rozděleny do zastřešujících kategorií, z jejichž názvů však nejsou stoprocentně jasné jednotlivé aktivity. Pro účely této práce je nejvhodnější kategorizace autorů z Univerzity Palackého. Tato kategorizace je velice rozsáhlá a rozepisuje dopodrobna jednotlivé kategorie. Také je aktuální a je pravidelně aktualizována. Zajímavá je například kategorie virtuální realita, která je zde samostatně vyčleněna.

Tato práce se věnuje vzdělávacím a sportovním aktivitám, které jsou zaštiťovány organizací Česká obec sokolská. Jejich aktivity, při využití nejvhodnější kategorizace,

spadají zejména do kategorie aktivit Sport, hry a zábava. Dále pak také do kategorie Osobní zájmy, cestování a turismus, Příroda (věda) a Umění. Česká obec sokolská se zabývá zejména rozvojem sportovních dovedností, ale také turismem, vzděláváním v přírodních vědách a zprostředkování uměleckých zážitků. Tyto aktivity budou popsány v kapitole Česká obec sokolská.

### 3.3.1 Vzdělávací volnočasové aktivity dospělých

Jak již bylo zmíněno výše, volný čas neplní pouze funkci regenerační či zábavnou. Mezi tři základní funkce volného času patří také rozvoj člověka. Další podkapitola bude věnována těm volnočasovým aktivitám dospělých, které mají vzdělávací charakter. Pro dostatečné porozumění vzdělávacím aktivitám je zde nutné zmínit stěžejní pojmy týkající se vzdělávání dospělých. Samotné vzdělávání je proces, který lidem zprostředkovává možnost získat nové znalosti, schopnosti a dovednosti. Probíhá ve všech etapách života (Palán, 1997, 130).

Další vzdělávání dle *Strategie o celoživotním učení* (jednoho z mnoha dokumentů, které se vzdělávání věnují): „*probíhá po dosažení určitého stupně vzdělání, resp. po prvním vstupu vzdělávajícího se na trh práce. Další vzdělávání může být zaměřeno na různorodé spektrum vědomostí, dovedností a kompetencí důležitých pro uplatnění v pracovním, občanském i osobním životě*“ (MŠMT, 2007, s. 9). Další vzdělávání se tedy odlišuje od formálního vzdělávání dospělých a probíhá mimo vzdělávací instituce. To je jeden z ukazatelů, že do této kategorie lze zařadit volnočasové aktivity dospělých.

Další vzdělávání lze dále rozdělit na další profesní vzdělávání, občanské a zájmové. Tyto tři komponenty společně tvoří zastřešující kategorie aktivit, kterých se člověk může ve svém volném čase účastnit. Další profesní vzdělávání zahrnuje aktivity zaměřené na profesní rozvoj jedince, jde tedy o vzdělávání zaměřené na zvyšování kvalifikace, rekvalifikace a další (Palán, 1997, s. 22). Občanské vzdělávání je dle dokumentu UNESCO *Global Citizenship Education* takové vzdělávání, které má: „*budovat znalosti, dovednosti, hodnoty a postoje, které budou občané potřebovat, aby mohli přispět ke světu plném míru a spravedlnosti*“ (UNESCO, 2015, s.15). Zájmové vzdělávání je podle tzv. *Bílé knihy* (Národní program rozvoje vzdělávání v České republice): *souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích, rekreačních a dalších systematických, ale i jednorázových*

*činností a aktivit, směřujících k účelnému a efektivnímu naplnění volného času a umožňujících získat vědomosti a dovednosti mimo organizovanou... výuku” (MŠMT, 2001, s. 54).*

Charakteristika a definice občanského a zájmového vzdělávání nejsou takto jednoznačné, nicméně kvůli omezenému rozsahu této práce se nelze věnovat těmto tématům více dopodrobna. V souvislosti se vzdělávacími volnočasovými aktivitami dospělých zde však nemohou být opomenuty.

Mezinárodní i národní dokumenty rozlišují tři základní kategorie učebního procesu. **Formální** učení dle *Memoranda o celoživotním učení: „probíhá ve vzdělávacích institucích a vede k získání uznávaných certifikátů a kvalifikací“* (Evropská komise, 2001, s. 6). *Strategie o celoživotním učení* formální učení popisuje více dopodrobna, ale v zásadních bodech se tyto definice neliší. Doplňuje, že jde o vzdělávání podřízené právními předpisy, ve kterých jsou určeny cíle, obsahy a způsoby hodnocení. V tomto učení jsou zahrnuty na sebe navazující stupně vzdělávání, které vedou k získání dokumentu o absolvování studia (MŠMT, 2007, s. 9).

**Neformální** učení oproti tomu *„probíhá vedle hlavních vzdělávacích systémů a nevede obvykle k získání formalizovaného osvědčení. Neformální učení může být poskytováno na pracovišti a prostřednictvím činností organizací a skupin občanské společnosti...“* (Evropská komise, 2001, s. 6). Tento učební proces je zaměřen na rozvoj člověka, získání dovedností a vědomostí. Neprobíhá však v rámci formálního vzdělávacího systému a nevede k získání konkrétního stupně vzdělání. Například sem mohou patřit organizované aktivity pro dospělé, (re)kvalifikační kurzy, kurzy cizích jazyků, různé školení a workshopy (MŠMT, 2007, s. 9).

**Informální** učení neprobíhá pod záštitou žádné organizace a není nijak systematické. Může být záměrné například ve formě čtení odborných knih, či sledování dokumentárních filmů. Může ale také probíhat samovolně (nezáměrně), a to při konání každodenních činností souvisejících s prací, starostmi o domácnost, nebo setkání s přáteli (MŠMT, 2007, s. 9–10).

Dle výše uvedeného mezi volnočasové vzdělávací aktivity patří veškeré aktivity, které probíhají ve volném čase a mají vzdělávací charakter. Tyto aktivity mají pro člověka přidanou hodnotu v podobě nových poznatků. Rozvíjí osobnost člověka po individuální, sociální, kulturní i ekonomické stránce (Palán, 1997, 130). Vzdělávací volnočasové aktivity lze zařadit do kategorie neformálního a informálního vzdělávání dospělých. Ať už se jedná o pracovně zaměřené aktivity nebo aktivity zaměřené mimopracovně, platí, že je člověk koná dobrovolně ze své vlastní vůle a ve svém volném čase.

Majorita volnočasového vzdělávání se odehrává v kontextu zájmové edukace, ale patří tam část občanského a dalšího profesního vzdělávání. V rámci občanského vzdělávání se jedná o aktivity rozvíjející občanskou uvědomělost a aktivitu. Další profesní vzdělávání v sobě zahrnuje aktivity zaměřené na rozvoj v profesní dráze, ale probíhající mimo školský systém. Nejvíce volnočasových vzdělávacích aktivit probíhá v rámci zájmového vzdělávání. Zájmové vzdělávání lze dle Šeráka rozdělit na několik typů, ze kterých plyne náplň volnočasových aktivit:

- „*kulturní a estetická výchova,*
- *pohybová a sportovní výchova,*
- *cestování a turistika,*
- *zdravotní výchova,*
- *environmentální výchova,*
- *vědeckotechnické vzdělávání,*
- *jazykové vzdělávání,*
- *náboženská a duchovní výchova“* (Šerák, 2009, s 137–138).

Aby se aktivity mohly nazývat vzdělávací volnočasové, musí probíhat ve volném čase člověka. Zejména se tedy musí dít dobrovolně, z vlastní vůle a měli by také přinášet nové znalosti, dovednosti, jakékoliv nové poznatky a zkušenosti, či jen samotné potěšení z nově nabytých informací. Mezi vzdělávací aktivity se také řadí sportovní aktivity, o nichž pojednává další samostatná podkapitola.

### 3.3.2 Sportovní volnočasové aktivity dospělých

Sport dle Evropské charty sportu z roku 1992, kterou uznává většina evropských států, je definován jako: „*všechny formy tělesné činnosti, které ať už prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*” (Rada Evropy, 1992, s. 2).

Fyzická aktivita, pohybová aktivita či sport se vždy objevovaly jako jedna z kategorií volnočasových aktivit, které jsou popsány výše. Sportovní volnočasové aktivity jsou aktivity fyzického rázu, které člověk provádí ve svém volném čase, dobrovolně a ze své vlastní vůle. Mezi sportovní volnočasové aktivity dle *Katalogu volnočasových aktivit* spadají všechny druhy fyzických sportů jako zimní, letní, vodní, kolektivní, individuální, míčové a další sporty. Do kategorie sport, hry a zábava také patří různé hry jako deskové, strategické (šachy), karetní, zaměřené na přesnost (šipky, bowling) a také „divácký sport“ což jsou také formy sportovních aktivit, jen ne přímo fyzicky náročných (Pospíšil, Pospíšilová a Trochtová, 2018, s. 130–152).

Sport má ve společnosti i v životě jednotlivce velký význam. Dle *Analýzy financování sportu v České republice* z roku 2009, který byl vypracován ve spolupráci MŠMT a Českým olympijským výborem má sport významný vliv na mnoho oblastí života člověka. Jednou z nejvýznamnějších oblastí na kterou má vliv pohybová aktivita, je upevňování zdraví, kvalita života a zdatnost člověka (MŠMT a ČOV, 2009, s. 6–7). Stejně vnímá význam sportu WHO. Světová zdravotnická organizace poukazuje na to, že jakákoliv fyzická aktivita pomáhá „*předcházet a zvládat nemoci jako srdeční choroby, mrtvice a cukrovka. Pomáhá také předcházet hypertenzi, udržovat tělesnou hmotnost a může zlepšit duševní zdraví, kvalitu života a osobní pohodu*“ (WHO, 2020, nestránkováno).

EU v dokumentu *Bílá kniha o sportu* zmiňuje, že fyzická činnost podporuje v lidech týmového ducha, solidaritu, toleranci a další důležité společenské hodnoty. Pohyb přispívá nejen k duševnímu a fyzickému rozvoji jedince, ale díky sportovním aktivitám se občané také zapojují do veřejného dění. To pomáhá k celkovému rozvoji společnosti (Evropská komise, 2007, s. 2). Toto pojetí koresponduje také s pojetím MŠMT, které

mezi důležité oblasti řadí jak sociální integraci, tak aktivní občanství. Sport napomáhá člověku k lepší komunikaci a kooperaci s okolím. Také přispívá k rozvíjení správných hodnot jako je fair play, disciplína a solidarita (MŠMT a ČOV, 2009, s. 6).

Z hlediska sociologie je sport chápán jako společenská instituce, která nenaplnuje jen potřeby jednotlivců, ale také společnosti. Sport má vliv na způsob života lidí v celé společnosti a také se významně podílí na sociálním postavení člověka. Sport je odrazem kultury celé společnosti. Prostřednictvím sportu jsou navazovány společenské vztahy jak mezi jednotlivci navzájem, tak mezi jednotlivci a společností (Čechák a Linhart, 1986, s. 11).

Komise EU v jiném dokumentu *EU Physical Activity Guidelines* z roku 2008 řadí mezi další výhody provozování pohybových aktivit například menší hladinu stresu a lepší spánek. Sport má mimo jiné vést k rekreaci a relaxaci od každodenních činností a práce. Zvyšuje sebevědomí a vede k vnitřnímu uspokojení a životnímu optimismu. Jak již bylo zmíněno, sport nemá vliv jen na individuality, ale má také hospodářský rozměr. V současné době sportovní odvětví zaměstnává mnoho osob, trh se sportovním vybavením neustále roste a pořádá se mnoho sportovních událostí. Všechny tyto faktory mají vliv na ekonomický růst státu (Evropská komise, 2008, s. 3).

Dle výše uvedeného sport a jiné fyzické aktivity člověku pomáhají k lepší tělesné zdatnosti a k lepšímu zdraví. Dále také pomáhají k rozvoji sociálních kontaktů, k seberealizaci a k uvolnění se od každodenního stereotypu. Sport je určitě jedna z důležitých složek volného času dospělých. Dle výzkumu *Jak Češi tráví čas?* z roku 2016 se česká populace ve věku od 18–34 let věnuje sportu průměrně 40 minut denně a jen o trochu kratší dobu (29 minut) se sportu věnuje věková kategorie 35–64 let. Kategorie 64 a více let se věnuje sportu a cvičení průměrně až 32 minut denně (SOÚ AV ČR, 2016, s. 14).

### 3.4 Vliv vzdělávacích a sportovních volnočasových aktivit na kvalitu života dospělých

Volný čas již byl několikrát zmíněn jako jeden z indikátorů kvality života v první kapitole této práce. Většina mezinárodních organizací jako OSN, OECD, EU ho zahrnuje do svých výzkumů jako jednu z dimenzí kvality života. Dle EU má volný čas: „*důležitý vliv na pocit osobní pohody, štěstí a životní spokojenost lidí*“ (Evropská komise, 2021b, nestránkováno). World Leisure Organization (Světová organizace pro volný čas) uvádí, že volný čas: „*hraje zásadní roli v individuálním, komunitním a národním rozvoji, přispívá ke kvalitě života a blahobytu, posiluje sociální vztahy a sociální kapitál...*“ (WLO, 2019, nestránkováno).

Profesor Y. Iwasaki se ve svém článku z roku 2007 pokusil shrnout hlavní přínosy kvalitního trávení volného času na život člověka. Uspokojení v těchto oblastech posléze může vést k vysoké kvalitě života člověka:

- **zažívání pozitivních emocí:** člověk díky volnočasovým aktivitám zažívá pozitivní emoce, štěstí a pohodu,
- **získávání vlastní identity a sebeúcty,**
- **sociální a kulturní zapojení:** navazování sociálních kontaktů, zapojení se do společnosti,
- **smysl života:** uspokojování lidských tužeb a potřeb,
- **rozvoj člověka:** volný čas hraje důležitou roli ve vzdělávání a rozvoji člověka.

Všechny tyto faktory mohou přispívat ke kvalitě života člověka a k well-beingu (Iwasaki, 2007, s. 252–258).

Dle již výše zmíněného dokumentu OECD z roku 2009 množství a kvalita volného času má velký vliv na well-being a kvalitu života lidí. V dokumentu je také uvedeno, že volný čas přispívá k blahu jiných lidí. „*Když se člověk věnuje volnočasovým aktivitám, získané výhody jsou sdílené s ostatními mnoha způsoby, včetně vylepšení osobních vztahů, fungování rodiny a z hlediska vytváření sítí sociálního kapitálu*“ (OECD, 2009, s. 20).

Mezinárodní organizace ve svých dokumentech vnímají volnočasové aktivity jako důležitý faktor, který má vliv na kvalitu života. Při zkoumání vlivu volnočasových aktivit

na kvalitu života záleží však také na dalších dílčích faktorech. Jedná se zejména o kvalitu konkrétních aktivit a také na frekvenci provozování.

Slepičková uvádí, že pozitivní vliv volnočasových aktivit na kvalitu života dospělých nemusí být zcela jednoznačný. Pro každého znamená kvalitní naplnění volného času něco jiného. Vnímání volného času je zcela subjektivní. Aby byl člověk spokojený, musí mít především naplněny své touhy a potřeby. Volnočasové aktivity mu je však nemusí pomoci splnit. Důležité ale je, že tyto aktivity často poskytují základní podmínky, které člověk ke kvalitnímu životu potřebuje. Volnočasové aktivity mohou zprostředkovávat navazování sociálních vztahů, pomáhají k rekreaci a k osobnímu rozvoji, k naplnění života a také ke zdraví (Slepičková, 2000, s. 33–38).

Elavsky et al. v roce 2005 přišli s výsledky čtyřletého zkoumání vlivu fyzické aktivity na kvalitu života starších dospělých. Každý účastník musel vyplnit své demografické údaje, údaje o zdravotním stavu a informace o svých fyzických aktivitách. Autoři nejdříve zkoumali pomocí dotazníku SWLS (*Satisfaction with Life Scale*, Škála spokojenosti se životem) jaké oblasti života respondenti považují za důležité v souvislosti s jejich vlastními hodnotami. Poté se zaměřili na jejich psychologické rozpoložení osobnosti jako je fyzická sebeúcta, sebeuplatnění a emoce. Fyzickou sebeúctu zkoumali pomocí *Psychical Self-Perception Profile* (Profil fyzického sebevnímání), kterým se dotazovali respondentů na to, jak jsou spokojení, šťastní a jak jsou hrdí na svoji fyzickou aktivitu. Při zkoumání sebeuplatnění se autoři zaměřili na víru jedince, že dokáže kvalitně cvičit až třikrát týdně. Výsledky studie ukázaly, že fyzické aktivity měly značný vliv jak na sebeúctu, tak na sebeuplatnění a na pozitivní emoce. Sebeúcta pak měla dále vliv na celkovou spokojenost se životem. Dalším zajímavým výsledkem bylo zjištění, že čím víc se zvyšuje fyzická aktivita, tím větší má pozitivní vliv na jedincovu sebeúctu, sebeuplatnění a spokojenost se životem (Elavsky et al., 2005, s. 138–145).

Mutz, Reimers a Dementriou se v roce 2020 zaměřili na volnočasové sportovní aktivity a jejich vliv na well-being člověka. Jejich práce vychází z německé studie SALLSA - *Sport, Active Lifestyle and Life Satisfaction* (sport, aktivní životní styl a životní spokojenost). Tato studie zkoumala reprezentativní vzorek německé populace. Průměrný věk respondentů byl 45 let. Nejdříve se respondentů ptali na frekvenci jejich sportovní aktivity ve volném čase a také zda se jednalo o venkovní či vnitřní aktivity. Na celkovou

životní spokojenost se studie ptala otázkou: „*Jak spokojeni jste se svým životem jako celkem?*“ Respondenti označili na škále 1 až 10, jak moc jsou spokojeni, přičemž hodnota 10 byla úplná spokojenost. Dále se respondentů dotazovali na jejich spokojenost ve specifických oblastech života. Jednalo se o oblasti: sociální vztahy, vzhled, volný čas, práce a zdraví. Stejně jako u celkové životní spokojenosti respondenti zaznamenávali své odpovědi do škály od 1 do 10. Výsledky studie dokázaly, že množství sportovní aktivity přímo souvisí s jak celkovou životní spokojeností, tak s jednotlivými oblastmi života. Největší vliv sportovních aktivit měl na spokojenost v oblasti trávení volného času. Zajímavým zjištěním studie bylo, že čím víc je jedincova sportovní aktivita pestřejší a variabilnější, tím víc je spokojenější. Další výsledek studie ukázal, že venkovní sportovní aktivity mají vliv spíše na spokojenost se sociálními vztahy a se vzhledem. Vnitřní sportovní aktivity zase mají větší vliv na subjektivní zdraví člověka (Mutz, Reimers a Dementriou, 2020, s. 1–14).

Zajímavou studii týkající se vlivu sportovních volnočasových aktivit na kvalitu života, popřípadě well-being je od autorů Wiese, Kuykendall a Tay z roku 2017. Autoři porovnávali minulé výzkumy se stejným zaměřením a snažili se zanalyzovat jejich výsledky. Autoři stanovili tři oblasti well-beingu, na které působí účast člověka na sportovních volnočasových aktivitách. Jednalo se o pozitivní emoce, negativní emoce a životní spokojenost. Výsledky této studie vznikly pomocí komplexního softwaru na meta-analýzu od autorů Borenstein a kol. z roku 2005. Tento model porovnával jednotlivé výzkumy na základě náhodných účinků. Autoři totiž předpokládali, že v každém výzkumu se objevuje souvislost účasti na aktivitách s úrovní well-beingu. Jejich předpoklad se také potvrdil. Sportovní volnočasové aktivity měly vliv zejména na pozitivní emoce a životní spokojenost. Oproti tomu vztah aktivit a negativních emocí byl téměř nulový (Wiese, Kuykendall a Tay, 2020, s. 57–65).

Němečtí autoři Mutz, Reimers a Dementriou vnímali kvalitu život a well-being velice subjektivně. Ve své metodice autoři použili jednoduchou otázku zjišťující spokojenost člověka se svým životem, odpovědi hodnotili na několikabodové škále. Poté úroveň well-beingu respondentů porovnávali s jejich odpověďmi týkajícími se volnočasových aktivit. Výzkum od Elavsky et al. se věnoval složitějšímu zkoumání úrovně well-beingu respondentů. Ve své metodice použil několik strukturovaných dotazníků. Autoři posledního představeného výzkumu se snažili spíše o analýzu již provedených výzkumů.

I když každý výzkum použil trochu jinou metodiku, všechny vedly ke stejným závěrům. Především k tomu, že častá frekvence aktivit vede k vyšší úrovni well-beingu.

Existuje mnoho dalších podobně zaměřených studií. V této práci bude také jako ve studii od Elavskeho et al. použit strukturovaný dotazník na měření subjektivní kvality života. Dále se také empirické šetření bude dotazovat na četnost aktivit a zjišťovat souvislosti mezi získanými daty. Výsledky empirického šetření této práce pak budou porovnávány s výsledky těchto a také výše zmíněných výzkumů.

## 4 ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

Česká obec sokolská (dále také Sokol) je nejstarší organizace v České republice zaměřená zejména na tělovýchovu, ale také na kulturní činnost. Sokol organizuje sportovní, kulturní a společenské aktivity pro všechny věkové kategorie. V současné době má Sokol cca 80 000 dospělých členů a působí také v 18 zemích světa, nejen v České republice (ČOS, 2022a, nestránkováno). Sokol je jedna z největších a nejvýraznějších nejen tělovýchovných organizací v ČR. Ovlivňuje kulturní a sportovní dění jak na regionální, tak i na mezinárodní úrovni. Je nedílnou součástí života velkého množství lidí. Z těchto důvodů byla tato organizace vybrána pro účely empirického šetření této práce.

### 4.1 Vznik České obce sokolské

Vznik České obce sokolské nepřímo zapříčinila prohraná válka Rakouského císařství, kterého byly součástí České země, se Sardinským královstvím roku 1859. To vedlo k ukončení dosavadního režimu, který zavedl řadu represivních opatření, aby znovu nemohlo dojít k revolučním snahám jako v roce 1848. Tato opatření se mj. snažila o germanizaci českého školství a dalších institucí a také o omezení spolkového a veřejného života v českých zemích. V 60. letech 19. století však postupně začalo docházet k velkému politickému uvolnění a k rozvoji národních a občanských aktivit. Začaly vznikat vlastenecké sportovní i kulturní spolky (Urban, 1982, s. 142).

V 19. století nebylo běžné masové cvičení. Fungovaly pouze soukromé ústavy, které byly určeny spíše pro vyšší společenskou vrstvu obyvatel. Cvičenci soukromých ústavů tak začali usilovat o založení svého vlastního česko-německého veřejného spolku. Při shánění financí u vlivných osobností však organizátoři narazili na odpor proti tomuto spojení a spolek se měl stát čistě německým. S tím řada cvičenců nesouhlasila a mezi nimi byl Miroslav Tyrš. Ten kontaktoval bratry Eduarda a Julia Grégra (zakladatelé periodika *Národní listy*) a také Rudolfa Thurn-Taxis (předseda vlasteneckého pěveckého spolku *Hlahol*) a další osobnosti, které se angažovaly ve veřejném a politickém životě. Tyto osobnosti se zavázaly, že nový spolek podpoří jak svou veřejnou autoritou, tak i finančně (Novotný, 1990, s. 3–6).

Díky schválení návrhu stanov spolku Českým místodržitelstvím mohl Miroslav Tyrš spolu s Jindřichem Fügnerem založit 16.2.1862 v Praze tzv. Tělocvičnou jednotu Pražskou. Jindřich Fügner se tak stal prvním starostou spolku, Miroslav Tyrš místostarostou. Již od založení spolku se mezi činovníky diskutovalo o programu. Skupina kolem Tyrše a Fügnera se snažila prosadit zejména apolitický sportovní program Sokola se zaměřením na tělesný rozvoj osobnosti. Druhá skupina v čele s Thurn-Taxisem se snažila, aby se Sokol více zaměřil na obrozenecký a vlastenecký program. Chtěla využít síly Sokola k politickému boji proti zastáncům monarchie. To také znamenalo se účastnit různých společenských událostí a slavností. Do programu Sokola se nakonec dostaly jak sportovní aktivity, tak různé vzdělávací přednášky, kulturní a společenské akce. Sokol se stal významnou součástí národního hnutí (Waic a kol., 1996, s. 11–20).

## **4.2 Historický vývoj České obce sokolské**

Tato část se práce se zaměří na vývoj České obce sokolské od vzniku do současnosti. Zejména se bude věnovat vzdělávací a sportovní činnosti Sokola. Nastíní sokolskou ideu a také jak se Sokol podílel na rozvoji české společnosti.

### **4.2.1 ČOS od roku 1862 do roku 1914**

Tyrš jako jeden z tvůrců sokolské ideologie chápal spolek zejména jako tělovýchovný. Jeho pojetí vycházelo již z antické kultury těla a ducha. Ve fyzickém cvičení však neviděl jen zdravotní funkci, ale také výchovnou, estetickou, brannou a politickou. Ideový program Sokola obsahoval tělesné cvičení, které má vést k všestrannému rozvoji člověka. Prioritou bylo vychovat demokraticky smýšlejícího, tělesně zdatného vlastence s pevnými mravními zásadami, se zájmem o okolní dění ve společnosti a s touhou rozvíjet a budovat svůj národ. Tyrš také v programu nezapomněl na nutnost vzdělávání Sokolů (Škoda, 1996, s. 48).

Cvičební program Sokola se stával ze cvičení prostných, pořadových a z cvičení na náradí. Program také obsahoval úpolová cvičení. Další sportovní disciplínou, ve které se Sokol snažil své svěřence zdokonalit, byla atletika. Jednalo se o jak lehkou atletiku, tak i těžkou atletiku jako je vzpírání. Cvičení probíhalo také venku v podobě plavání, bruslení

či veslování (ČOS, 2022b, nestránkováno). Do programu Sokola se také dostala osvětová činnost. V rámci Sokola byly organizovány pravidelné vzdělávací přednášky, loutková, hudební a divadelní představení či plesy a zábavy (Beneš, 2003, s. 18).

K myšlenkám Sokola se hlásilo spousta známých osobností (J. Neruda, J. Mánes, K. Světlá a další). Spolek se například účastnil položení základního kamene Národního divadla. Začal se také vydávat časopis Sokol a další sokolská literatura, což vedlo k otevírání vlastních knihoven. Spolek hrál významnou roli ve vývoji českého vzdělávání dospělých (Beranová, 1998, s. 62–63). Spolek dále organizoval turistické výlety, které Sokola spojovaly se širokou veřejností. Výlety se většinou nesly v duchu slavnostních průvodů, doprovázených hudebním souborem a ukázkou tělocvičných prvků či tancem. Během těchto let členové Sokola pořádali výjezdy do různých měst po České republice a postupně začali v těchto městech zakládat další sokolské jednoty. V této době se také Sokol dostal již i do dalších zemích světa, ve kterých byla početná česká menšina (Waic a kol., 1996, s. 30–38).

Důležitou součástí sokolské tělovýchovy byla také vojenská cvičení, dle idey M. Tyrše. Potřeba tohoto cvičení vznikla po začátku prusko-rakouské války. Někteří členové Sokola se tak zapojili do obrany Prahy při jejím oblehání Pruskem v roce 1866. Signifikantní událostí pro Českou obec sokolskou jsou všesokolské slety. Hlavní náplní sletů je hromadné cvičení členů Sokola. Součástí je také kulturní program (divadelní či hudební představení), různé historické přednášky, besedy a výstavy připomínající dosavadní sokolskou činnost. První slet členů Sokola se konal v roce 1882 v Praze jako oslava dvacetiletého výročí založení. Slet se skládal z divadelního představení, z průvodu a ze slavnostních projevů. Hlavní část slavnosti se skládala ze cvičení, zejména na nářadí a prostných (Libichová, 2017, s. 26–27).

Česká obec sokolská se začala postupně rozrůstat a začala se objevovat snaha o sjednocení jednotlivých sokolských jednot do centrálního spolku. Po celé České republice začaly vznikat župy, které měly za úkol sjednotit alespoň část sousedících jednot. V roce 1888 byl založen centrální spolek Česká obec sokolská, který všechny župy a jednoty v Čechách sdružoval. Po svém založení si ČOS v rámci organizační struktury ustanovila různé odbory mající na starost jednotlivé oblasti sokolské činnosti. Mezi ně patřil například odbor technický neboli cvičitelský, vzdělávací, slavnostní, zdravotní a další.

Pod vzdělávací odbor spadala například tzv. cvičitelská škola, která měla za úkol vytrénovat nové cvičitele. V roce 1902 se také sokolské hnutí zasloužilo o vznik Ústředního vzdělavatelského sboru, který měl za úkol dát osvětové činnosti v českých zemích řádnou organizační strukturu (Waic a kol., 1996, s. 56–64).

#### **4.2.2 ČOS od roku 1914 do roku 1948**

V průběhu první světové války byly sokolské aktivity z velké části pozastaveny. Čeští vojáci a mezi nimi i členové Sokola museli proti své vůli narukovat do rakouské armády. Často tak docházelo k dezerci českých vojáků na stranu nepřátel Rakouska-Uherska. Již v srpnu roku 1914 vznikla ve Francii tzv. rota Nazdar. V Rusku zase vznikla v roce 1915 tzv. Česká družina. Sokolové se přidali i do domácího odboje s názvem Maffie (Waic, 2007, s. 93–98). Vznik zahraničních legií po celé Evropě přispěl velkým dílem ke konci války a vzniku Československa. Odvahu Sokolů také ocenil Tomáš G. Masaryk slovy: „*bez sokolů by nebyly legie, bez legií by nebylo Československo*” (Kubín, 2013, s. 23).

Sokol se v průběhu První světové války snažil v rámci možností udržet svou činnost a věnoval se ve velké míře dětem a ženám, kterým odešli muži na frontu. Technický odbor se snažil o zajištění tělesného cvičení alespoň pro děti a dorostence. Vzdělavatelský odbor pořádal turistické výlety na historicky významná místa. Dále organizoval exkurze do muzeí, zkoušky pěveckých souborů či loutkařská představení pro děti (Libichová, 2017, s. 66–67).

Se vznikem Československa v roce 1918 došlo k velkému rozvoji sokolské činnosti. V roce 1920 se konal také první poválečný slet na pražské Letné. V roce 1925 vznikl Masarykův lidovýchovní ústav, který měl za úkol sjednocení a organizaci dalších lidovýchovných spolků. Mezi nimi byla také ČOS, která tak patřila mezi jeho kmenové členy. V Praze bylo zřízeno nové sokolské muzeum, knihkupectví a vlastní nakladatelství což byl velký pokrok ve vzdělavatelské činnosti Sokola. V roce 1926 byla také založena literární cena Karla Vaníčka, která měla za úkol propagaci sokolské literatury (Beranová, 1998, s. 65).

V meziválečném období se pořádaly pravidelně Všesokolské slety. Do tělovýchovné činnosti se začalo dostávat více týmových sportů (lední hokej, volejbal). Cvičitelství

odbor začal budovat cvičební programy určené pro výcvik profesionálních sportovců (zejména gymnastů). Členové Sokola se účastnili mezinárodních sportovních turnajů a mistrovství. Cvičenci se tak vypracovali z rekreačního cvičení na vrcholovou úroveň. Sokol se „zásadně... podílel na československém dění kulturním, sociálním, ekonomickém a politickém a stal se takřka zástupným symbolem českého národa a samostatného státu” (ČOS, 2022b, nestránkováno).

Od října 1938 až do roku 1941 bylo v sokolských jednotách zachováno cvičení i kulturní činnost, která byla z části kontrolována protektorátem. Nadále se pořádaly výlety a zájezdy. Zdravotní odbor se začal intenzivněji soustředit na školení první pomoci. Nebyly však pořádány žádné veřejné akce, protože Sokol odmítal vyvěšovat říšskou vlajku. Členové Sokola se v průběhu Druhé světové války účastnili ve velké míře odboje i přímých bojů. ČOS zřídilo ilegální organizaci s názvem Obec sokolská v odboji. Obecně se odboj podílel na sabotážích a výzvědných činnostech. Odbojové akce členů Sokola a také vlastenecké projevy nejvyšších představitelů nakonec vedly k oficiálnímu zrušení Sokola v říjnu roku 1941 (Waldauf, 2007, s. 190–227).

Po konci války došlo k obnovení činnosti. Vedení Sokola se usneslo, že bude nadále prosazovat Tyršovu ideologii, do které se však promítly prvky socialismu. Pořádaly se například přednášky, kde mluvili přeživší koncentračních táborů. Tělovýchovný odbor zdůraznil potřebu mravní, zdravotní a estetické výchovy. Sokol se zejména soustředil na organizaci poválečného sletu, který měl působit jako morální vzpruha pro celou společnost (Libichová, 2017, s.109–110). Ten se nakonec konal v červnu 1948. V únoru tohoto roku však zcela převzala moc ve státě Komunistická strana Československa. Sokolské průvody na sletu otevřeně projevovaly své sympatie prezidentu Benešovi a vyjadřovaly odpor vůči komunistickému zřízení státu. Nejenom to vedlo k zařazení Sokola spolu s dalšími tělovýchovnými spolky do Jednotné tělovýchovné organizace Sokol. Tato organizace byla v celém rozsahu ovládána Komunistickou stranou Československa, respektive Státním úřadem pro tělesnou výchovu a sport (Waldauf, 2007, s. 190–227).

### 4.2.3 ČOS od roku 1948 do roku 1990

Po roce 1948 docházelo k neustálé reorganizaci Sokola. Vzdělávací činnost byla víceméně zrušena a přejmenována na propagačně výchovnou práci. Sokol sjednocením s ostatními spolky ztratil svůj jedinečný tělovýchovný koncept a do jeho programu se dostala politická a budovatelská činnost. V roce 1952 z rozhodnutí KSČ byl nově uspořádaný Sokol definitivě zrušen a veškerý sport a tělovýchova byla kontrolována Státním výborem pro tělesnou výchovu a sport (Grexa a Strachová, 2018, s. 180–195).

Signifikantní činností Sokola či jiných organizací, pod které spadal v těchto letech, byly spartakiády. Ty navazovaly na všesokolské slety a také se na jejich organizaci podíleli bývalí členové Sokola. Jednalo se o masové tělocvičné vystoupení, či různé sportovní soutěže, ale s výrazným ideologickým (komunistickým) podtextem. Spartakiády se pořádaly každých 5 let (Libichová, 2017, s. 120–123).

Již v listopadu roku 1989 se bývalí členové Sokola začali scházet a diskutovat o znovuoobnovení ČOS. Dokonce již začali nacvičovat na sokolský slet v Paříži, který se měl konat v roce 1990. V tomto roce došlo k znovuoobnovování ČOS v Československu. Velmi významným dnem byl 7. leden 1990, kdy se konal sjezd bývalých členů Sokola v Praze, na který přišlo až 3000 lidí, kteří vyjádřili podporu pokračování této organizace. Jednotlivé jednoty získávaly postupně zpět svůj majetek a snažily se o obnovu své činnosti (ČOS, 2022b, nestránkováno).

### 4.3 Česká obec sokolská v současnosti

Sokol ve svých stanovách prvně přijatých v roce 1990 naposledy upravených v roce 2021 navazuje na hodnoty Sokola a priority, které propagoval již při svém založení. Rozdíl snad lze nalézt v tom, že v době založení nebyl příliš nakloněn ženským zájemkyním o členství (to však bylo dáno dobou). Také se vyznačoval velkou ostražitostí vůči katolíkům, kteří založili v roce 1909 konkurenční spolek Orel (Waic a kol., 1996, s. 74).

V současné době se spolek charakterizuje jako: „*dobrovolný, demokratický, nezávislý a nepolitický, sdružující své členy a členky bez rozdílu národnosti, náboženského vyznání,*

*politického přesvědčení, rasy nebo jiných rozdílů“.* Účelem tohoto spolku je „*zvyšovat tělesnou zdatnost svých členů, organizovat a vykonávat tělovýchovnou, sportovní, kulturní a společenskou činnost, podporovat rozvoj osobnosti a vychovávat k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, k národnostní, rasové a náboženské snášenlivosti, k demokracii, svobodě a humanismu, k osobní skromnosti a sebekázi, k lásce k rodné zemi a úctě k duchovnímu dědictví našeho národa...*“ (ČOS, 2021, s. 1–2).

#### **4.3.1 Organizační struktura ČOS v současnosti**

Organizační struktura Sokola má tři stupně a vychází z historického uspořádání ještě z 19. století. Na nejnižším stupni figuruje Tělocvičná jednota Sokol, kterých je po celé České republice přes 1000 a nachází se jak v malých vesnicích, tak i ve větších městech. Jednoty se sdružují do tzv. žup, které většinou operují v rámci krajů ČR. Aktuálně je v České republice zřízeno 40 žup. Nejvyšším stupněm organizační struktury je přímo Česká obec sokolská. Do organizační struktury ČOS patří 4 hlavní odbory, které dohromady mají na starosti veškerou činnost Sokola. Současné odbory navazují na již dřívější uspořádání a pokračují ve svých činnostech (ČOS, 2021, s. 5).

**Odbor všestrannosti ČOS** má na starosti sport pro všechny zájemce o pohyb a zdravou kondici bez ambicí o maximální sportovní výkon. „*Součástí cvičebního programu jsou základy sportovní a moderní gymnastiky, pohybová výchova, rytmická gymnastika, aerobik, cvičení s náčiním, různé taneční směry, atletika, míčové hry, netradiční hry a sporty, jóga, základy asijských bojových umění, zdravotní gymnastika, pobyt v přírodě a turistika*“ (ČOS, 2022c, nestránkováno).

**Odbor sportu ČOS** zastřešuje veškeré sportovní oddíly, které jsou zapsány do oficiálních soutěží. V současné době existuje pod Sokolem cca 1200 sportovních oddílů čítajících 24 000 dospělých členů, které se věnují výkonnostnímu sportu, a to až v osmdesáti sportovních odvětvích. Někteří sokolští sportovci tak dokonce reprezentují Českou republiku na mezinárodních soutěžích. Hlavním řídicím orgánem Odboru sportu je Předsednictvo. Důležitými orgány odboru jsou Komise sportů ČOS, které mají na starosti řízení již konkrétních sportů (ČOS, 2022e, nestránkováno).

**Vzdělávací odbor ČOS (VO)** má na starosti vzdělávací aktivity Sokola určené pro veřejnost. Odbor zaštiťuje velké množství kulturních souborů, které po celý rok vystupují po České republice. Jedná se o amatérské divadelní, folklorní, loutkové, pěvecké, hudební soubory a také soubor členů Sokola zabývající se historickým šermem. Významná součást Sokola, která spadá do Vzdělávacího odboru je Historicko-dokumentační středisko ČOS, které se stará o popularizaci sokolské historie (ČOS, 2022f, nestránkováno).

Sokol se nesoustředí jen na vzdělávání veřejnosti, ale také se věnuje neustálému vzdělávání a rozšiřování znalostí svých vlastních zaměstnanců a členů. Vzdělávání členů Sokola má na starosti **Ústřední škola ČOS**. Tento útvar má na starosti organizování různých školení, kurzů, přednášek a seminářů, které jsou od roku 2004 akreditované MŠMT a mohou se jich zúčastnit i jiné spolky a organizace. Poskytují akreditované kurzy na rozšiřování sportovní trenérské kvalifikace, kurzy pro cvičitele různých sportů, či další semináře související se sportovní činností - zdravotnické kurzy, pedagogické kurzy, školení pro činovníky Sokola a další (ČOS, 2022d, nestránkováno).

#### **4.3.2 Současné vzdělávací aktivity ČOS**

Pro účely této práce jsou zejména důležité vzdělávací aktivity, které má na starosti Vzdělávací odbor ČOS. Mezi hlavní cíle VO patří popularizovat historii Sokola u veřejnosti. Dále pak udržovat kulturní a společenské dění na vesnicích s důrazem na národní kulturu a tradici. VO se věnuje ve velké míře přípravě metodických materiálů, které by měly navazovat na sokolskou ideologii. Důležitou činností je finanční podpora veškeré vzdělávací činnosti v daných městech pomocí grantových příspěvků (ČOS, 2010, s. 1).

Historicko-dokumentační středisko VO má na starosti archivy, muzea, knihovny a sokolské sbírky. Díky darům a pozůstalostem po členech Sokola se středisku daří vytvářet rozsáhlé sbírky archivních materiálů a sbírkových předmětů týkajících se historie Sokola. Dokumenty jsou uloženy v archivu Národním a v archivu Sbírkou dějin tělesné výchovy a sportu Národního muzea. Středisko má také na starosti knihovnu, která sdružuje všechny dostupné knihy, periodika, příručky či almanachy související se Sokolem. Tyto publikace v knihovně jsou využívány pro tvorbu Vzdělávacích listů, ve kterých jsou popisovány

významné historické události spjaté se Sokolem. Všechny nashromážděné materiály VO využívá k pořádání panelových výstav, které se různě přemísťují po sokolských jednotách a župách po ČR (ČOS, 2022f, nestránkováno).

Velice významnou každoroční akcí je Noc sokoloven. Kdy se na jeden den a noc otevřou vybrané sokolovny pro veřejnost a lidé si je mohou prohlédnout i zevnitř. Dozví se o všech možnostech, které Sokol nabízí jak pro ně, tak také pro jejich děti. Vždy je připraven doprovodný program v podobě ukázky netradičních sportů, lampionového průvodu či výstavy. Návštěvníci si také mohou sami vyzkoušet různé sporty a seznámit se s fungováním Sokola. S Nocí sokoloven souvisí projekt Sokolské památky. Členové Sokola se snaží zaznamenat všechny možné památky (budovy, sochy, hroby, pomníky, pamětní desky), které souvisí se Sokolem. Fotky a informace pak sdílejí na stránkách Sokola, kde si každý může památky prohlédnout a případně pak navštívit (tamtéž).

Určitě velice zajímavým projektem Vzdělavatelského odboru ČOS je Sokolská městská hra. Tato hra pomocí interaktivních prvků a různých rébusů a úkolů provádí její hráče po významných pražských místech spjatých se Sokolem. Hra je určena pro hráče nad 15 let a pro skupinu o počtu 2–4 hráči. Hráči dostanou u pražské sokolovny na Vinohradech první šifru, kterou musí vyluštit a tím odkryjí další místo v Praze, na které se mají vydat. Tento princip je zachován po celé trvání hry. Ke každému místu ve hře je pro hráče připraven seznam zajímavostí a stručný historický exkurz o daném místě (tamtéž).

### **4.3.3 Současné sportovní aktivity ČOS**

Odbor sportu a Odbor všestrannosti navazuje na Tyršovy myšlenky a ideologii. Mají za cíl zdokonalovat své svěřence po fyzické a duševní stránce v souladu s demokratickým smýšlením. Tento proces by měl probíhat dle etických zásad a fair play. ČOS se snaží rozvíjet morální stránku sportovců, aby neužívali zakázané látky a nezneužívali sport pro své politické nebo ekonomické zisky (ČOS, 2021, s. 2).

Mezi zajímavé projekty Odboru všestrannosti patří Sokolské prameny 2019–2023. Sokol se snaží lidem připomenout důležitost vody pro veškerý život na zemi. V rámci projektu pořádá turistické výpravy k pramenům různých vodních toků. Dalšími projekty ČOS jsou například Move week a Evropská míle, které jsou součástí evropské kampaně

#NowWeMove za propagaci sportu a pohybových aktivit. Sokol tak v jednom týdnu roku 2021 uspořádal 55 sportovních akcí po celé ČR. Jednalo se o různé vytrvalostní běhy, pochody nebo turistické výlety. V rámci projektu Evropská míle měli sokolové za úkol jakýmkoliv sportovním způsobem (chůze, běh, koloběžka, kolo, skateboard) překonat vzdálenost jedné míle (1,609 km) a tím tak podpořit pohyb v celé Evropě. Dalším sportovním a zároveň vzdělavatelským projektem je 100 sokolských keší v republice. V roce 2018 k oslavě 100. výročí založení Československa Sokol rozmístil 100 oficiálních keší na historických místech České republiky. Každý si je pomocí GPS může najít a dozvědět se zajímavé informace (ČOS, 2022c, nestránkováno).

Jak již bylo zmíněno výše, Sokol se věnuje také podpoře výkonnostních sportů. Mnoho sokolských sportovců reprezentuje Českou republiku na mezinárodních soutěžích. V současné době je například velmi známý sokolský šermíř Alexander Choupenitch, který získal na LOH v Tokiu v roce 2021 bronzovou medaili. Sokol pod svou záštitou eviduje okolo 1200 sportovních oddílů zaměřených jak na tradiční a velice oblíbené sporty (volejbal, basketbal, fotbal), tak na netradiční sporty jako je korfbal nebo závody psích spřežení. Tyto oddíly jsou sice zaregistrované do oficiálních soutěží ČR, ale ve velké míře se nejedná o vrcholový sport. Většina sportovců se věnuje těmto sportům ve svém volném čase. Tyto aktivity jim slouží k rekreaci, kompenzaci a navazování sociálních kontaktů (ČOS, 2022e, nestránkováno).

Česká obec sokolská je opravdu rozsáhlá organizace s velkým počtem členů a také velice významnou a bohatou historií. Již od jejího založení měla velký vliv na český národ. V současné době se stále snaží svými početnými aktivitami neúnavně vést lidi každého věku k pohybu, ale i ke kultuře a k občanské aktivitě. Tato práce se ve svém empirickém výzkumu bude snažit zjistit, zda tyto aktivity mají vliv na kvalitu života dospělých účastníků.

## **5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ: VNÍMANÝ VLIV VZDĚLÁVACÍCH A SPORTOVNÍCH AKTIVIT ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ NA KVALITU ŽIVOTA JEJICH DOSPĚLÝCH ÚČASTNÍKŮ**

Kvalita život a osobní pohoda jsou v současné době častým předmětem vědeckého zkoumání. Ve svých programech se kvalitě života věnuje mnoho mezinárodních i národních institucí. Existuje také mnoho studií, které se věnují zkoumání vlivu volnočasových aktivit na kvalitu života dospělých. V rámci empirického šetření se tato práce bude věnovat vlivu vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské na subjektivní kvalitu života dospělých účastníků. Česká obec sokolská jako jedna z největších (nejen) sportovních organizací na území České republiky hraje významnou roli ve formování a rozvoji člověka.

### **5.1 Metodika empirického šetření**

Pro získání výsledků empirického šetření byl zvolen kvantitativní přístup. Tento přístup předpokládá, že aspekty nebo předměty zkoumání jsou měřitelné, kvantifikovatelné či nějak uspořádatelné. Mezi jeho výhody patří, že sběr dat je standardizovaný, výsledky jsou relativně objektivní (nejsou zkreslené vlivem výzkumníka) a lze ho použít na větším vzorku populace (Reichel, 2009, s. 40–41). Pro tuto práci je tedy tento přístup vhodný, protože Sokol má velký počet členů a pomocí standardizovaného dotazníku se dají získat výsledky z relativně reprezentativního vzorku.

#### **5.1.1 Vymezení cíle a stanovení výzkumných otázek**

Hlavním cílem empirického šetření je zjistit subjektivní pohled dospělých účastníků vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské na potenciální vliv těchto aktivit na jejich kvalitu života. Na základě předchozích kapitol, které se věnovaly teoretickému základu problematiky kvality života a well-beingu, volnému času a studií zaměřených na vliv volnočasových aktivit na subjektivní kvalitu života jsou stanoveny následující výzkumné otázky:

VO1: Vnímají dospělí účastníci vzdělávacích a sportovních sokolských aktivit vliv těchto aktivit na svou kvalitu života, popřípadě na jaké oblasti života stanovené dotazníkem SQUALA dle vnímání účastníků mají aktivity největší vliv?

VO2: Má frekvence účasti na vzdělávacích a sportovních sokolských aktivitách vliv na subjektivní úroveň kvality života?

VO3: Je nějaký rozdíl mezi vnímaným vlivem vzdělávacích a sportovních sokolských aktivit na kvalitu života s přihlédnutím k socioekonomickým a demografickým rozdílům dospělých účastníků aktivit?

### 5.1.2 Metoda sběru dat

Šetření probíhalo formou standardizovaného dotazníku SQUALA (*Subjective Quality of Life Analysis*, Analýza subjektivní kvality života) upraveného pro účely této práce. Dotazník SQUALA zkoumá subjektivní kvalitu života respondentů. Tento dotazník byl vybrán, protože je hojně rozšířený v České republice, lze ho použít pro výzkum zdravé populace a je volně dostupný pro širokou veřejnost. Dotazník SQUALA lze zařadit do kategorie sebe-posuzovacích dotazníků, kdy respondent hodnotí sám sebe ve všech posuzovaných oblastech (Dragomirecká et al, 2006, s. 10). Původně vznikl ve Francii roku 1992 jako nástroj k měření kvality života osob s duševními nemocemi. Autor M. Zanotti však velmi brzy zjistil, že se tento dotazník dá uplatnit i při zkoumání kvality života zdravé populace. Konstrukce sebe-posuzujícího dotazníku vychází z Maslowovy pyramidy teorie potřeb, tudíž jsou mezi životní oblasti zařazeny hodnoty jako například svoboda, pravda nebo spravedlnost. Původní francouzský standardizovaný dotazník se skládal z 23 oblastí. V českém prostředí byl dotazník upraven v rámci projektu Grantové agentury ČR *Kvalita života (QOL-CZ) Validizace české verze instrumentu*. V současné době tedy pracuje jen s 21 oblastmi života. Česká verze dotazníku je aplikována také v rámci tohoto šetření. U každé oblasti respondent určuje, v jaké míře je pro něj v životě důležitá a jak je s ní spokojen či nespokojen (Dragomirecká et al, 2006, s. 11).

Samotný dotazník (viz příloha A) je rozdělen do tří částí. První část se dotazuje na socioekonomické a demografické údaje o respondentech a také se ptá na frekvenci účasti na sokolských aktivitách respondentů. Druhá část se snaží zjistit, jakou důležitost respondenti přisuzují daným 21 oblastem života. Třetí část dotazníku se dělí ještě na dvě

dílčí sekce. V první sekci respondenti hodnotí svou vlastní spokojenost v jednotlivých životních oblastech v případě, že se pravidelně účastní sokolských aktivit. V druhé sekci respondenti hodnotí, jak by byli spokojeni v jednotlivých oblastech života, při představě, že se žádných sokolských aktivit neúčastní.

Výzkumný vzorek byl vybrán prostým náhodným výběrem z řad členů České obce sokolské. Šetření probíhalo formou online dotazníku SQUALA vytvořeného v softwaru Google Forms, který byl e-mailem rozeslán do čtyřiceti náhodně vybraných sokolských jednot po celé České republice s prosbou o vyplnění. Tam byl pověřenou osobou z vedení sokolské jednoty distribuován k jednotlivým členům a účastníkům aktivit ČOS. Někteří následně dobrovolně tento dotazník vyplnili. Doba vyplňování dotazníku trvala přibližně 15 minut a dotazník byl zcela anonymní. Šetření probíhalo v průběhu května a června roku 2021. Data z dotazníku se zpracovávala pomocí programu Microsoft Excel.

### 5.1.3 Výzkumný vzorek

Celkově se do výzkumu zapojilo 130 respondentů. Díky první části šetření (demografické a socioekonomické údaje) byla získána bližší charakteristika výzkumného vzorku. Do výzkumu se zapojilo více žen (71), ale víceméně je zastoupení obou pohlaví srovnatelné. Další otázka zjišťovala věk respondentů, který byl rozdělen do jednotlivých kategorií pro přehlednější zpracování výsledků. Největší zastoupení respondentů je mezi roky 41–50. Věkové rozložení respondentů je celkem rovnoměrné. Nejméně účastníků výzkumu je ve věku 25–30 let. Třetí otázka se týkala vzdělání. Nejvíce respondentů dotazníku uvedlo vysokoškolské vzdělání nebo alespoň střední s maturitou. To odpovídá výzkumům, které dokazují, že se vzdělanější lidé více věnují aktivním volnočasovým aktivitám a jsou společensky aktivní (Blatný, 2010, s. 200).

Tabulka č. 1: Distribuce vzdělání u jednotlivých věkových skupin a pohlaví

Pohlaví, věk	Základní	Střední bez maturity	Střední s maturitou	Vysokoškolské	Celkový součet
<b>Muž</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>59</b>
25–30 let				2	2
31–40 let			4	7	11
41–50 let		1	9	6	16

51–60 let			3	6	9
61–70 let	1	2	1	9	13
71–80 let			5	3	8
<b>Žena</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>71</b>
25–30 let				3	3
31–40 let			2	6	8
41–50 let		1	8	10	19
51–60 let		2	7	8	17
61–70 let	1	1	9	4	15
71–80 let		1	3	5	9
<b>Součet</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>69</b>	<b>130</b>

Zdroj: vlastní zpracování

Čtvrtá otázka se týkala finanční situace respondentů. Většina respondentů hodnotila svou finanční situaci oproti ostatním domácnostem jako průměrnou (65) nebo mírně nadprůměrnou (53). Z toho lze vyvozovat, že lidé s menším příjmem nemají možnost se účastnit volnočasových aktivit, například nemají dostatek finančních prostředků na sportovní vybavení. Případně nemají vůbec přístup k informacím, aby se o možnostech aktivit mohli dozvědět (Slepičková, 2005, s. 15). Nejvíce respondentů dotazníku byly ženy ve věku 41–60 let s průměrnou finanční situací.

Tabulka č. 2: Finanční situace oproti ostatním domácnostem u jednotlivých věkových skupin a pohlaví

Pohlaví, věk	Mírně podprůměrná	Průměrná	Mírně nadprůměrná	Výrazně nadprůměrná	Celkový součet
<b>Muž</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>59</b>
25–30 let			2		2
31–40 let	1	5	4	1	11
41–50 let	1	5	8	2	16
51–60 let		5	2	2	9
61–70 let	1	4	7	1	13
71–80 let		5	2	1	8
<b>Žena</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>28</b>		<b>71</b>
25–30 let		2	1		3
31–40 let		2	6		8
41–50 let	1	11	7		19
51–60 let		12	5		17
61–70 let	1	8	6		15
71–80 let		6	3		9
<b>Součet</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>53</b>	<b>7</b>	<b>130</b>

Zdroj: vlastní zpracování

Poslední otázka v rámci první části dotazníku se dotazovala na frekvenci účasti na aktivitách. Většina respondentů se účastní sokolských aktivit pravidelně, tedy alespoň jednou týdně. Tento faktor je důležitý pro empirické šetření, protože respondenti mohli lépe posoudit vliv těchto aktivit na svou subjektivní kvalitu života. Nejčastěji se aktivit účastní muži v rozmezí věku 31–60 let.

Tabulka č. 3: Četnost respondentů dle frekvence účasti na sokolských aktivitách rozdělených podle pohlaví a věku

Pohlaví, věk	Několikrát do roka	Několikrát do měsíce	1x týdně	2x a více týdně	Celkový součet
<b>Muž</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>59</b>
25–30 let		2			2
31–40 let	1	1		9	11
41–50 let	2	1	4	9	16
51–60 let				9	9
61–70 let		3	5	5	13
71–80 let	4	1	2	1	8
<b>Žena</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>71</b>
25–30 let	1			2	3
31–40 let			5	3	8
41–50 let	4	2	10	3	19
51–60 let	3		7	7	17
61–70 let		3	6	6	15
71–80 let		1	5	3	9
<b>Součet</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>130</b>

Zdroj: vlastní zpracování

#### 5.1.4 Interpretace získaných dat

Výsledky zjištěných odpovědí byly analyzovány dle pravidel vyhodnocování dotazníku SQUALA. Výsledky jsou vyjadřovány formou tzv. skóru. Parciální skór pro určitou oblast života (např. psychická pohoda) se rovná součinu skóru důležitosti a skóru spokojenosti. Hodnocení důležitosti je hodnoceno na 5 bodové škále od 0 do 4 (bezvýznamné až nezbytné). Hodnocení spokojenosti je bodováno na škále od 1 do 6 (zcela nespokojen až zcela spokojen). Nejvyšší skóre je tedy 24 bodů, kdy je člověk maximálně spokojen v oblasti, která je pro něj nezbytná. V případě, že respondent určí nějakou oblast života jako bezvýznamnou je součin skóru vždy 0 a nezáleží na tom, jak

je v ní spokojen. Součet všech parciálních skóreů je tzv. celkový skóre, který odpovídá subjektivní úrovni kvality života (Dragomerická et al., 2006 s. 11). Pro získání výsledků všech respondentů, byly jednotlivé celkové skóreů zprůměrované.

Při porovnání průměru celkových skóreů všech respondentů ze všech oblastí v případě účasti a následně při představě neúčasti na aktivitách byl zjištěn pokles ve vnímané kvalitě života. Průměr celkových skóreů subjektivní kvality života v případě účasti se rovnal hodnotě 14,87. Při představě neúčasti se průměr celkových skóreů rovnal hodnotě 13,06, rozdíl mezi hodnotami je tedy 1,81. Pro hlubší analýzu výsledků byly jednotlivé oblasti rozděleny do dimenzí, dle správné metodiky vyhodnocování dotazníku SQUALA. V případě rozdělení oblastí do dimenzí se výsledky hodnot nazývají tzv. hrubé skóreů. Průměrné hodnoty hrubých skóreů v případě účasti a neúčasti na aktivitách byly opět mezi sebou porovnávány.

Tabulka č. 4: Dimenze pro vytváření hrubých skóreů s průměrnými výsledky

Dimenze	Účast na aktivitách	Neúčast na aktivitách	Rozdíl
<b>Abstraktní hodnoty</b> (pocit bezpečnosti, spravedlnost, svoboda, krása a umění, pravda)	15,37	14,16	1,21
<b>Zdraví</b> (zdraví, fyzická soběstačnost, psychická pohoda, péče o sebe sama)	17,28	13,80	3,48
<b>Blízké vztahy</b> (rodinné vztahy, láska, sexuální život, děti)	14,88	13,30	1,58
<b>Volný čas</b> (spánek, vztahy s ostatními lidmi, odpočinek, koníčky)	14,19	12,25	1,94
<b>Základní potřeby</b> (prostředí a bydlení, peníze, jídlo, práce)	12,48	11,53	0,95
<b>Všechny dimenze</b>	<b>14,87</b>	<b>13,06</b>	<b>1,81</b>

Zdroj: Dragomerická et al, 2006, s. 29, vlastní zpracování

Díky rozdělení do dimenzí bylo jednodušší zjistit na jaké oblasti života má účast na sokolských aktivitách největší vliv. Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že největší vliv má na dimenzi zdraví, kde je rozdíl mezi výsledky 3,48. Patrný vliv má také na dimenzi volný čas (1,94). Výsledek je v souladu se studiemi (Mutz, Reimers a Dementriou, 2020, s. 1–14, Wiese, Kuykendall a Tay, 2020, s. 57–65), které uvádí, že sport má pozitivní vliv na zdraví člověka. Účast na sokolských aktivitách má naopak nejmenší vliv na dimenzi základní potřeby, kde je rozdíl mezi hodnotami 0,95.

Další zkoumanou veličinou byla frekvence účasti na volnočasových aktivitách. Dle výsledků výzkumů zmíněných v kapitole 4 byla vždy přímá úměrnost mezi častou frekvencí aktivit a vysokou úrovní duševní pohody. Výsledky tohoto šetření předešlé výzkumy nepotvrzují. Z šetření vzešlo, že ti respondenti, kteří se účastní aktivit pouze několikrát do roka, mají stejnou úroveň subjektivní kvality života jako ti respondenti, kteří uvedli, že se účastní aktivit dvakrát či vícekrát do týdne. Nejvyšší hodnotu subjektivní kvality života měli respondenti, kteří se účastní aktivit jednou týdně. U nich byl také zaznamenán největší rozdíl (2,34) mezi hodnotami při účasti a při neúčasti na aktivitách.

Tabulka č. 5: Souvislost mezi četností aktivit a úrovní subjektivní kvality života

Četnost aktivit	Účast na aktivitách	Neúčast na aktivitách	Rozdíl
Několikrát do roka	14,65	12,63	2,02
Několikrát do měsíce	13,63	12,07	1,56
Jednou týdně	15,59	13,25	2,34
Dvakrát a více týdně	14,66	13,26	1,4

Zdroj: vlastní zpracování

Další zkoumanou oblastí byla souvislost mezi sociodemografickými rozdíly a úrovní subjektivní kvality života. Šetření se zaměřilo na rozdíly ve vnímání vlivu sokolských aktivit na subjektivní kvalitu života u žen a mužů. Dále se věnovalo rozdílům u respondentů různého věku, vzdělání a s různým příjmem. Po zprůměrování celkových skóre vzešlo, že u žen byl rozdíl v hodnotách při srovnání účasti a neúčasti na aktivitách 2,18. U mužů byl rozdíl v hodnotách pouze 1,36.

Tabulka č. 6: Srovnání průměrů celkových skóre u žen a u mužů

Pohlaví	Účast na aktivitách	Neúčast na aktivitách	Rozdíl
Ženy	15,04	12,86	2,18
Muži	14,66	13,30	1,36

Zdroj: vlastní zpracování

Při srovnávání hodnot u různých věkových skupin bylo zjištěno, že nejvyšší úroveň subjektivní kvality života mají respondenti ve věku 18–30 let a to jak při účasti, tak při neúčasti na aktivitách. Tato kategorie také měla nejmenší rozdíl mezi hodnotami (1,05). Naopak nejvyšší rozdíl hodnot při účasti a neúčasti na aktivitách měla kategorie 71–80 let a také kategorie 41–50 let. Tyto kategorie patrně přisuzují účasti na sokolských aktivitách největší význam pro svou subjektivní kvalitu života.

Tabulka č. 7: Srovnání průměrů celkových skóre dle věku respondentů

Věk	Účast na aktivitách	Neúčast na aktivitách	Rozdíl
18-30 let	16,45	15,40	1,05
31-40 let	15,40	13,79	1,61
41-50 let	15,16	12,93	2,23
51-60 let	14,36	12,60	1,76
61-70 let	14,43	12,47	1,96
71-80 let	14,70	12,40	2,3

Zdroj: vlastní zpracování

V tabulce č. 8 lze vidět, že respondenti se středním vzděláním bez maturity přisuzují sokolským aktivitám největší vliv na jejich kvalitu života. V celkových hodnotách však mají úroveň subjektivní kvality života nejnižší. Ostatní skupiny vnímají vliv sokolských aktivit na jejich kvalitu života srovnatelně.

Tabulka č. 8: Srovnání průměrů celkových skóre dle vzdělání respondentů

Vzdělání	Účast na aktivitách	Neúčast na aktivitách	Rozdíl
Základní	15,12	13,36	1,76
Střední bez maturity	13,52	11,21	2,31
Střední s maturitou	15,34	13,46	1,88
Vysokoškolské	14,66	12,97	1,69

Zdroj: vlastní zpracování

Největší rozdíl v hodnotách při účasti a neúčasti na aktivitách se objevil u skupiny respondentů s průměrnou finanční situací. Tato skupina také měla celkovou nejnižší hodnotu subjektivní kvality života. Nejvyšší úroveň subjektivní kvality života má skupina s mírně nadprůměrnou finanční situací.

Tabulka č. 9: Srovnání průměrů celkových skóre dle finanční situace respondentů

Finanční situace	Účast na aktivitách	Neúčast na aktivitách	Rozdíl
Mírně podprůměrná	14,04	12,86	1,18
Průměrná	13,52	11,21	2,31
Mírně nadprůměrná	15,34	13,46	1,88
Výrazně nadprůměrná	14,66	12,97	1,69

Zdroj: vlastní zpracování

Při porovnávání všech průměrů z celkových skóre bylo zjištěno, že subjektivní kvalita života u respondentů má vždy vyšší hodnotu při účasti na sokolských volnočasových aktivitách než při neúčasti. Volnočasové aktivity ČOS mají vliv zejména na dimenzi Zdraví subjektivní kvality života a to markantním rozdílem oproti ostatním dimenzím. Při zkoumání frekvence účasti na aktivitách šetření nedošlo k žádným výrazným zjištěním. Hodnoty kvality života byly srovnatelné. Při přihlédnutí k socioekonomickým a demografickým faktorům šetření zjistilo, že na ženy mají sokolské aktivity větší vliv než na muže. Větší rozdíl ve vnímání kvality života při účasti a neúčasti na aktivitách vnímala také věková kategorie 71–80 let, respondenti se středním vzděláním bez maturity a průměrnou finanční situací.

## 5.2 Diskuze

Cílem empirického šetření bylo zjistit, zda dospělí účastníci vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské pocítují pozitivní vliv těchto aktivit na svou kvalitu života. Dílčím cílem bylo zjistit na jaké oblasti života mají aktivity největší vliv a zda hrají nějakou roli ve vnímání kvality života socioekonomické a demografické rozdíly mezi respondenty. Empirické šetření se toho snažilo dosáhnout pomocí standardizovaného dotazníku SQUALA, který zkoumá subjektivní kvalitu života. Dotazník byl upraven a doplněn na míru pro účely tohoto šetření. Data byla získávána z náhodně vybraných sokolských jednot po celé ČR. Diskuze postupně reaguje na jednotlivé výzkumné otázky, které byly stanoveny, dále se věnuje limitům práce a jejímu významu.

### 5.2.1 Vyhodnocení zjištěných skutečností

*VO1: Vnímají dospělí účastníci vzdělávacích a sportovních sokolských aktivit vliv těchto aktivit na svou kvalitu života, popřípadě na jaké oblasti života stanovené dotazníkem SQUALA dle vnímání účastníků mají aktivity největší vliv?*

Kvantitativní šetření prokazuje, že dospělí účastníci volnočasových aktivit ČOS vnímají vliv aktivit na svou subjektivní kvalitu života pozitivně. Úroveň subjektivní kvality života v případě účasti na aktivitách byla ve všech případech vyšší než úroveň v případě neúčasti na aktivitách. Tyto výsledky byly prokázány u všech zkoumaných oblastech života. Dále také u všech věkových kategoriích i u obou pohlaví respondentů. Rozdíly ve vnímání vlivu aktivit na kvalitu života byly patrné i u všech respondentům rozdělených dle vzdělání i finanční situace. Stejně výsledky se objevily i ve výzkumech zmíněných v kapitole 4 (Mutz, Reimers a Dementriou, 2020, s. 1–14, Wiese, Kuykendall a Tay, 2020, s. 57–65).

Díky dimenzím obsaženým v dotazníku SQUALA mohlo šetření zjistit na jakou oblast života mají sokolské aktivity největší vliv. Jednalo se o dimenzi Zdraví, kam patřily jednotlivé oblasti jako zdraví, fyzická soběstačnost, psychická pohoda a péče o sebe sama. Jelikož se ČOS věnuje zejména sportovním aktivitám toto zjištění není překvapivé, protože právě sportovní aktivity mají pozitivní vliv na zdraví, fyzickou zdatnost i duševní pohodu. To dokazují i dříve zmíněné studie mezinárodních organizací (EU, 2007, s. 2 a

WHO, 2020, nestránkováno) i národních institucí (MŠMT a ČOV, 2009, s. 6–7) a výzkumníků, kteří připisují sportu velký význam pro kvalitu života (Elavsky et al., 2005, s. 138–145).

*VO2: Má frekvence účasti na vzdělávacích a sportovních sokolských aktivitách vliv na úroveň subjektivní kvality života?*

Práce vycházela z výzkumů, podle kterých čím častější byla frekvence aktivit, tím byla vyšší úroveň kvality života (Elavsky et al., 2005, s. 138–145). Z toho důvodu byla v rámci šetření položena otázka na frekvenci účasti na sokolských aktivitách. Výsledky předchozích výzkumů však empirické šetření nepotvrdilo. Respondenti, kteří uvedli, že se účastní aktivit 2x a více týdně neměli nejvyšší úroveň kvality života. Nejvyšší úroveň kvality života měli respondenti, kteří se účastnili aktivit jednou týdně. Ti také vnímali největší vliv těchto aktivit na kvalitu života, protože při představě, že se aktivit neúčastní, jim úroveň kvality života nejvíce klesla. Dle výsledků studie z Německa od autorů Mutz, Reimers a Dementriou (2020, s. 1–14) mají největší vliv na kvalitu života sportovní aktivity, které jsou co nejvíce pestré a variabilní. To by mohlo vysvětlovat výsledky tohoto šetření. Respondenti, kteří se účastní stejných či podobných aktivit často a pravidelně, je mohou vnímat až stereotypně a nemusí jim přinášet až tolik potěšení a uspokojení.

*VO 3: Je nějaký rozdíl mezi vnímaným vlivem aktivit na kvalitu života s přihlédnutím k socioekonomickým a demografickým rozdílům dospělých účastníků aktivit?*

Šetření této práce se také věnovalo socioekonomickým a demografickým rozdílům u respondentů. Snažilo se zjistit, jaké skupiny členů Sokola vnímají vliv sokolských aktivit více a jaké méně. První faktor, který byl zkoumán, bylo pohlaví. Výsledky šetření ukázaly, že ženy vnímají pozitivnější vliv aktivit na kvalitu života než muži. Dle většiny výzkumů zabývajících se well-beingem není celková osobní pohoda u rozdílných pohlaví nijak významně odlišná. Liší se zejména zdroje osobní pohody. Pro ženy je například důležitější navazování sociálních vztahů než pro muže (Wood, Rhodes, Whelan, 1989, s. 260). Sokolské volnočasové aktivity zcela jistě zprostředkovávají nové sociální kontakty a vztahy, snaží se budovat komunitu a spojovat jedince do společnosti, což by mohl být důvod proč jim ženy připisují větší význam pro jejich kvalitu života.

Věk je další faktor, který může ovlivňovat kvalitu života. Dle výzkumů zabývajících se věkem a osobní pohodou (Laaksonen, 2018, s. 471, Blanchflower a Oswald, 2008, s. 1733–1749) má všeobecně nejnižší úroveň well-beingu kategorie lidí ve věku 40–50 let (ve vyspělých zemích). Vyšší úroveň mají mladší dospělí a naopak starší dospělí, jde o tzv. U-křivku, která byla již zmíněna v kapitole 2.3. Toto šetření prokázalo, že nejvyšší úroveň subjektivní kvality života mají mladší dospělí. Velký rozdíl mezi hodnotami parciálních skóre subjektivní kvality života se objevil právě u kategorie středních dospělých, kterým sokolské aktivity mohou pomáhat k uvolnění od stresu, práce a každodenní velké porce starostí, tudíž pro ně mají velký význam. Dle mnoha výzkumů (Chodzko-Zajko et al., 2009, s. 1510–1523, Elavsky et al., 2005, s. 138–145, Nelson et al., 2007, s. 5) mají volnočasové aktivity velký význam také pro starší dospělé a seniory. U věkové kategorie 71–80 let byl největší rozdíl mezi hodnotami při účasti a při neúčasti na aktivitách. Z výsledků je patrné, že pro ně jsou tyto aktivity velice důležité, protože je udržují stále ve fyzické i v psychické kondici.

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 2.3 vzdělání hraje důležitou roli v kvalitě života. Některé studie (Dolan et al., 2008, s. 6) objevily pozitivní vztah mezi vyšším vzděláním a kvalitou života. Dle Blatného vzdělání lidem přináší řadu výhod. Mohou získat lepší zaměstnání, které jim přináší další výhody. Vzdělaní lidé mají také větší přehled ve společnosti, zajímají se o své okolí a více se angažují. Celý život také více tíhnou k dalšímu vzdělávání a aktivnímu stylu života než lidé s nižším vzděláním (Blatný, 2010, s. 200). Tato tvrzení můžou souviset s faktem, že z náhodně vybraných respondentů tohoto dotazníku měla většina vysokoškolské nebo alespoň střední vzdělání s maturitou. Ostatní skupiny byly zcela v menšině. Respondenti se základním vzděláním sice mají nejvyšší hodnoty parciálních skóre subjektivní kvality života, ale dotazníku se účastnili pouze 2. Z toho důvodu výsledky šetření nejsou zcela relevantní, protože porovnávané skupiny mají velice odlišný počet respondentů.

Posledním zkoumaným faktorem byl finanční příjem respondentů. Dolan et al. (2008, s. 97–98) uvádějí několik studií, které tvrdí, že výše příjmu nemá na well-being výrazný vliv. Některé studie zmíněné v této práci naopak dokazují, že existuje vztah mezi výší příjmu a úrovní well-beingu, to však platí zejména pro chudší země. Většina studií se však shoduje v tom, že z velké části záleží na osobnosti zkoumaného jedince. V tomto

šetření jsou hodnoty skupin respondentů rozdělených dle výše příjmu srovnatelné. Největší vliv na subjektivní kvalitu života mají sokolské aktivity na jedince s průměrnou finanční situací. Vzhledem k tomu, že respondenti s mírně podprůměrnou situací a respondenti s výrazně nadprůměrnou zastávají minimální počet lidí, nelze tyto hodnoty porovnávat.

### **5.2.2 Limity empirického šetření**

Jedním z limitů šetření byl fakt, že se nevěnovalo osobnostním charakteristikám respondentů. Dle výše zmíněných studií (Costa a McCrea, 1980, s. 677, Dolan, 2008, s. 99) u zkoumání well-beingu a subjektivní kvality života hraje velice významnou roli právě osobnost člověka. Šetření se však snažilo získat data od co nejvyššího počtu respondentů, aby byly výsledky co nejvíce reprezentativní. Zkoumání osobnostních charakteristik respondentů už bylo nad rámec této práce. S tímto souvisí další limit práce, kterým je standardizovaný online dotazník. Takto sice bylo dosaženo objektivních dat, ale nebylo přihlíženo k momentálnímu psychickému rozpoložení respondentů. Dále také bylo komplikovanější zodpovědět respondentům jejich doplňující otázky k dotazníku. Respondenty tak mohlo odradit od vyplnění dotazníku případné nedostatečné porozumění a následné dotazování přes kontaktní email. Empirickému šetření se také nepovedlo rovnoměrně oslovit respondenty ze všech kategorií rozdělených dle vzdělání a finanční situace. Jak již bylo zmíněno výše, to může potvrzovat výsledky studií, které dokázaly, že se aktivních a společenských aktivit účastní právě ti jedinci, kteří jsou vzdělanější a mají průměrný či mírně nadprůměrný příjem. Aktivity ČOS se mezi takové aktivity rozhodně dají zařadit.

Šetření získalo díky rozsáhlému dotazníku mnoho dat. Zajímavé by určitě bylo zkoumat hlouběji socioekonomické a demografické údaje a více je mezi sebou porovnávat. Například by se dalo porovnat vnímání vlivu aktivit na subjektivní kvalitu života napříč věkem a pohlavím respondentů, případně napříč finanční situací a vzděláním respondentů. Těch možností je více, ale kvůli omezenému rozsahu práce zde nelze představit analýzu dat v takovém rozsahu. Také tím, že existuje velké množství studií, monografií, sborníků a dalších odborných materiálů věnujících se kvalitě života, well-beingu a volnému času práce nemohla čerpat ze všech možných zdrojů. Byly vybrány co

nejrelevantnější zdroje, které mají velký dosah v odborné společnosti. Neschopnost obsáhnout všechny zdroje, může být také jedním z limitů práce.

Empirické šetření přináší zajímavé srovnání studií zaměřených na subjektivní kvalitu života s vlastními výsledky. Některé výsledky tohoto šetření potvrzují výsledky uvedených studií, některé výsledky nejsou tak jednoznačné. Šetření bylo zacíleno na členy a účastníky aktivit České obce sokolské. Sokol je stále jedna z nejvýznamnějších a nejvýraznějších nejen tělovýchovných organizací v ČR i ve světě. Jen v ČR má Sokol až 80 000 dospělých členů. To je velký počet lidí, pro které by tato práce mohla být zajímavá. Šetření také obohacuje výzkumné pole zabývající se kvalitou života a well-beingem v souvislosti s volným časem o studii zaměřenou na konkrétní organizaci, která je velice blízka široké veřejnosti. I když má práce několik limitů, tak je z analýzy získaných dat jasné, že účast na sokolských volnočasových aktivitách má pozitivní vliv na subjektivní kvalitu života účastníků daných aktivit. Práce může také sloužit jako potvrzení pro činovníky ČOS, že svou práci vykonávají kvalitně a měli by pokračovat v pořádání dalších zajímavých aktivit.

## 6 ZÁVĚR

V souvislosti se zkoumáním kvality života a v současné době hodně oblíbeným pojmem well-being vznikají stále další a další studie, zaměřené zejména na indikátory kvalitního života. Jedním z nich bývá ve výzkumech často označován i volný čas, který má na kvalitu života lidí značný vliv. Tato bakalářská práce se věnovala zkoumání vlivu určitých volnočasových aktivit na kvalitu života dospělých lidí. Pro výzkumné účely této práce byla vybrána organizace Česká obec sokolská, která zajišťuje velké množství volnočasových aktivit pro dospělé. Cílem práce bylo zjistit vnímaný vliv vzdělávacích a sportovních aktivit České obce sokolské na kvalitu života dospělých účastníků těchto aktivit.

Pro dosažení cíle práce bylo realizováno empirické šetření, které mělo za cíl zjistit, zda účastníci vzdělávacích a sportovních aktivit ČOS vnímají nějaký pozitivní vliv těchto aktivit na svou kvalitu života. Šetření probíhalo formou standardizovaného dotazníku SQUALA upraveného pro účely této práce. Šetření se účastnilo celkově 130 respondentů z řad účastníků sokolských aktivit. Na základě teoretických východisek a konkrétních výzkumů popsaných v kapitolách pojednávajících o kvalitě života, well-beingu a volnočasových aktivitách byly v rámci šetření stanoveny 3 výzkumné otázky. Odpovědi na otázky přineslo empirické šetření.

První otázka se dotazovala, zda vzdělávací a sportovní aktivity ČOS mají vliv na subjektivní kvalitu života dospělých. Případně na jakou oblast života (danou dotazníkem SQUALA) mají tyto aktivity největší vliv. Z výsledků šetření bylo patrné, že tyto aktivity mají prokazatelný vliv na subjektivní kvalitu života dospělých, a to zejména na oblast života popsanou jako Zdraví. Druhá otázka se týkala frekvence účasti na vzdělávacích a sportovních aktivitách ČOS. Ve výzkumech, ze kterých práce vycházela, byla vždy přímá úměrnost mezi frekvencí účasti na aktivitách a úrovní subjektivní kvality života. Tedy tím častěji se člověk účastnil aktivit, tím měl vyšší úroveň kvality života. Data empirického šetření této práce však nepřinesly očekávané výsledky. Ti respondenti, kteří se účastnili aktivit nejčastěji, nepřisuzovali vzdělávacím a sportovním aktivitám největší vliv na svou kvalitu života. Třetí otázka při zkoumání subjektivní kvality života přihlížela k socioekonomickým a demografickým rozdílům mezi respondenty. Výsledky šetření

většinou korespondovaly s jinými výzkumy zmíněnými v této práci. Bohužel se nepodařilo získat dostatečně heterogenní výzkumný vzorek (z hlediska vzdělání a finanční situace), tudíž výsledky šetření v tomto ohledu nemohou být prokazatelné. Na druhou stranu charakteristika vzorku odpovídá studiím, ze kterých vyplývá že se společensky aktivních volnočasových aktivit účastní právě více vzdělaných lidí s vyšším příjmem.

Za přínos práce může být považováno teoretické propojení zkoumání kvality života a volnočasových vzdělávacích a sportovních aktivit dospělých v určité organizaci i přes obtížnou uchopitelnost a multidimenzionální chápání pojmů jako kvalita života a volný čas. Součástí práce bylo empirické šetření, jehož výsledky i přes své limity přineslo prokazatelné výsledky, které přinesly na pole zkoumání možných zdrojů kvality života nové poznatky. Jelikož se práce zaměřila na konkrétní organizaci, může být přínosná pro všechny členy Sokola i pro činovníky organizace jako důkaz, že jejich organizace i v současné době přispívá k rozvoji společnosti jako tomu bylo dříve.

## 7 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

ANDRÁŠKO, Ivan. *Quality of life: An Introduction to the Concept* [online]. Brno: MUNI PRESS, 2013 [vid. 2021-03-26]. ISBN 978-80-210-8002-7. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/779/2495/405-2/0#preview>.

ARISTOTELES. *Etika Nikomachova* [online]. Praha: Jan Laichtner, 1937 [vid. 2021-31-03]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: [http://www.dok.rwan.sk/ETV%20a%20OBV/Filozofia/Aristoteles\\_-\\_Etika\\_Nikomachova.pdf](http://www.dok.rwan.sk/ETV%20a%20OBV/Filozofia/Aristoteles_-_Etika_Nikomachova.pdf).

BENEŠ, Milan. *Úvod do andragogiky*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-7184-542-6.

BERANOVÁ, Jana. Sokolská kulturně osvětová činnost. In: WAIC, Marek. *Sokol: jeho vznik, vývoj a význam*. Praha: Organizační výbor mezinárodní konference, 1998, s. 62–65. ISBN 978-80-238-2714-6.

BLANCHFLOWER David G. a Andrew J. OSWALD. Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine* [online]. 2008, 66(8), s. 1733–1749 [vid. 2021-11-09]. ISSN 0277-9536. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953608000245?via%3Dihub>.

BLATNÝ, Marek. Osobní pohoda. In: BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti. Hlavní témata a přístupy*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 199–212. ISBN 978-80-247-3434-7.

BULL, Chris, Jayne HOOSE a Mike WEED. *An Introduction to Leisure Studies*. Malaysia: Pearson Education Limited, 2003. ISBN 978-0-582-32503-6.

COSTA, Paul T. a Robert R. MCCRAE. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social*

*Psychology* [online]. 1980, 38(4), s. 668–678 [vid. 2021-06-16]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.38.4.668>.

CUMMINS, Robert A. Objective and Subjective Quality of Life: an Interactive Model. *Social Indicators Research* [online]. 2000, 52(1), s. 55–72 [vid. 2021-03-27]. ISSN 1573-0921. Dostupné z: <https://doi.org/10.1023/A:1007027822521>.

ČECHÁK, Vladimír a Jiří LINHART. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia, 1986. ISBN 978-80-27-021-86.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Organizační řád vzdělavatelského odboru ČOS* [online]. Praha: Česká obec sokolská, 2010 [vid. 2022-03-18]. Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/assets/download/aQtmavPSNO.pdf>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Stanovy ČOS* [online]. Praha: Česká obec sokolská, 2021 [vid. 2022-03-18]. Dostupné z: <https://www.ecz-sokol.cz/stahuj/Stanovy%20%C4%8COS%20%C3%BA%C4%8Dinn%C3%A9%20od%2026.%206.%202021.pdf>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Co je Sokol* [online]. Praha: Česká obec sokolská, ©2022a [cit. 2022-03-07]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/sokol-poslani-symbolika>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Historie Sokola* [online]. Praha: Česká obec sokolská, ©2022b [cit. 2022-03-07]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Sport pro všechny* [online]. Praha: Česká obec sokolská, ©2022c [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/kdo-jsme-spv>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Ústřední škola ČOS* [online]. Praha: Česká obec sokolská, ©2022d [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/kdo-jsme-us>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Výkonnostní sport* [online]. Praha: Česká obec sokolská, ©2022e [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/kdo-jsme-os>.

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Vzdělavatel'ský odbor ČOS* [online]. Praha: Česká obec sokolská, ©2022f [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/kdo-jsme-vo>.

DIENER, Ed. Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist* [online]. 2000, 55(1), s. 34–43 [vid. 2021-05-28]. ISSN 1935-990X. Dostupné z: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.34>.

DOLAN, Paul, Tessa PEASGOOD a Mathew WHITE. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology* [online]. 2008, 29(1), s. 94–122 [vid. 2022-06-15]. ISSN 0167-4870. Dostupné z: <https://eprints.lse.ac.uk/32567/>.

DRAGOMIRECKÁ, Eva et al. *SQUALA: příručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života SQUALA*. Praha: Psychiatrické centrum, 2006. ISBN 978-85121-82-4.

DUFFKOVÁ Jana a Jiří LINHART. Kvalita života. In: NEŠPOR, Zdeněk R. ed. *Sociologická encyklopedie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, 2018 [vid. 2021-31-03]. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Kvalita\\_%C5%BEivota](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Kvalita_%C5%BEivota).

DUMAZEDIER, Joffre. Current Problems of the Sociology of Leisure [online]. *International Social Science Journal*. 1960, 12(4), s. 522–531 [vid. 2022-04-17]. ISSN neuvedeno. Dostupné z: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000016833>.

DUMAZEDIER, Joffre. Volný čas. *Sociologický časopis* [online]. 1966, 2(3), s. 443–447 [vid. 2021-11-05]. ISSN 2336-128X. Dostupné z: <https://sreview.soc.cas.cz/pdfs/csr/1966/03/08.pdf>.

DŽUKA, Jozef. Kvalita života a subjektívna pohoda - teórie a modely, podobnosť a rozdiely. In: DŽUKA, Jozef, ed. *Psychologické dimenzie kvality života* [online]. Prešov: PU, 2004, s. 42–53 [vid. 2021-05-28]. ISBN 978-80-8068-282-8. Dostupné z: <http://docplayer.net/64485730-5-kvalita-zivota-a-subjektivna-pohoda-teorie-a-modely-podobnost-a-rozdiely.html>.

EKLUND, Mona. Lancashire Quality of Life Profile. In: MICHALOS, Alex C., ed. *Encyclopedia of Quality of life and Well-Being Research* [online]. Dordrecht: Springer, 2014, s. 3493–3495 [vid. 2021-03-28]. ISBN 978-94-007-0753-5. Dostupné z: [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_1593](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1593).

ELAVSKY, Steriani et al. Physical Activity Enhances Long-term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem, and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine* [online]. 2005, 30(2), s. 138–145 [vid. 2021-05-28]. ISSN 1532-4796. Dostupné z: <https://academic.oup.com/abm/article/30/2/138/4631661>.

EVROPSKÁ KOMISE. *Memorandum o celoživotním učení. Pracovní materiál Evropské komise* [online]. Zpravodaj, 2001 [vid. 2020-03-18]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: <http://old.nvf.cz/archiv/memorandum/obsah.htm>.

EVROPSKÁ KOMISE. *Bílá kniha o sportu* [online]. 2007 [vid. 2022-07-25]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=CS>.

EVROPSKÁ KOMISE. EU Physical Activity Guidelines. *Komise Evropské unie* [online]. 2008 [cit. 2022-05-18]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf).

EVROPSKÁ KOMISE. Quality of life. *Eurostat* [online]. ©2021a [cit. 2021-05-26]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/quality-of-life/data>.

EVROPSKÁ KOMISE. Quality of life indicators – leisure. *Eurostat* [online]. ©2021 [cit. 2022-04-22]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality\\_of\\_life\\_indicators\\_-\\_leisure#Conclusions](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_leisure#Conclusions).

GALLOWAY, Susan et al. *Well-Being and Quality of Life: Measuring the Benefits of Culture and Sport: A Literature Review and Thinkpiece* [online]. Series: Education (Scotland Social Research). Scottish Government: Edinburgh, UK, 2006 [vid. 2021-03-26]. ISBN 978-0-7559-2907-1. Dostupné z: <https://dera.ioe.ac.uk/7276/1/0021350.pdf>.

GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.

GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-802-4736-259.

HALEČKA, Tibor. Kvalita života a její ekologicko-environmentální rozmer. In: *Kvalita života a ľudské práva v kontextoch sociálnej práce a vzdelávania dospelých* [online]. Prešov: FF PU, 2001, s. 65–81 [vid. 2021-03-31]. ISBN 978-80-8068-088-4. Dostupné z: <https://dkatalog.svkk.sk/eknihy/000402477.pdf>.

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

HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012a. ISBN 978-80-7419-106-0.

HEŘMANOVÁ, Eva. Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu. *Sociológia – Slovak Sociological Review* [online]. 2012b, 4(44), s. 478–496 [vid. 2021-03-27]. ISSN 0049-1225. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/09101219Hermanova%20-%20OK%20upravena%20studia.pdf>.

HNILICOVÁ, Helena. Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. In: PAYNE, Jan a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: TRITON, 2005, s. 205–216. ISBN 978-7254-657-0.

IWASAKI, Yoshitaka. Leisure and Quality of Life in an International and Multicultural Context: What are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life? *Social Indicators Research* [online]. 2007, 82(2), s. 233–264 [vid. 2022-04-22]. ISSN 1573-0921. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-006-9032-z>.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie* [online]. 2003, 47(4), s. 333–345 [vid. 2021-05-26]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <http://www.digitalniknihovna.cz/knav/view/uuid:dd0e2c2e-a8ee-40d7-9886-32397e32ad85?page=uuid:7a612f62-8f6d-419e-acc7-be9867e4354f>.

KEYES, Corey Lee M. Social Well-Being, *Social Psychology Quarterly* [online], 1998, 61(2), s. 121–140 [vid. 2021-05-28]. ISSN 1939-8999. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2787065?seq=1>.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času*. Bratislava: Univerzita Karlova, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

KRYSTOŇ, Miroslav. *Andragogické aspekty využívania volného času*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB v Banskej Bystrici, 2011. ISBN 978-80-557-0240-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-774-4.

KUBÍN, Zdeněk. 150 let Sokola a XV. všesokolský slet Praha 2012. Praha: Česká obec sokolská, 2013. ISBN 978-80-86402-20-8.

LAAKSONEN, Seppo. A Research Note: Happiness by Age is More Complex than U-Shaped. *Journal of Happiness Studies* [online]. 2018, 19(2), s. 471–482 [vid. 2021-11-10]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10902-016-9830-1.pdf>.

LAMBIRI, Dyonisia, Bianca BIAGI a Vincente ROYULA. Quality of Life in the Economic and Urban Economic Literature. *Social Indicators Research* [online]. 2007, 84(1), s. 1–25 [vid. 2021-04-02]. ISSN 1573-0921. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-006-9071-5>.

LIBICHOVÁ, Lenka. *Sokolská identita: dříve a nyní* [online]. Praha, 2017. Disertační práce. Univerzita Karlova, Fakulta filozofická. Vedoucí práce: Irena ŠTĚPÁNOVÁ.

Dostupné z:  
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/94189/140058919.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

MARTINÉZ-MARTIN, Pablo. An Introduction to the Concept of „Quality of Life in Parkinson’s disease“. *Journal of Neurology* [online]. 1998, 245(1), s. 2–6 [vid. 2021-05-28]. ISSN 1432-1459. Dostupné z:  
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/PL00007733.pdf>.

MŠMT. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. Bílá kniha* [online]. Tauris: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001 [vid. 2021-11-11]. ISBN 978-80-211-0372-8. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelani-v-cr>.

MŠMT. *Strategie celoživotního učení ČR* [online]. Praha: MŠMT, 2007 [vid. 2022-04-09]. ISBN 978-80-254-218-2. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/strategie-celozivotniho-uceni-cr>.

MŠMT a ČOV. *Analýza financování sportu v České republice* [online]. 2009 [vid. 2022-04-09]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/analyza-financovani-sportu-v-ceske-republice>.

MÜHLPACHR, Pavel. Měření kvality života jako metodologická kategorie. In: TOKÁROVÁ Anna, Jozef KREDÁTUS a Vladimír FRK, ed. *Kvalita života a rovnost příležitostí – z aspektu vzdelávania dospelých a sociálnej práce* [online]. Prešov: FF PU, 2005, s. 59–70 [vid. 2021-04-03]. ISBN 978-80-8068-425-1. Dostupné z: [http://www.jozefmiko.sk/03\\_aktivity\\_disponujuce\\_k\\_slobode/04\\_vedecke\\_konferencie/medzinar\\_konfer\\_atp/zbornik\\_z\\_vedeckej\\_konferencie.pdf#page=59](http://www.jozefmiko.sk/03_aktivity_disponujuce_k_slobode/04_vedecke_konferencie/medzinar_konfer_atp/zbornik_z_vedeckej_konferencie.pdf#page=59).

MUTZ, Michael, Anne K. REIMERS a Yolanda DEMETRIOU. Leisure Time Sports Activities and Life Satisfaction: Deeper Insights Based on a Representative Survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life* [online]. 2020, 15(4), s. 1–17 [vid. 2021-06-25]. ISSN 1871-2584. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-020-09866-7#Sec2>.

NATIXIS. *Global Retirement Index 2020* [online]. ©2021 [cit. 2021-05-28]. Dostupné z: <https://www.im.natixis.com/us/research/2020-global-retirement-index>.

NOVOTNÝ, Jan. Sokol v životě národa. *Slovo k historii*, 1990, 25(1), s. 1–40. ISSN 0862-6057.

OECD. *Special Focus: Measuring Leisure in OECD Countries* [online]. OECD: Society at a Glance, 2009 [vid. 2020-03-20]. ISBN 978-92-64-04938-3. Dostupné z: <https://www.oecd.org/berlin/42675407.pdf>.

OECD. *Measuring Well-being and Progress: Well-being Research* [online]. ©2021a [cit. 2021-05-26]. Dostupné z: <https://www.oecd.org/statistics/measuring-well-being-and-progress.htm>.

OECD. *Who we are* [online]. ©2021b [cit. 2021-11-10]. Dostupné z: <https://www.oecd.org/about/>.

OSN. *Report of United Nations Conference on Environment and Development* [online]. Rio de Janeiro, 1992 [vid. 2021-04-01]. Dostupné z: [https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A\\_CONF.151\\_26\\_Vol.I\\_Declaration.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_CONF.151_26_Vol.I_Declaration.pdf).

OSN. *Environment Glossary* [online]. 2010 [vid. 2021-03-27]. Dostupné z: <https://unstats.un.org/unsd/environmentgl/gesform.asp?getitem=936>.

OSN. *Human Development Reports* [online]. ©2020 [vid. 2021-04-03]. Dostupné z: <http://hdr.undp.org/en/2020-report>.

PALÁN, Zdeněk. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. Praha: DAHA, 1997. ISBN 978-80-902232-1-4.

PÁCL, Pavel. Čas volný. In: NEŠPOR, Zdeněk R. ed. *Sociologická encyklopedie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, 2020 [vid. 2021-11-05]. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas\\_voln%C3%BD](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas_voln%C3%BD).

POSPÍŠIL, Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *Katalog volnočasových aktivit verze 4.0.0: nástroj pro výzkum volného času* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2018 [vid. 2022-02-15]. ISBN 978-80-244-5399-6. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/332845796\\_Katalog\\_volnocasovych\\_aktivit\\_verze\\_400](https://www.researchgate.net/publication/332845796_Katalog_volnocasovych_aktivit_verze_400).

RADA EVROPY. *Evropská charta sportu* [online]. 1992 [vid. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>.

RAPLEY, Mark. *Quality of life research: a critical introduction*. London: SAGE Publications, 2003. ISBN 978-0-7619-5457-6.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

RYFF, Carol D. Possible Selves in Adulthood and Old Age: A Tale of Shifting Horizons. *Psychology and Aging* [online]. 1991, 6(2), s. 286–295 [vid. 2021-06-20]. ISSN 1939-1498. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0882-7974.6.2.286>.

RYFF, D. Carol a Corey Lee M. KEYES. The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1995, 69(4), s. 719–727 [vid. 2021-05-28]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.69.4.719>.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 978-80-246-0044-7.

SOCIAL PROGRESS IMPERATIV. *Global Index: Overview* [online]. ©2018 [vid. 2021-05-28]. Dostupné z: <https://www.socialprogress.org/index/global>.

SOÚ AV ČR. *Jak Češi tráví čas? Výsledky 1. ročníku výzkumu proměny české společnosti 2015* [online]. AV ČR, 2016 [vid. 2022-04-08]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: [https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak\\_Cesi\\_travi\\_cas\\_TK\\_20-06-2016.pdf](https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf).

STEBBINS, Robert. Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences* [online]. 2005, 27(4), 349–352 [vid. 2022-04-22]. ISSN 0149-0400. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/233328082\\_Choice\\_and\\_Experiential\\_Definitions\\_of\\_Leisure](https://www.researchgate.net/publication/233328082_Choice_and_Experiential_Definitions_of_Leisure).

SVOBODOVÁ, Lenka. Kvalita pracovního života – změny ve světě práce, modely, indikátory. In: *Aktuálne otázky bezpečnosti práce* [online]. Stará Lesná, Slovenská republika, 2006, s. 13–25 [vid. 2021-03-27]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: [http://kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/sbornik\\_kvalita\\_pracovniho\\_zivota.doc](http://kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/sbornik_kvalita_pracovniho_zivota.doc).

ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠKODA, Kamil. *Kapitoly z dějin andragogiky*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 978-80-7184-326-1.

ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In: HNILICOVÁ, Helena, ed. *Kvalita života*. [online]. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004, s. 21–32 [vid. 2021-03-27]. ISBN 978-80-86625-20-6. Dostupné z: <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/515-kvalita-zivota-sbornik-prispevku-z-konference-konane-25-10-2004vtreboni.pdf#page=11>.

THORNDIKE, Edward L. The Psychology of Wants, Interests and Attitudes. *The Journal of Nervous and Mental Disease* [online]. 1936, 84(4), s. 470–472 [vid. 2021-05-28]. ISSN 0022-3018. Dostupné z:

[https://journals.lww.com/jonmd/Citation/1936/10000/THE\\_PSYCHOLOGY\\_OF\\_WANTS,\\_INTERESTS\\_AND\\_ATTITUDES.51.aspx](https://journals.lww.com/jonmd/Citation/1936/10000/THE_PSYCHOLOGY_OF_WANTS,_INTERESTS_AND_ATTITUDES.51.aspx).

TOV, William. Well-being Concepts and Components. In: DIENER, Ed, Shigehiro OISHI a Louis TAY, eds. *Handbook of Well-being* [online]. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018, s. 43–57 [vid. 2021-05-28]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: <https://www.nobascholar.com/books/1>.

UNESCO. *Global Citizenship Education. Topics and Learning Objectives* [online]. France: UNESCO, 2015 [vid. 2022-04-09]. ISBN 978-92-3-100102-4. Dostupné z: <http://www.skolyunesco.cz/wp-content/uploads/Global-Citizenship-Education-Topics-and-LearningObjectives.pdf>.

UNIVERSITY OF TORONTO. *The Quality of Life Model* [online]. 2014 [vid. 2021-03-27]. Dostupné z: [http://sites.utoronto.ca/qol/qol\\_model.htm](http://sites.utoronto.ca/qol/qol_model.htm).

URBAN, Otto. *Česká společnost 1848-1918*. Praha: Svoboda, 1982. ISBN 978-25-123-82.

VAĎUROVÁ, Helen a Pavel MÜHLPACHR. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: MSD Brno, 2005. ISBN 978-80-210-3754-7.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. K přípravě pedagogů volného času. *Pedagogická orientace* [online]. 1996, 18–19(6), s. 153–156 [vid. 2021-11-10]. ISSN 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/10870/9711>.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Kvalita života dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: MSD, 2010. ISBN 978-80-7392-130-9.

VEENHOVEN, Ruut. The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness studies* [online]. 2000, 1(1), s. 1–39 [vid. 2021-04-01]. ISSN 1573-7780. Dostupné z: <https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>.

WAIC, Marek a kol. *Sokol v české společnosti 1862-1938* [online]. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1996 [vid. 2022-03-10]. ISBN 978-80-238-3287-5. Dostupné z: <https://ndk.cz/view/uuid:88e50490-f048-11e5-8d5f-005056827e51?page=uuid:9de0d420-0b08-11e6-93aa-005056827e51>.

WALDAUF, Jan. *Sokol: malé dějiny velké myšlenky*. Luhačovice: Atelier IM, 2007. ISBN 978-80-85948-67-7.

WHO. *WHOQOL User Manual* [online]. Programme on Mental Health, 2012 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>.

WHO. *Physical activity* [online]. ©2020 [cit. 2022-04-09]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

WHO. *Former Directors-General* [online]. ©2022a [cit. 2022-07-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/director-general/former-directors-general>.

WHO. *WHOQOL: Measuring Quality of Life* [online]. ©2022b [vid. 2022-07-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/tools/whoqol>.

WIESE, Christopher W., Lauren KUYKENDALL a Louis TAY. Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology* [online]. 2017, 13(1), s. 57–66 [vid. 2021-06-23]. ISSN 1743-9779. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2017.1374436>.

WILSON, Warner R. Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin* [online]. 1967, 67(4), s. 294–306 [vid. 2021-05-28]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0024431>.

WLO. *About us* [online]. ©2019 [cit. 2022-04-22]. Dostupné z: <https://www.worldleisure.org/about-us/>.

WOOD, Wendy, Nancy RHODES a Melanie WHELAN. Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin* [online]. 1989, 106(2), s. 249–264 [vid. 2021-06-18]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.106.2.249>.

## **8 SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1: Distribuce vzdělání u jednotlivých věkových skupin a pohlaví

Tabulka č. 2: Finanční situace oproti ostatním domácnostem u jednotlivých věkových skupin a pohlaví

Tabulka č. 3: Četnost respondentů dle frekvence účasti na sokolských aktivitách rozdělených podle pohlaví a věku

Tabulka č. 4: Dimenze pro vytváření hrubých skóru s průměrnými výsledky

Tabulka č. 5: Souvislost mezi četností aktivit a úrovní subjektivní kvality života

Tabulka č. 6: Srovnání průměrů celkových skóru u žen a u mužů

Tabulka č. 7: Srovnání průměrů celkových skóru dle věku respondentů

Tabulka č. 8: Srovnání průměrů celkových skóru dle vzdělání respondentů

Tabulka č. 9: Srovnání průměrů celkových skóru dle finanční situace respondentů

## 9 PŘÍLOHY

### Příloha – A Dotazník subjektivní kvality života SQUALA

#### 1. část: Demografické údaje

Zaškrtněte prosím odpovídající položky.

##### 1) Pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné.....

##### 2) Věk

- 18–30 let
- 31–40 let
- 41–50 let
- 51–60 let
- 61–70 let
- 71–80 let
- 81 a více let

##### 3) Bydlíte v:

- Obci do 10 000 obyvatel
- Městě do 50 000 obyvatel
- Městě do 100 000 obyvatel
- Městě nad 100 000 obyvatel

##### 4) Ukončené vzdělání

- Neukončené základní
- Základní
- Střední bez maturity
- Střední s maturitou
- Vysokoškolské

## 5) Hmotné zabezpečení

Jak byste v porovnání s ostatními rodinami (popř. jednotlivci v případě, že žijete sám/sama) hodnotil/a svou finanční situaci:

- Výrazně podprůměrné
- Mírně podprůměrné
- Průměrné
- Mírně nadprůměrné
- Výrazně nadprůměrné

## 6) Jak často se účastníte aktivit ČOS?

- 2x a více týdně
- 1x týdně
- Několikrát do měsíce
- Několikrát do roka

## 2. část: Hodnocení důležitosti

V této tabulce zaznamenejte důležitost, kterou ve svém životě přisuzujete zde uvedeným oblastem.

	nezbytné	velmi důležité	středně důležité	málo důležité	bezvýznamné
1) zdraví					
2) fyzická soběstačnost					
3) psychická pohoda					
4) prostředí, bydlení					
5) spánek					
6) rodinné vztahy					

7) vztahy s ostatními lidmi					
8) děti					
9) péče o sebe sama					
10) láska					
11) sexuální život					
12) odpočinek					
13) koníčky					
14) pocit bezpečnosti					
15) práce					
16) spravedlnost					
17) svoboda					
18) krása a umění					
19) pravda					
20) peníze					
21) jídlo					

### 3. část: Hodnocení spokojenosti (sekce 1)

Posuďte, do jaké míry se cítíte v uvedených oblastech života spokojen/a v případě, že se pravidelně účastníte aktivit České obce sokolské a zaškrtněte políčko.

	zcela spokojen	velmi spokojen	spíše spokojen	spíše nespokojen	velmi nespokojen	zcela nespokojen
22) zdraví						

23) fyzická soběstačn ost						
24) psychická pohoda						
25) prostředí, bydlení						
26) spánek						
27) rodinné vztahy						
28) vztahy s ostatními lidmi						
29) děti						
30) péče o sebe sama						
31) láska						
32) sexuální život						
33) odpočinek						
34) koníčky						
35) pocit bezpečnos ti						
36) práce						
37) spravedln ost						

38) svoboda						
39) krása a umění						
40) pravda						
41) peníze						
42) jídlo						

### Hodnocení spokojenosti (sekce 2)

Představte si, do jaké míry byste se cítil/a v uvedených oblastech života spokojen/a v případě, že byste se neúčastnil/a aktivit České obce sokolské a zaškrtněte políčko.

	zcela spokojen	velmi spokojen	spíše spokojen	spíše nespokojen	velmi nespokojen	zcela nespokojen
43) zdraví						
44) fyzická soběstačn ost						
45) psychická pohoda						
46) prostředí, bydlení						
47) spánek						
48) rodinné vztahy						
49) vztahy s ostatními						

lidmi						
50) děti						
51) péče o sebe sama						
52) láska						
53) sexuální život						
54) odpočinek						
55) koníčky						
56) pocit bezpečnosti						
57) práce						
58) spravedlnost						
59) svoboda						
60) krása a umění						
61) pravda						
62) peníze						
63) jídlo						