

# Pojetí psychické odolnosti českými a slovenskými psychology

Czech and Slovak psychologists' concept of psychological resilience

**Karel Paulík**

Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Ostravská univerzita

*Psychologie a její kontexty* 13(2), 2022, 21–33  
<https://doi.org/10.15452/PsyX.2022.13.0008>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International license for non-commercial purposes.



**Abstrakt** Cílem příspěvku je sonda do pojetí psychické odolnosti českých a slovenských psychologů, Studie se zaměřuje na teoretické vymezení fenoménu odolnosti, jeho souvislosti se zdravím a přístup k výzkumu daného jevu.

Zkoumaný soubor byl získán nahodile na základě ochoty k účasti. Celkem byly shromážděny odpovědi na anketu 348 psychologů působících v akademické sféře i v dalších oblastech odborného uplatnění psychologie v praxi. Použitá metoda anketa s malým počtem relativně jednoduchých otázek poskytuje informaci především o okamžité reakci na dané otázky. Zkoumaný soubor byl získán nahodile především na základě ochoty k účasti, není reprezentativní.

S ohledem na zaměření výzkumu nebyly postulovány hypotézy, nýbrž výzkumné otázky týkající se vymezení psychické odolnosti, vztahu psychické odolnosti a zdraví, používaných metod v diagnostice, případně výzkumu odolnosti a zvláštností názorů odborníků působících v akademické a vědecko-výzkumné sféře.

Vzhledem k povaze zjištěných dat byla provedena analýza deskriptivních dat vycházející z absolutních a relativních četností.

Vymezení psychické odolnosti většiny respondentů relativně jednoduše nebo více méně komplexním způsobem využívá pojmu schopnost v obecném smyslu (schopnost jako taková) nebo pojmu psychická vlastnost (osobnostní charakteristika) a předpokládá silný a významný vztah odolnosti a zdraví. To odpovídá názorům řady současných badatelů. Odpovědi psychologů z akademické sféry šly více do hloubky. Respondenti využívají ke zjišťování odolnosti metody vlastní konstrukce i převzaté z odborných zdrojů.

**Klíčová slova** psychická odolnost, resilience, schopnost, osobnostní rys, zdraví.

**Abstract** The concept of human resilience is used in various contexts from every day speech to experts discourse. When used in everyday language, the concept of psychological resilience seems quite clear and understandable. In the professional psychological context, we encounter various problems and ambiguities on a theoretical, terminological and methodological level. When we take a closer look. A more thorough analysis of the concept of psychological resilience currently leads to the assumption that it is a complex, complexly structured multi-conditional phenomenon.

The aim of the paper is to explore Czech and Slovak psychologists' concept of psychological resilience. The paper presents a theoretical definition of the phenomenon of resilience, discussing its relation with health and outlining approaches to researching hardiness.

The sample was randomly assembled on the basis of respondents' willingness to participate. Responses were collected using a questionnaire completed by 348 psychologists from the academic community and other spheres in which psychology is professional practiced. The method – using a questionnaire with a small number of relatively simple questions – primarily provides information on respondents' immediate reactions to the questions. The analyzed sample was assembled randomly on the basis of willingness to participate; it is not a representative sample.

In view of the research topic, no hypotheses were generated; instead, research questions were formulated concerning the definition of psychological hardiness, its relation with health, methods used in diagnosing or researching hardiness, and the opinions of experts from the academic and research community.

In view of the nature of the data collected, an analysis of descriptive data was carried out, based on absolute and relative frequencies.

When defining psychological hardiness, most of the respondents used the concept of ability in the general sense (either in simple or more complex terms), or they defined hardiness as a psychological characteristic (a personality trait). They assumed a strong and significant connection between hardiness and health. This corresponds with the opinions of numerous present-day researchers. The psychologists from the academic sphere gave more detailed responses. When determining hardiness, respondents use self-devised methods or methods taken from expert sources.

**Key words** psychological resistance, resilience, ability, personality trait, health.

## Úvod

Slovo odolnost je běžnou součástí přirozeného i odborného (zde se používá též resilience) jazyka. Různé vědecké disciplíny se odolností jako určitou reálnou kvalitou důležitou pro existenci a funkci živých i neživých systémů v prostředí, jež na ně klade nějaké nároky, zabývají v rozmanitých kontextech. Přitom uplatňují více méně specifické přístupy i termíny. V psychologii jde zejména o psychickou odolnost člověka a její podstatné determinanty. Snaha o obecné postižení konstelace vnějších i vnitřních podmínek působících dlouhodobě nebo aktuálně tady a teď, která je za daných okolností rozhodující pro účinnou adaptaci na danou situaci, je opodstatněná z řady důvodů.

V přirozeném jazyce a běžném povědomí se jeví pojem odolnost jako celkem jasný a srozumitelný. Odborný psychologický náhled na odolnost, díky níž je možná efektivní adaptace a osobnostní rozvoj i v nepříznivých podmínkách, ovšem (podobně jako v případě dalších jevů, jimiž se psychologové blíže zabývají) přináší různé komplikace a nejasnosti v teoretické, terminologické i metodologické oblasti. Důkladnější analýza tohoto jevu v současnosti dospívá k předpokladu, že se jedná o komplexní složitě strukturovaný multikondicionální jev (Lacková, 2019; Kebza & Šolcová, 2008; Novotný, 2015 a další).

Cílem našeho příspěvku je sonda do pojetí psychické odolnosti českých a slovenských psychologů, kteří se s tímto fenoménem zcela běžně setkávají v praktické či teoretické rovině. Přitom se zaměřujeme na jejich názory týkající se podstaty fenoménu odolnosti a jeho teoretického uchopení a vymezení, případně na jejich přístup k výzkumu daného jevu. Tyto názory v diskusi konfrontujeme s relevantními názory publikujících autorů, zejména těch, kteří působí v ČR a SR. Nejedná se nám o podrobnější analýzu teoretických pojetí odolnosti např. v odborné psychologické literatuře, kterou se zabývá např. Paulík (2017), ale hlavně o vytvoření bližší představy o tom, jak aprobovaní psychologové působící v České a Slovenské republice k tomuto fenoménu přistupují. Předmětem našeho zájmu je pohled na fenomén odolnosti v celé odborné psychologické obci, čili nejen těch, kteří se přímo odolností a jejími podstatnými souvislostmi zabývají v teoretické a výzkumné rovině. V tomto příspěvku nerozlišujeme pojmy odolnost a sémanticky podobný termín resilience, který se původně týkal zejména situací, v nichž se vyskytovala rizika a nepřízně. V současnosti si lze totiž ve vymezení resilience povšimnout, že se již neklade takový důraz na přítomnost rizik a nepřízně, a dochází k rozšiřování rozsahu zátěžových situací, zvládaných díky resilienci. Tak se rozdíl pojmů odolnost a resilience stává méně podstatný (Novotný, 2015; Paulík, 2017).

Pojetí odolnosti v psychologii prošlo určitým vývojem. V jeho průběhu je možno zaznamenat jistá období s patrným převažujícím akcentem na některé jevy a souvislosti (Kebza & Šolcová, 2015; Lacková, 2019; Novotný, 2015; Šolcová, 2009; a další) od identifikace a charakteristik jevů umožňujících adaptaci na nepříznivé okolnosti přes objasňování funkce regulačních procesů a systémů k využití poznatků při rozvíjení odpovídajících kompetencí a prevenci. Kromě pojetí více méně explicitně vymežující odolnost jako takovou, které můžeme podobně jako Kebza & Šolcová (2008; 2015) označit jako hlavní či specifická (např. *sense of coherence*, *hardiness*), se v teorii setkáváme s pojetími

charakterizujícími jevy, které se na odolnosti určitým způsobem podílejí, nebo s ní nějak blíže souvisejí (optimismus, sebedůvěra, lokalizace kontroly, *flourishing*, flexibilita apod.). Ta lze ve shodě s těmito autory označit jako prototypická, případně nespecifická.

Současným psychologům se nabízí při pohledu na psychickou odolnost řada různých zorných úhlů i vztahových rámců. Mohou také volit různé terminologické či metodologické přístupy. V zásadě se náhled na odolnost zaměřuje úžeji především na tento jev a jeho podstatné znaky, nebo zahrnuje širší kontext podmínek a okolností. Obecně lze říci, že v psychologii bývá odolnost v užším smyslu často vztahována k osobnosti (Novotný, 2014; 2015; Paulík 2017) a nahlížena jako vlastnost (dispozice, schopnost, kompetence) nebo souhrn vlastností, stav, proces, výsledek procesu. Vyústěním takového více méně zúženého přístupu může být představa jakési super kvality umožňující zvládnutí širokého spektra nároků, od níž se však se dnes v teorii již pomalu upouští (Masten, 2016). Jako výsledek adaptačního procesu pak může být odolnost chápána také jako možný ukazatel jeho kvality či efektivity.

Širší komplexnější náhled na odolnost zahrnuje řadu dalších faktorů ze sociální, kulturní či fyzikálně ekologické sféry vstupujících do interakce s faktory osobnostními (Ungar, 2015; Ungar & Liebenberg, 2013 aj.). Přitom je patrná tendence k využití interdisciplinárních poznatků o autoregulaci z oblasti genetiky, imunologie, neurověd apod. (Masten, 2016). Vedle sledování odolnosti vztahujícího se zejména na jedince, se uvažuje i nadindividuální kontext (odolnost rodiny a dalších sociálních skupin, komunit i států či národů, jak to můžeme vidět u autorů jako např. Lacková (2019), Sládečková & Sobotková (2014), Pernica & Čípa (2016), Yates et al (2015) a dalších. Ani snahy o komplexní pohled však zatím nepřinesly obecně akceptovanou definici odolnosti.

Odolnost v určité situaci lze chápat jako konstelaci celé řady aktuálních a postaktuálních vnitřních i vnějších podmínek, která je zásadní pro adaptaci na dané podmínky (zvládnutí aktuálních nároků). V tomto smyslu se jedná o konstrukt hypoteticky vysvětlující adekvátní zvládnutí jednoho nebo více závažných podnětů ex post. Takový retrospektivní pohled umožňuje teoretické vyjádření individuální míry odolnosti (vysoká, nízká) konkrétního jedince, případně její specifikaci s ohledem na charakter kladených nároků. Prospektivní perspektiva postihuje zejména pravděpodobnost potencionálního zvládnutí zátěže v budoucnu.

## Výzkum

Náš výzkum názorů českých a slovenských psychologů probíhal v letech 2018-2021. Metodou sběru dat byla anketa propagovaná mezi psychology autorem v rámci pracovních kontaktů osobně i prostřednictvím e-mailové komunikace nebo Zpravodaje Českomoravské psychologické společnosti (č. 113/2018, s. 21–22). Do sběru dat se zapojili také poučení studenti, kteří rovněž oslovovali psychology přímo nebo pomocí e-mailu. K distribuci ankety byly využity i webové stránky (<http://ff.osu.cz/kps/22146/anketa/>). Některá dílčí data získaná podobným postupem dříve byla využita v textu Paulíka (2020) a v bakalář-

ských pracích (Martiníková, 2019; Schikora, 2019). Souhrnné zpracování dat z výzkumu přináší tento text.

Pro výzkum jsme stanovili následující výzkumné otázky:

1. Jak definují psychologové působící v ČR a na Slovensku psychickou odolnost?
2. Jaký mají tito psychologové názor na vztah psychické odolnosti a zdraví?
3. Jaké metody tito psychologové používají v diagnostice a v případném výzkumu?
4. Existují rozdíly v názorech na psychickou odolnost odborníků působících v akademické a vědecko-výzkumné sféře („akademici“) a psychologů působících v aplikovaných oblastech psychologie v praxi („praktici“).

K získání podkladů pro hledání příslušných odpovědí jsme využili tyto položky zařazené do ankety:

1. Pokuste se prosím o vlastní (může být stručná) definici psychické odolnosti.
2. Jaký je vztah psychické odolnosti a zdraví?
3. Pokud se zabýváte psychologickým výzkumem odolnosti, uveďte prosím, jaké používáte metody včetně zdrojů.
4. Součástí ankety byly také údaje o vlastním odborném zaměření (teoreticko-výzkumné, akademické, jiné) a místě působení. Případně mohli respondenti uvést své jméno a příjmení (pro účely zachycení případných publikačních výsledků),

## Zkoumaný soubor

Celkem byly shromážděny použitelné odpovědi od 348 respondentů. Pokud jde o odborně profesní zaměření, 47 (13,51 %) respondentů uvedlo působení ve výzkumné a akademické sféře. Pracovní angažování v jiné oblasti (psychoterapie, klinická a poradenská psychologie, psychologie práce a organizace apod.) zmínilo 271 (77,87 %) a 30 (8,620 %) oblast svého profesionálního uplatnění neuvedlo. Pracoviště v České republice deklarovalo 202 (58,05 %) respondentů, ve Slovenské republice 138 (39,65 %) 8 respondentů (2,30 %) zemi svého působení neuvedlo.

## Výsledky

### Vlastní definice psychické odolnosti.

Základní charakteristiky uváděné v odpovědích jsme seskupili podle obsahové blízkosti, což představuje blíže tabulka 1.

**Tabulka 1***Podstatné charakteristiky psychické odolnosti*

	Počet respondentů	% z 348
Schopnost	230	66.08
Osobnostní charakteristika, vlastnost	56	16.09
Proces, adaptace, coping	39	11.21
Vnitřní síla	21	6.03
Jiné	20	5.75
Komplexní definice	35	10.06
Jednoduchá definice	313	89.94

Relativní četnosti uváděných charakteristik odolnosti v tabulce 1 se vztahují k celkovému počtu respondentů 348. Jejich suma přesahuje 100%, neboť někteří respondenti uváděli více než jednu charakteristiku.

Zhruba 90 % respondentů vymezovalo psychickou odolnost relativně jednodušším způsobem prostřednictvím jednoho nebo jen několika základních charakteristik. Například (respondent 24): „Odolnost je schopnost zvládat stresové situace.“ Zbylých 10 % ji pojímalo komplexněji, a bralo v úvahu více jevů a souvislostí. Například (respondentka 298): „Psychickou odolnost chápeme ako viacrozmernú komplexnú dispozíciu, ktorá umožňuje rozvíjať v človeku kompetencie v nepriaznivých životných podmienkach. Je jednou zo schopností jednotlivca umožňujúca pozitívnu adaptáciu aj napriek nepriazni, problémom či nevhodným podmienkam fyzikálneho a sociálneho prostredia, v ktorých môžeme očakávať zníženie alebo narušenie kognitívnej a funkčnej spôsobilosti jednotlivca...“

60 % respondentů se při definování psychické odolnosti opíralo o pojem schopnosti ve smyslu obecného předpokladu (viz např. výše uvedená odpověď respondenta 24). Podstatně méně (cca 16 %) respondentů použilo v definici odolnosti pojem vlastnost, osobnostní vlastnost či individuální charakteristika. Příklad (respondentka 134): „Odolnost je lidská vlastnost, která se projevuje úspěšným zvládním různých náročných úkolů“. Někteří respondenti ještě osobnostní vlastnosti dále specifikovali jako extraverci, self-efficacy či emocionální stabilitu. Příklad (respondent 197): „Základem odolnosti je především emoční stabilita a vyrovnanost.“ Desetina respondentů při definování psychické odolnosti zmiňovala její procesuální povahu (adaptační proces přizpůsobení se, proces zvládnání zátěže, coping). Příklad (respondentka 214): „Je to proces, během kterého postupně rosteme, zatvrzujeme se, stáváme odolnějšími vůči okolním vlivům.“

Ve výpovědích účastníků výzkumu se s relativní četností nižší než 10 % vyskytovaly ještě další charakteristické znaky psychické odolnosti. V 5% odpovědích to byl znak vnitřní síla (např. respondent 223): „Podle mne je psychická odolnost určitá vnitřní síla, která nám pomáhá lépe zvládat zátěžové situace.“ Ojediněle (necelých 6 %) se vyskytovaly ještě další znaky, které nebylo možné zařadit do žádné s uvedených skupin charakteristik odolnosti. V tabulce 1 je označujeme jako „jiné“ (výdrž, tolerance, vnitřní harmonie, vnitřní energie, psychická imunita apod.). Příklad (respondent 38): „Psychickou odolnost vnímám jako jakousi vybavenost jedince, vnitřní energii zvládat nároky, kterým je jedinec během svého života vystavován.“

## Vztah psychické odolnosti a zdraví

Názory respondentů na vztah psychické odolnosti a zdraví přibližuje tabulka 2

**Tabulka 2**

*Vztah psychické odolnosti a zdraví*

Vztah psychické odolnosti a zdraví	Počet respondentů	%
Těsný, silný, významný	315	90,52
Vztah nejednoznačný, nepřímý	24	6,90
Vztah minimální nebo žádný	6	1,72
Neodpověděli	3	0,86

V odpovědi týkající se vztahu psychické odolnosti a zdraví předpokládalo více než 90 % respondentů, že vztah psychické odolnosti a zdraví je těsný. Příklad (respondent 311): „... velmi úzký. Člověk je bio-psycho-sociálně-spirituální jednotkou a všechny tyto dimenze se navzájem ovlivňují.“

Jako relativně málo těsný nebo nepřímý či nejednoznačný tento vztah hodnotilo 7 % respondentů. Příklad (respondentka 327): „Zdraví s odolností nějak souvisí, ale tato souvislost není jednoznačná. Ani zdravý jedinec nemusí být odolný a naopak i nemocný může být poměrně odolný.“ Jako spíš volný, případně slabý, nebo žádný tento vztah označilo jen 2 % respondentů; příklad (respondentka 196): „Dle mého názoru nemá zdraví a psychická odolnost moc velký vztah...“

### Metody používané při zjišťování psychické odolnosti

Více než 70 % (316) respondentů našeho souboru uvedlo, že se speciálně výzkumem odolnosti nezabývá. Řada z nich nicméně uvádí, že odolnost určitým způsobem zjišťují u svých klientů pro účely odborné práce s nimi (respondent 232): „Nezabývám se výzkumem odolnosti, ale sleduji odolnost klientů, kteří mě navštěvují v rámci psychodiagnostického vyšetření. Během vyšetření používám standardizovanou testovou baterii zaměřenou na testování osobnosti, kde je lidská odolnost měřena také.“

Při zjišťování odolnosti naši respondenti využívají řadu dotazníkových metod vlastní konstrukce, rozhovory, a pozorování. Vedle metod zaměřených přímo na odolnost v určitém pojetí zmiňovali také metody zaměřené na coping a metody zjišťující proměnné, které mohou s odolností více či méně souviset. Často se jednalo o metody zahraniční proveniencí v české nebo slovenské úpravě (pokud byla metoda popsána v českém nebo slovenském odborném písemnictví, uvádíme odkaz v závorce vedle autorů původních metod). Z metod zaměřených přímo na odolnost se jednalo zejména o hardiness (PVS) (Kobasa et al, 1982; Šolcová 1995), SOC-29 (sense of coherence) (Antonovsky, 1993; Křivohlavý, 1990), Child and Youth Resilience Measure (Kuklišová & Szobiová, 2011; Novotný, 2015; Ungar & Liebenberg, 2013), Connor-Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003; Švarcová, 2015), Family Hardiness Index (McCubbin et al, 1986; Sládečková & Sobotková, 2014), Škála psychoimmunologické struktury (Biela et al 2015), Resilience Scale for Adults RSA (Friborg et al., 2003), Škála reziliencie (Kuklišová & Szobiová, 2011; Kebza & Šolcová, 2015; Wagnild & Young, 1993), Krátka škála resiliencie (The Brief Resilience Scale) (Luká-

čová, 2013; Smith et al, 2008), SPIDO a VAROS (Mikšík, 1991). Z metod orientovaných na proměnné více či méně s odolností související byly uváděny Eysenckovy osobnostní dotazníky (Svoboda et al, 2013), SPARO (Cígler & Rudá, 2021), Rorschachův test (Svoboda et al, 2013). NEO FFI (Hřebíčková & Urbánek, 2001), Cattell 16PF (Svoboda et al, 2013), Škála dispoziční naděje pro dospělé (Ocisková et al 2016), Existenciální škála (Längle et al 2001) v úpravě K. Balcara, Multidimenzionálna škála psychickej pohody RPWB (Ryff, 1989; Mičková, 2017), Test dynamiky aspirací (Hošek, 1994).

Respondenti v této souvislosti uváděli také metody zjišťující strategie zvládání jako COPE (Carver et al, 1989), Brief COPE (Carver, 1997), SVF 78 – Strategie zvládání stresu (Janke & Erdmann, 2003), Coping Strategy Inventory (Blatný et al, 2002; Tobin et al, 1984).

### Komparace názorů pracovníků z akademické a vědecko-výzkumné oblasti a ostatních respondentů působících v praxi.

Všichni respondenti, kteří uvedli, že se výzkumem odolnosti zabývají, působili v akademické sféře. Celkem jich bylo 32 (68.09 % ze 48). Zvláštnosti odpovědí psychologů zabývajících se výzkumem oproti těm, kteří výzkum psychické odolnosti nedělají, přibližuje tabulka 3.

**Tabulka 3**

*Názory pracovníků z akademické a vědecko-výzkumné oblasti a „praktiků“*

	„Akademici“ (N=47)		„Výzkumníci“ (N=32)		„Praktici“ (N = 271)	
	Počet	(%)	Počet	(%)	Počet	(%)
Komplexní definice	28	59.57	26	81.25	3	1.11
Jednoduchá definice	19	40.43	6	18.75	268	98.89
Schopnost	29	61.70	19	59.37	174	64.21
Osobnostní vlastnost	8	15.39	5	15.62	39	13.18
Proces, adaptace, coping	8	15.39	6	18.75	29	9.80
Vnitřní síla	0	0	0	0	19	6.42
Jiné znaky	7	14.89	5	15.63	8	2.70
Vztah odolnosti a zdraví je přímý, těsný	36	76.60	8	25.00	258	95.20
Vztah odolnosti a zdraví není jednoznačný, difference jsou individuální	11	23.40	24	75.00	9	3.32
Vztah odolnosti a zdraví je minimální nebo žádný	0	0	0	0	4	1.40

Pro toto srovnání jsme brali v úvahu 318 respondentů, kteří uvedli své profesní zaměření.

Jak je vidět z tabulky zřetelné rozdíly mezi „akademiky“ a „praktiky“ jsou v přístupu k rozsahu definice. Akademici a zejména ti, kteří provádějí výzkum odolnosti „výzkumníci“ uváděli častěji komplexní definice a poněkud častěji procesualní charakteristiky odolnosti. Dále akademici spatřovali diferencovaněji vztah odolnosti a zdraví. „Praktici“ preferovali relativně jednoduché definice a na rozdíl od akademiků uvažovali v několika případech o odolnosti jako o vnitřní síle.



## Diskuse

Většina našich respondentů při vymezení psychické odolnosti využívá pojem schopnost. Tento pojem zmiňují buď přímo (dvě třetiny respondentů) jako základní znak odolnosti nebo s ním nějakým způsobem počítají jako s vymezujícím faktorem či nutným předpokladem zvládnání. Přitom bývá schopnost chápána buď v obecném smyslu (schopnost vůbec, „schopnost nedat se vzdor všemu“ Křivohlavý, 2004, s. 168), nebo specifičtěji jako psychický fenomén (osobnostní dispozice či vlastnost – dalších 13 % respondentů).

Pohled na psychickou odolnost jako na schopnost zvládnání nepřízně nebo všech nároků, jež může být nahlížena jako určitá kvalita vůbec nebo s ohledem na svůj rozsah (co všechno, a jak se zvládá) se jeví jako smysluplný v obecném i individuálním kontextu (Křivohlavý, 2004; Lacková, 2019; Trojanová, 2016). Řada autorů se při charakterizování odolnosti bez nějakého obecného dispozičního předpokladu, který často představuje právě schopnost (případně kompetence, dispozice, předpoklad), v podstatě neobejde (Novotný, 2015; Ungar, 2015 a další). V tomto smyslu může být aplikována na jedince i na rodinu (Sládečková & Sobotková, 2014) či další sociální skupiny. Běžně se uplatňuje také v dalších společenských, technických i přírodních vědách (Keck & Sakdapolrak, 2013; Lacková, 2019). Z tohoto zorného úhlu mohou vycházet i úvahy o obecných předpokladech pro zvládnání zátěže v teorii i praxi a mimo jiné poskytuje prostor také pro uvažování o jejich rozvíjení, což je důležité pro výchovu i terapii.

Pokud je schopnost chápána v užším smyslu jako vlastnost osobnosti, což je patrné již ve starším pojetí odolnosti (Šolcová, 2009; Novotný, 2015), nebo rys (transsituačně a časově relativně konzistentní), je situace poněkud problematičtější přinejmenším vzhledem ke komplexní povaze odolnosti a jejímu vymezení (Lacková, 2019; Novotný, 2015). Ukazuje se také, že odolnost není zcela stabilní v různém čase ani univerzální (Luthar et al, 1993). Může se např. stát, že jedinec, který určitou zátěž dříve zvládl, to už později nedokáže, nebo to, co byl schopen zvládat za určitých okolností, v jiných podmínkách nezvládá. Také snahy nalézt jeden komplexní, obecný osobnostní faktor odolnosti obdobný např. g-faktoru inteligence se nepodařilo výzkumně podložit. Navíc je takový přístup k odolnosti poněkud statický (Šolcová, 2009). Přesto se s ním, jak připomíná např. (Novotný 2014), setkáváme dosud. V tomto smyslu uplatňují někteří autoři pojem resiliency, případně ego- resiliency (Mancini & Bonanno, 2010). Ve snaze dopět k terminologickému upřesnění navrhuji např. Luthar et al (2000) používat pro označení relativně stabilního osobního rysu pojmy resiliency či ego-resiliency a pojmem rezilience označovat odolnost jako dynamický jev. Pro češtinu používající pojem odolnost, je ale tento návrh problematický (Šolcová, 2009). Někteří respondenti ještě dále specifikovali osobnostní vlastnosti důležité pro psychickou odolnost jako např. extraverci, self-efficacy či emocionální stabilitu. Souvislosti mezi osobnostními vlastnostmi a odolností (zejména např. u neuroticismu i dalších faktorů Big Five, hardiness, sense of coherence apod.) se opakovaně potvrzují i ve výzkumech a těmto proměnným věnuje pozornost řada autorů (Kebza & Šolcová, 2008; Novotný, 2015; Pelcák et al 2015 a další.). Např. Míkšík (1991) považuje pro zvládnání stresu za rozhodující integrovanost osobnosti jako komplexní kvalitu

zahrnující vlastnosti rozhodující pro adaptaci jedince na prostředí. Odolnost spočívající v plastické pružné reakci adekvátní změnám prostředí je pak funkcí psychické variabilitnosti osobnosti.

V odpovědích respondentů, jejichž počet jen o málo přesahoval 10 %, se vyskytoval ještě poukaz na procesuální charakter odolnosti (proces adaptace, coping). Nicméně zaměření na procesuální povahu resilience, k němuž se přiklání řada autorů (Luthar, et al, 2000; Novotný, 2014; 2015 a další), může ve studiu psychické odolnosti představovat slibnou perspektivu. Tato perspektiva je v podstatě v souladu s realitou přirozeného vývoje lidského jedince i vývoje prostředí přinášející změny kladených nároků a bere v úvahu také časové souvislosti (např. trvání a podmínky zátěžové situace). Ve vymezeních resilience se často uvažuje o úspěšné adaptaci, která přináší přes všechna přítomná rizika jednak lepší výsledky, a menší výskyt vývojových defektů, než se dalo za daných okolností očekávat, jednak umožňuje zachování určitých žádoucích vlastností i přes přítomnost pro vývoj nepříznivých podmínek (Luthar et al 2010). Odolnost pak může být chápána jako příčina i výsledek adaptačního procesu, v němž dochází k optimálnímu vybalancování vnějších a vnitřních činitelů Novotný, 2015; Paulík, 2017).

Oproti velké části respondentů pojímajících odolnost relativně jednodušším způsobem, necelá desetina vymezovala osobnost prostřednictvím komplexu znaků. Podobně uvažuje také řada českých a slovenských autorů, když se ve svých publikacích zabývají psychickou odolností, jako např. Kebza & Šolcová, (2008), Lacková, 2019; Mičková (2017), Novotný (2014; 2015), Pelcák et al, 2015), Sládečková & Sobotková (2014) a další.

V názoru na souvislosti psychické odolnosti a zdraví devadesátiprocentní většina našich respondentů přiklonila k těsnému vzájemnému propojení. Tento vztah patří k často zkoumaným problémům (Kebza & Šolcová, 2008). Např. Herrman et al. (2011) na základě rozboru definic odolnosti uvedených v odborných textech zahrnutých v databázích MEDLINE a PsychINFO od roku 2006 do roku 2010 shrnují, že definice odolnosti obecně vedle pozitivní adaptace odkazují především na schopnost zachování duševního zdraví přes zažívané těžkosti života. Vzhledem k multikondicionální a multidimenzionální komplexní povaze zdraví (Jochmanová et al, 2021) je obtížné stanovit podíl jeho determinant a závažnost negativních vlivů. I když vliv stresu na zdraví není pravděpodobně přímý ani jednoznačný (Paulík, 2017), omezování negativních důsledků stresu, které je funkcí mimo jiné odolnosti, sehrává nezanedbatelnou úlohu (Jochmanová et al 2021). Některé vlivné koncepce odolnosti, jak známo (např. SOC a hardiness) s pozitivním vlivem na zdraví a jeho formování (v procesu salutogeneze) přímo počítají (Antonovsky, 1993; Kobasa et al 1982; Pelcák et al, 2015).

Podíváme-li se blíže na odpovědi respondentů působících v akademické a vědecko-výzkumné oblasti a zejména těch, kteří se problematice odolnosti věnují blíže, můžeme si povšimnout určitých odlišností oproti ostatním. Souhrnně lze říci, že odpovědi byly obsáhlejší a šly více do hloubky. Byly v nich častěji zastoupeny komplexní charakteristiky odolnosti (zejména u „výzkumníků“), důraz na procesuální povahu odolnosti a interakci faktorů podílejících se na zvládnutí zátěže a také diferencovanější pohled na vztah odolnosti a zdraví. V odpovědích našich respondentů se prakticky neobjevovalo rozlišení

odolnosti jako aktuálního nebo dlouhodobého jevu ani rozlišení perspektivy pohledu na odolnost (retrospektivní či prospektivní).

### Limity výzkumu

Hlavním limitem jsou možnosti a meze použité metody. Anketa založená na dotazování poskytuje informaci o okamžité reakci na otázku. Otázky byly relativně jednoduché a jejich počet byl malý. Hloubka, a i intenzita zamyšlení nad obsahem položek je individuální a je ovlivněna také množstvím času, který byli respondenti ochotni věnovat odpovědím. Mnozí účastníci výzkumu se ve svých reakcích zřejmě nebyli vždy důkladní a příliš se nezaměřovali na úplnost a systematické pojetí obsahu ani na formální charakteristiky odpovědi. Zkoumaný soubor byl získán nahodile především na základě ochoty k účasti. Není reprezentativní, takže neumožňuje statisticky korektní zobecnění. Z tohoto důvodu jsme také upustili od statistického testování významnosti případných rozdílů v odpovědích „akademiků“ a „praktiků“ a omezili se pouze na deskriptivní statistiku. Nicméně se domníváme, že výsledky poskytují určité zajímavé informace o názorech českých a slovenských psychologů na dané téma.

### Reference

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Biela, A., Špajdel, M., Śliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., & Zarzycka, B. (2015). The scale of psycho-immunological structure: assessing factorial invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychologica*, 57(3), 163–176.
- Blatný, M., Kohoutek, T., & Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 56(2), 97–107.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider to Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. <https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm04016>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cígler, H., & Rudá, A. (2021). Reliabilita a faktorová validita dotazníku SPARO. *E-psychologie* 15(1), 40–68. <https://doi.org/10.29364/epsy.391>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD – RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Friborg, O., Hjemdal, O., & Rosenwinge, J. J. (2003). International Journal of Methods in A new rating scale for adult resilience. *Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N., Berger, E., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *La Revue canadienne de psychiatrie*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1146/annurev.es.04.110173.000245>
- Hošek, V. (1994). *Psychologie odolnosti*. Univerzita Karlova.
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five Factors Inventory P. T. Costy a McCraee)*. Testcentrum.

- Hutira (2017). Psychická odolnost v súvislosti s dimenziami záväzku k profesii a organizácii u vysokoškolsky vzdelaných pracujúcich. In L. Pitel (Ed.), *Sociálne procesy a osobnosť* (s. 178–187). Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Janke, W., & Erdmann, G. (2003). *Strategie zvládání stresu*. Testcentrum.
- Jochmanová, L., & Kimplová, T. (Eds.) (2021). *Psychologie zdraví. Biologické psychosociální digitální a spirituální aspekty*. Grada.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá Psychologie*, 52(1), 1–19.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2015). Resilience: některé novější koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 59(5), 444–451.
- Keck, M., & Sakdapolrak, P. (2013). What is social resilience? Lessons and ways forward. *Erdkunde*, 67(1), 5–19. <https://doi.org/10.3112/erdkunde.2013.01.02>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.42.1.168>
- Křivohlavý J. (1990). *Nezdolnost typu SOC*. *Československá psychologie*, 34(4), 511–517.
- Křivohlavý, J. (2004). Pozitivní psychologie. Portál.
- Kuklišová, M., Szobiová, E. (2011). Reziliencia adolescentov a výchovné štýly ich rodičov. In K. Bartošová, M. Černák, P. Humpolíček, M. Kukaňová, & A. Slezáčková. A. (Eds.), *Sociální procesy a osobnost: Člověk na cestě životem: Křížovatky a mosty. Sborník příspěvků*. (s. 157–163). Tribun EU.
- Lacková, L. (2019). *Longitudinálny výskum protektívnych faktorov resilience u vysokoškolských učiteľov*. Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2001). *Existenciální škála*. Testcentrum.
- Lukáčková, J. (2013). Je resiliencia prediktorom subjektívnej pohody seniorov? In M. Blatný, M. Jelínek, P. Květoň, V. Nielsen, & D. Vobořil (Eds.), *Sociální procesy a osobnost. Sborník z konference* (s. 196–199). Psychologický ústav AV ČR Brno.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and Psychopathology*, 5(4), 703–717. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006246>.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2010). Resilience to potential trauma: toward to lifespan approach. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (s. 258–282). The Guilford Press.
- Martiníková, A. (2019). *Teoretický koncept psychické odolnosti z pohľadu slovenských psychologů*. [Bakalářská práce]. Ostravská univerzita.
- Masten, A. S. (2016). Resilience in in developing systems: the promise integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 297–312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1188496>
- McCubbin, M. A., McCubbin, H. I. & Thompson, A. I. (1986). FHI: Family Hardiness Index. In H. I. McCubbin & A. I. Thompson (Eds.), *Family assessment inventories for research and practice* (2nd ed.) (s. 124–130). University of Wisconsin.
- Míčková, Z. (2017). Vztah psychologické pohody a copingových strategií u vysokoškoláků. *Psychologie a její kontexty*, 8(2), 45–56.
- Mikšík, O. (1991). *Zjišťování struktury a dynamiky psychické odolnosti a integrovanosti osobnosti. Příručka T-143*. Psychodiagnostika Bratislava.
- Novotný, J. S. (2014). Resilience versus „resilientní jedinec“: co vlastně zkoumáme? *Psychologie a její kontexty*, 5(1), 3–14.

- Novotný, J. S. (2015). *Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících*. Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Ocisková, M., Sobotková, I., Praško, J., & Mihál, V. (2016). Standardizace české verze Škály dispoziční naděje pro dospělé. *Psychologie a její kontexty*, 7(1), 109–123.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2. vydání). Grada.
- Paulík, K. (2020). Psychická odolnost z pohledu českých a slovenských psychologů. In L. Sabová (Ed.), *Psychologica LI*. (64–71). Univerzita Komenského.
- Pelcák, S., Hoferková, S., & Bělík, V. (2015). Smysl pro soudržnost a adherence ke zdravému životnímu stylu u adolescentů. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, 5 (2), 98–108.
- Pernica, B., & Čípa, L. (2016). Koncept resilience společnosti a otázka jeho aplikace u států jako Česká republika. *Bezpečnostní prostředí a bezpečnostní politika*, 2(1), 1–15.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1 069–1 081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schikora, J. (2019). *Pojetí psychické odolnosti českými psychology*. [Bakalářská práce]. Ostravská univerzita.
- Sládečková, S., & Sobotková, I. (2014). *Dětský autismus v kontextu rodinné resilience*. Univerzita Palackého Olomouc.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychologická diagnostika dospělých*. Portál.
- Šolcová, I. (1995). *Manuál k administraci a vyhodnocení dotazníku Personal Views Survey*. [nepublikovaný rukopis]. Praha.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.
- Švarcová, T. (2015). *Resilience a vnímání životní smysluplnosti*. [Diplomová práce]. Karlova univerzita.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., & Reynolds, R. V. C. (1984). *Users manual for the coping strategy inventory*. Ohio University, Department of Psychology.
- Trojanová, V. (2016). Reziliencia, sociálna opora a väzba na domov. In K. J. Halamová (Ed.), *Komunitná psychológia na Slovensku* (s. 36–46). Univerzita Komenského, Fakulta sociálnych a ekonomických vied, Ústav aplikovanej psychológie.
- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In L. Theron, L. Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (s. 37–48). Springer.
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2013). A Measure of resilience with contextual sensitivity. The CYRM-28: Exploring the tension between homogeneity and heterogeneity in resilience theory and research. In S. Prince-Embury, & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience in children, adolescents and adults: Translating research into practice* (s. 245–255). Springer.

Korespondenční autor: Karel Paulík, Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Ostravská univerzita, Reální 5, 701 03 Ostrava, Česká republika. Email: karel.paulik@osu.cz

Paulík, K. (2022). Pojetí psychické odolnosti českými a slovenskými psychology. *Psychologie a její kontexty*, 13(2), 2022, 21–33. <https://doi.org/10.15452/PsyX.2022.13.0008>