

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

SILNÉ STRÁNKY CHARAKTERU VE VZTAHU K DUŠEVNÍ
ODOLNOSTI U SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ V PŘÍMÉ PÉČI

The relationship between character strengths and mental resilience
in social worker employed in direct care



Magisterská diplomová práce

Autor: BSc Tereza Hrňová

Vedoucí práce: PhDr. Marie Ocisková, Ph.D

Olomouc

2021

Čestné prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Silné stránky charakteru ve vztahu k duševní odolnosti u sociálních pracovníků v přímé péči“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Jablonném v Podještědí dne 31. 3. 2021

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce PhDr. Marii Ociskové, PhD. za odborné vedení během celého procesu, za hodnotné podněty a za vstřícný a trpělivý přístup. Dále bych ráda poděkovala svému příteli Ing. Davidu Holubovi za jeho podporu a pomoc. Velké díky patří také mé rodině a přátelům za jejich citlivý přístup a podporu, kterou mi poskytovali. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem, kteří se studie účastnili a umožnili mi ji zrealizovat.

Obsah

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	7
1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	8
1.1 HISTORIE A ZÁKLADNÍ TÉMATA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	8
1.2 ZÁKLADNÍ TÉMATA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	10
1.3 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V ČESKÉ REPUBLICE	12
2 SILNÉ STRÁNKY CHARAKTERU	13
2.1 DEFINICE SILNÝCH STRÁNEK CHARAKTERU	13
2.2 KLASIFIKACE SILNÝCH STRÁNEK CHARAKTERU	14
2.3 DŮLEŽITOST SILNÝCH STRÁNEK CHARAKTERU	18
3 PSYCHICKÁ ODOLNOST	22
3.1 DEFINICE PSYCHICKÉ ODOLNOSTI	22
3.2 DRUHY ODOLNOSTI.....	23
3.3 SENSE OF COHERENCE (SOC).....	26
4 SOCIÁLNÍ PRÁCE	30
4.1 SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK	31
4.2 PŘÍMÁ PÉČE	32
4.3 STRES A JEHO ÚLOHA V SOCIÁLNÍ SFÉŘE	34
4.4 DŮSLEDKY STRESU V SOCIÁLNÍ SFÉŘE	38
4.5 SILNÉ STRÁNKY CHARAKTERU V SOCIÁLNÍ SFÉŘE JAKO PROTEKTIVNÍ FAKTOR.....	39
4.6 SENSE OF COHERENCE JAKO PROTEKTIVNÍ FAKTOR V SOCIÁLNÍ SFÉŘE	40
VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	42
5 HLAVNÍ VÝZKUMNÉ PROBLÉMY	43
5.1 CÍLE VÝZKUMU A HYPOTÉZY	44
6 METODOLOGIE VÝZKUMU	46
6.1 DEMOGRAFICKÝ DOTAZNÍK	46
6.2 DOTAZNÍK SILNÝCH STRÁNEK CHARAKTERU	46
6.3 DOTAZNÍK SENSE OF COHERENCE	47

7	TECHNICKÝ PLÁN VÝZKUMU	49
8	METODY STATISTICKÉHO ZPRACOVÁNÍ DAT.....	51
9	ETIKA VÝZKUMU	53
10	ZÁKLADNÍ A VÝBĚROVÝ SOUBOR	54
11	POPIS A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	62
11.1	ANALÝZA VÝSLEDKŮ POUŽITÝCH METOD	62
12	POPIS A INTERPRETACE HLAVNÍCH ZJIŠTĚNÍ.....	67
12.1	VZTAH MEZI SILNÝMI STRÁNKAMI CHARAKTERU A DUŠEVNÍ ODOLNOSTÍ.....	67
12.2	ROZDÍLY MEZI SKUPINAMI	67
13	DISKUZE	69
14	ZÁVĚRY.....	75
15	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	80

Úvod

Sociální práce je velmi záslužná a smysluplná činnost. Pracovat s lidmi, kteří se ocitli v tíživé životní nebo sociální situaci a podporovat je na jejich cestě vedoucí ke zvýšení kvality jejich života, je mnohdy vnímáno jako poslání. Avšak podobně jako kterákoli jiná profese, přináší sociální práce množství výzev, kterým musí pracovníci čelit a se kterými se během své kariéry musí vyrovnávat. Problematika sociální práce a míra zátěže, se kterou se sociální pracovníci musí potýkat, existuje na dvou rovinách. První rovina, která činí tuto oblast náročnou spočívá v míře ovlivnění sociální práce společenskými, politickými a legislativními faktory, které jsou proměnlivé a jejichž vývoj závisí na dalších faktorech, tudíž je obtížně předvídatelný. Tato skutečnost přináší do sociální práce spoustu nejistot a změn, které se více či méně přímo dotýkají těch, kteří pomoc poskytují i těch, kteří ji potřebují. Druhá rovina úzce souvisí s tím, že většina lidí, kteří chtějí pracovat v sociální sféře, chtějí pomáhat lidem. Namísto toho, aby pomáhali, jsou často zahlceni administrativou a byrokracií, což může vést ke konfliktu rolí. Kromě toho se sociální pracovníci často potýkají s protichůdnými požadavky, která se týkají náplně jejich práce, v důsledku čehož zažívají nejistotu. Všechny výše zmíněné faktory jsou dalšími důvody, proč je sociální práce náročné povolání. Nicméně i přes veškeré problematické aspekty, které sociální práce skýtá, je důležité si uvědomit, že eliminace rozdílů a podpora v zajišťování standardu kvality života znevýhodněným osobám je nedílnou a důležitou součástí západního světa a hodnot, které zastává a propaguje. Člověk, který zprostředkovává sociální podporu, je důležitou a zásadní součástí sociálního systému, protože s ním přímo souvisí kvalita péče, jež je poskytována.

I přestože se množství lidí angažuje a podílí na zlepšování podmínek v pracovním prostředí v rámci sociální sféry, spoléhat pouze na eliminaci nejpálčivějších problémů, kterým tato oblast čelí, je často zdlouhavé a frustrující. Hledat možnosti, jak podpořit lidi, kteří v této pomáhající profesi pracují a denně se angažují ve zlepšování kvality života lidí, kteří prožívají různé životní těžkosti, se zdá být snadněji dosažitelným cílem. Jedním ze způsobů, jak podpořit sociální pracovníky, je zkoumat protektivní faktory, které mohou mít pozitivní vliv na jejich duševní i fyzické zdraví. Posílení protektivních faktorů může zmírnit dopady stresu, který je nedílnou součástí sociální práce, a umožnit tak sociálním pracovníkům vykonávat svou práci dlouhodobě s entuziasmem, aniž by to mělo negativní vliv na jejich prožívání nebo poskytování péče.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. Hlavním cílem teoretické části je shrnutí a popsání nejdůležitějších témat, které souvisí s protektivními faktory a sociální prací. V úvodní části je prostor věnován oblasti pozitivní psychologie, z níž vychází koncept silných stránek charakteru. Cílem této části je pojmenovat a zdůraznit oblasti silných stránek charakteru, jejichž rozvoj může přispět k rozvoji pozitivních a protektivních způsobů vyrovnávání se se stresem. Podstatná část teoretické části je věnována také odolnosti a především konceptu sense of coherence, jenž se zdá být jako velmi účinným faktorem při zvládnání stresových situací. Poslední část je věnována sociální práci a podrobnému popsání její problematiky.

Hlavním cílem empirické části diplomové práce je zjistit, zda existuje vztah mezi silnými stránkami charakteru a odolností v pojetí konceptu sense of coherence známého pod názvem smysl pro koherenci. V diplomové práci je zkoumáno, zda existuje pozitivní korelace mezi konstrukty, i mezi jednotlivými subškálami. Vzhledem k tomu, že silné stránky charakteru jsou lidské charakteristiky, které jsou ovlivnitelné a je možné je posílit, může být přínosné zjistit, jaké z nich korelují s odolností a aplikovat je jako pozitivní a protektivní faktor. Zkoumány jsou také rozdíly v otázkách celkové míry silných stránek charakteru a duševní odolnosti mezi sociálními pracovníky v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace. Rozdíly mezi těmito dvěma skupinami byly zkoumány i u konkrétních silných stránek.

TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

1 Pozitivní psychologie

V posledních dekáдах se část pozornosti psychologů a psychiatrů soustředila na vytvoření manuálu pro porozumění a léčení duševních poruch. Výsledkem tohoto snažení se stal Diagnostický a statistický manuál pro psychické poruchy (DSM). Díky tomuto manuálu je podstatně snazší diagnostikovat psychickou poruchu. Nicméně v případě, že chceme na jedince nahlížet jako na zdravého a prospívajícího, nestačí pouze určit to, co nefunguje, ale je potřeba také zjistit to, co je dobré, fungující a jak je možné tyto pozitivní aspekty podpořit, aby přetrvávaly a byly v životě jedince využity (Peterson & Seligman, 2004).

Vzhledem k převažujícímu zájmu a zkoumání toho, co je v životě člověka patologické a nefungující, se jako protipól postupně rozvinul obor pozitivní psychologie, jehož cílem je zkoumat to, díky čemuž jedinec v životě optimálně prospívá a co mu umožňuje žít smysluplnější a naplněnější život. Seligman (2003) pozitivní psychologii definuje jako vědu o pozitivních emocích, pozitivních prožitcích a zážitcích, ale také jako vědu, která se soustředí na pozitivní rysy a vlastnosti jedince. Vědci zabývající se pozitivní psychologií od jejího vzniku zkoumají nejrůznější témata, konkrétně se jedná se o témata spokojenosti, kvality života, podpory pozitivního prožívání nebo naděje. Vědci se ovšem zabývají také tematikou silných stránek charakteru, které bude věnována následující kapitola (Křivohlavý, 2004).

1.1 Historie a základní témata pozitivní psychologie

I přestože se rozmach pozitivní psychologie připisuje vědcům působícím na přelomu 20. a 21. století, je nutné podotknout, že pozitivními tématy, otázkami štěstí a smysluplnosti, se zabývali již antičtí filozofové. Filozofické kořeny pozitivní psychologie jsou spjaty například s Aristotelem, který se lidským štěstím zabýval. Štěstí ve smyslu, v jakém o něm mluví Aristoteles, není prchavé, pomíjíme nebo náhodné. Štěstí v Aristotelově pojetí spjatém s eudaimonií je stav niterní harmonie, klidu a blaženosti, který plyne z toho, že člověk smýšlí a jedná správně a usiluje o mravní dokonalost, a tak prožívá smysluplný život v souladu se svým svědomím (Slezáčková, 2012).

Mezi přední představitele z oboru psychologie, kteří se zabývali pozitivními tématy a výrazně přispěli k rozvoji pozitivní psychologie na přelomu 20. a 21. století, patří humanističtí a existenciální psychologové. Mezi nejvýznamnější patří například A. H. Maslow (2000), který rozpracoval hierarchii potřeb a vůbec poprvé použil termín pozitivní

psychologie. Dále pak V. E. Frankl (1994), který se zabýval lidskou schopností směřovat ke smyslu a C. R. Rogers (1995), jež obohatil psychologii konceptem plně fungující osoby. Pozitivními aspekty lidského života a především duševního zdraví se zabývala také M. Jahodová (1958), která přispěla rozvinutím kladných témat jako je postoj k sobě sama, sebeúcta, schopnost autoregulace chování, adekvátní vnímání reality, schopnost udržení mezilidského vztahu a lásky, schopnost sebeřízení a produktivity. Dále k rozvoji pozitivních témat přispěli autoři angažující se v oblasti psychologie zdraví. K rozšiřování teorie a výzkumu zabývajících se prožíváním spokojeného života bezpochyby přispěl Lazarus (1966), který se zabýval zvládnutím stresu a copingovými strategiemi. A. Antonovský (1984) přispěl konceptem salutogeneze a pojetím nezdolnosti v konceptu smyslu pro koherenci, S. Kobasová a S. Maddi (1982) zase konceptem nezdolnosti v pojetí hardiness. Z výčtu autorů, kteří se zabývali pozitivními tématy, je zřejmé, že zakladatelé směru pozitivní psychologie byli obohaceni těmito poznatky a mohli z nich čerpat a částečně na nich stavět.

I přes výše zmíněný výčet různých studií zabývajících se pozitivními aspekty života, se oficiální vznik pozitivní psychologie datuje k roku 1999, kdy proběhlo první oficiální setkání zastánců směru pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012). Od té doby došlo k velkému rozmachu, a to převážně díky tomu, že se narůstající počet dnešních výzkumníků věnuje tématům pozitivní psychologie a hledá možnosti uplatnění v praxi. Obecně lze říci, že pozitivní psychologie je vědou zabývajících se pozitivními aspekty života jako jsou pozitivní emoce (lásky, vděčnost, statečnost, spravedlnost, umírněnost apod.), pozitivní osobnostní charakteristiky a osobnostní rysy (optimismus, smysl pro humor, nezdolnost apod.), životní spokojenost a pozitivně fungující instituce a společenství. Směr pozitivní psychologie se zaměřuje na prevenci negativních prožitků, emocí a patologie a na posílení toho, co je v životě jedince dobré, fungující. V současné době se bádání v této oblasti obrací k tématům a otázkám spojených s moudrostí, tvořivostí, ale i touhou po poznání. Věnuje se také tématům empatie, altruismu, odpuštění a smíření. Studovány jsou zároveň témata týkající se odolnosti a schopnosti zvládat náročné životní situace. Velmi zajímavým a známým konceptem je i koncept optimálního prožívání, tzv. koncept flow, jehož autorem je M. Csikszentmihalyim (2000). Aktuálně se pak pozornost obrací k pojmu flourishing, který je do češtiny překládán jako optimální prospívání (Seligman, 2014).

Kromě studií a snahy výzkumníků podílet se na prohlubování a rozšiřování témat týkajících se pozitivních aspektů života, je zde všeobecně snaha vymýšlet způsoby, jak v různých oblastech aplikovat poznatky do praxe a běžného života. Slezáčková (2012) uvádí,

že se rozvíjí tendence aplikovat výzkumné poznatky do oblasti školství a vzdělávání, do oblasti psychologie práce, do oblasti klinické psychologie, poradenství a psychoterapie, do oblasti psychologie zdraví a zdravotnictví a také do pomáhajících profesí.

1.2 Základní témata pozitivní psychologie

Vědci se od počátku pozitivní psychologie věnovali mnoha různým tématům, která úzce souvisí se životní spokojeností a zkvalitňováním života. V této kapitole budou zmíněna ta témata, která jsou důkladně teoreticky zpracovaná, jsou podložena empirickými studiemi a byla snaha o jejich aplikování v praxi.

1.2.1 Koncept opravdového štěstí & koncept PERMA

Jedním z témat, které je součástí pozitivní psychologie, jsou různá pojetí osobní pohody, štěstí a kvality života. Seligman (2003) ve své první publikaci věnující se tomuto tématu vytvořil koncept opravdového štěstí, který stojí na 3 základních pilířích. První z pilířů opravdového štěstí souvisí s prožíváním pozitivních emocí – to vede k tomu, že jedinec vnímá vlastní život jako příjemný a je v něm spokojený. Druhý pilíř popisuje důležitost angažovanosti při aktivitách, které vykonáváme a poslední pilíř souvisí s nalezením smyslu v životě. Prožívání smysluplného života nesouvisí pouze s vykonáváním smysluplných činností, ale především s tím, jak můžeme přispět něčím dobrým druhým lidem nebo společnosti. Nicméně sám Seligman (2014) ve své další knize apeluje na to, že tříúrovňový koncept opravdového štěstí je překonán komplexnějším konceptem PERMA, jež odkazuje k prožívání pozitivních emocí, angažovanosti a zaujetí, pozitivním mezilidským vztahům, smyslu a úspěchu. Všechny tyto aspekty jsou důležité pro to, aby člověk ve svém životě optimálně prospíval.

1.2.2 Pozitivita a pozitivní emoce

Pozitivními emocemi a pozitivitou se pak v rámci svého výzkumu zabývá především B. L. Fredricksonová (2009), která poukázala na to, že právě díky prožívání kladných emocí se může zvýšit kvalita našeho života. Prožívání pozitivních emocí souvisí s vytvářením pozitivních mezilidských vztahů, se schopností překonávat překážky a náročná období, ale i s fyzickým a duševním zdravím nebo kvalitou spánku. Základními emocemi v rámci konceptu positivity je radost, vděčnost, vyrovnanost a klid, zájem, naděje, hrdost, pobavení, inspirace, úcta a láska.

1.2.3 Koncept flow

Dalším zajímavým konceptem je koncept flow, který navrhl Mihaly Csikszentmihalyi (2015). Pojem flow odkazuje k duševnímu stavu, ve kterém jedinec cítí, že vykračuje z obyčejného každodenního života a ponořuje se do procesu, který ho pohltí a ve kterém je schopný vytvářet něco nového. Ve stavu flow se veškerá pozornost soustředí na danou aktivitu a veškeré ostatní záležitosti jdou v tomto momentu do pozadí a člověk je nevnímá. Ukázalo se, že stav flow má pozitivní vliv na fyzické zdraví i duševní pohodu a spokojenost v životě. Díky veškerým benefitům, které byly do této doby zjištěny, se koncept flow uplatňuje v různých odvětvích. Csikszentmihalyi (2015) ve svém výzkumu stanovil 7 podmínek, které jsou důležité pro to, aby mohl člověk zažít stav flow.

1. Ponoření se do činnosti, schopnost koncentrovat a soustředit se.
2. Schopnost a ochota vystoupit z každodenní reality.
3. Jasnost cíle a konkrétních kroků, které je třeba učinit, aby došlo k jeho naplnění.
4. Dostatečné znalosti a dovednosti pro naplnění stanoveného cíle.
5. Vnitřní klid a schopnost nezabývat se ničím jiným.
6. Koncentrace na danou aktivitu a upozadění vnímání času.
7. Přirozená motivace, kdy se stav flow sám stává odměnou.

1.2.4 Pozitivní myšlení

Součástí pozitivní psychologie je také téma pozitivního myšlení. To, jak vnímáme věci a jak o nich přemýšlíme, hraje významnou roli v tom, jak prožíváme život a jak se v něm obecně cítíme. Je zřejmé, že v případě, že se jedinec bude zaměřovat na to, co je negativní nebo nějak problematické, bude prožívat negativní emoce jako je napětí nebo úzkost. Naopak v případě, kdy bude vnímat to, co je pozitivní, jeho emoce budou pozitivní a optimistické. Právě proto může být pozitivní myšlení zdrojem toho, aby mohl člověk prožívat šťastnější a spokojenější život. Zásadním předpokladem pro to, aby byl jedinec schopný pozitivního myšlení, je koncentrace pozornosti na pozitivní stránku věci. Slezáčková (2012) rozpracovala metodu, která má napomoci jedinci k tomu, aby přemýšlel spíše pozitivně než negativně. Tato metoda má 3 základní podmínky: zaměřenost pozornosti, interpretace a paměť. První podmínkou pro to, aby byl jedinec schopný pozitivně myslet, je schopnost zaměřit pozornost na to, co je pozitivní, co se daří. Druhou podmínkou je interpretovat situace na základě objektivního a racionálního úsudku. Třetí podmínkou je pak umění si v krizové nebo těžké situaci vybavit to, co byl jedinec schopný zvládnout a překonat, což mu dodá sebedůvěru, naději a sílu pro to, aby obtížnou situaci překonal.

1.2.5 Pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti

Dalším rozsáhlým a velmi důležitým tématem pozitivní psychologie jsou výzkumy zabývající se pozitivními individuálními vlastnostmi a rysy osobnosti. Mezi ty hlavní patří nezdolnost, self-efficacy do českého jazyka překládána jako sebeúčinnost, resilience neboli odolnost nebo locus of control pod českým názvem známý jako místo kontroly. Nezdolnost je chápána jako schopnost člověka čelit těžkým situacím a překonat je. Mezi nejvýznamnější koncepty nezdolnosti patří smysl pro koherenci A. Antovského (1987), jež je postaven na 3 hlavních pilířích: srozumitelnosti, zvládnutelnosti a smysluplnosti. Tato koncepce bude v rámci diplomové práce podrobně rozpracovaná v následujících kapitolách. Dalším konceptem nezdolnosti je hardiness, která se skládá ze 3 hlavních složek: výzva, oddanost a kontrola. Pojem sebeúčinnost odkazuje dle Bandury (1977) k důvěře jedince ve vlastní schopnosti, což se později ukázalo být jedním z ochranných faktorů při působení stresu. Resilience pak odkazuje ke schopnosti jedince adaptovat se a vyrovnávat se s nepříznivými situacemi. Termín místa kontroly označuje přesvědčení jedince o tom, do jaké míry je schopný ovlivnit výsledky své činnosti (Rotter, 1966). Krom výše zmíněných a popsaných konstruktů byl vytvořen koncept silných stránek charakteru, který bude podrobně rozebrán v následující kapitole.

1.3 Pozitivní psychologie v České republice

Směr pozitivní psychologie má své věrné stoupence i na území České republiky. Mezi ty nejvýznamnější patří například prof. Jaro Křivohlavý, který se zabýval psychologií zdraví a pozitivní psychologií. Dále doc. Alena Slezáčková, která je zakladatelkou Centra pozitivní psychologie ČR, zástupkyní České republiky v Evropské společnosti pozitivní psychologie ENPP a členkou Mezinárodní asociace pozitivní psychologie IPPA. Docentka Slezáčková výrazně přispívá k popularizaci a šíření povědomí o pozitivní psychologii na území České republiky. Ve svém výzkumu se zabývá nadějí, osobní pohodou známou také pod pojmem well-being, všímavostí (mindfulness), posttraumatickým rozvojem a duševní hygienou. Třetím významným představitelem je prof. Jiří Mareš, který se zabývá především pozitivní psychologií v rámci vzdělávání a pedagogické psychologie. Dále se v České republice tématy osobní pohody a životní spokojenosti zabývají například V. Kebza a I. Šolcová.

2 Silné stránky charakteru

Silné stránky charakteru jsou nedílnou součástí směru pozitivní psychologie. Silné stránky a jejich diagnostika byly vytvořeny, aby podpořily to, co je v lidech dobrého a co může vést k žití spokojenějšího života (Peterson & Seligman, 2004). Vědci zabývající se výzkumem silných stránek charakteru jsou přesvědčeni o tom, že uvědomování si a aktivní procvičování silných stránek je zásadní pro vytváření a prožívání spokojeného života bez ohledu na to, jaké jsou životní okolnosti (Seligman et al., 2005). Důležité je také zmínit, že i přestože jsou silné stránky charakteru součástí směru pozitivní psychologie, která se zaměřuje na to, co je u jedince a v jeho životě pozitivní, neznamená to, že by přehlížela to, co je problematické nebo negativní. Problémy a strasti jsou běžnou součástí každého lidského života a koncept silných stránek charakteru slouží spíše k rozeznání a rozvíjení toho, co je v člověku dobré, což mu může pomoci v překonání těžkostí (Peterson & Seligman, 2004).

V této kapitole bude podrobně popsáno, jak se silné stránky charakteru definují a z čeho definice vychází. Dále bude rozebráno, jak a čím se klasifikují a proč jsou důležité. Zároveň bude všech 6 ctností a 24 silných stránek charakteru popsáno. Ve druhé části této kapitoly bude popsáno, v čem jsou silné stránky charakteru důležité. V poslední části této kapitoly bude přiblíženo a rozebráno, jestli existuje vztah mezi silnými stránkami charakteru a odolností.

2.1 Definice silných stránek charakteru

Filozofie 20. a 21. století se zabývala kritikou morální filozofie a její neúplnosti, zároveň však myslitelé vyzívali k návratu k etice ctností a důležitosti dobrého života, jež stojí na základu lidských ctností jako charakterových rysů, které je potřeba podpořit (Seligman & Peterson, 2004). Jako návrat k této problematice můžeme vnímat právě rozvoj pozitivní psychologie a výzkum silných stránek charakteru, který o to v rámci vědy usiluje.

Pro to, abychom mohli definovat silné stránky charakteru, je nejdříve nutné definovat pojem charakter. Seligman a Peterson (2004) na charakter nahlízejí jako na soubor silných stránek, které přispívají k prožívání životní spokojenosti a pohody. Zároveň však zdůrazňují, že dobrý charakter není založen na absenci negativních nebo problémových vlastností jedince, ale spíše na dobře rozvinutých silných stránkách. Obecně lze říct, že silné stránky charakteru jsou pozitivní vlastnosti, kterými člověk disponuje. Konkrétně jsou silné stránky charakteru z pohledu pozitivní psychologie vnímány a definovány jako soubor myšlenek,

pocitů a chování, jež jsou v průběhu života ovlivnitelné. Nejedná se tedy o soubor neměnných vlastností (Park & Peterson, 2009).

2.2 Klasifikace silných stránek charakteru

Klasifikace silných stránek charakteru má za cíl sloužit jako jednotná příručka pro popsání dobrého a pozitivního v lidském charakteru. Vytvoření jednotné klasifikace umožňuje výzkumníkům, aby veškerý výzkum zaměřený na silné stránky charakteru vycházel ze stejné taxonomie a posouval tuto oblast jednotným směrem. V návaznosti na to vznikl projekt nazvaný Values in Action (VIA) Classification of Strengths, který se zabývá specifickými silnými charakterovými vlastnostmi, které výrazně přispívají k optimálnímu rozvoji jedince v průběhu celého života (Park & Peterson, 2009). Vytvořený dotazník, který je výstupem tohoto projektu, se skládá z 24 obecně uznávaných silných charakterových stránek, které jsou dále rozděleny pod 6 ctností charakteru. Silné stránky charakteru jsou vnímány jako specifické psychologické procesy. Klasifikace je dále založena na předpokladu, že charakterové vlastnosti existují v různých úrovních. Není to tedy tak, že by jedinec buď danou vlastnost měl, anebo ji vůbec neměl. Je důležité nehodnotit silné stránky charakteru jednotlivě, ale interpretovat je v rámci profilu osvojených, silnějších silných stránek a těch slabších (Seligman, 2014).

Jak již bylo zmíněno u definice silných stránek, je důležité zmínit, že veškeré silné stránky charakteru vznikly na historickém základu napříč kulturami a vychází z obecné struktury morálních zásad. Tato klasifikace silných stránek vnímá každou z charakteristik jako kontinuální, ne kategorickou. Autoři se při vytváření 24 silných stránek charakteru řídili 10 kritérii, které byly zásadní při výběru silných stránek charakteru a která jsou popsána v tabulce č. 1. Polovina silných stránek charakteru, které jsou součástí klasifikace, splňuje všech 10 kritérií, druhá polovina silných stránek splňuje pouze některá kritéria. Autoři upozorňují na to, že tato kritéria nejsou nezbytnou ani dostatečnou podmínkou pro zařazení do silných stránek charakteru, nicméně kritéria zachycují určité rysy, které jsou podstatné pro to, aby všechny silné stránky charakteru, které byly vybrány, vykazovaly určitou podobnost (Peterson & Seligman, 2004).

Tabulka č. 1 – kritéria pro klasifikace silných stránek charakteru (Peterson & Seligman, 2004)

Kritérium 1	Silná stránka charakteru přispívá k tomu, aby mohl jedinec i lidé, s nimiž je v kontaktu, prožívat spokojený život. Ačkoliv prostřednictvím silných stránek charakteru a ctností lze určit, jak se jedinec dokáže vyrovnat s nepřízní osudu, jejich klasifikace se zaměřuje na pozitivní působení na člověka a to, jak silné stránky charakteru přispívají k pocitům naplnění.
Kritérium 2	Ačkoliv mohou přispět a přispívají ke kýženým výsledkům, každá silná stránka má morální hodnotu sama o sobě, a to i v případě, že postrádá očividný prospěšný výsledek. Silná stránka charakteru nemusí znamenat jakýkoli přínos, a to z toho důvodu, že by se jedinec mohl chovat charakterně kvůli benefitu, který mu to přineslo, což není samo o sobě ctnostné.
Kritérium 3	Žádná silná stránka charakteru nevyvolává negativní emoce u druhých lidí. Přítomnost silné stránky vyvolává v druhých lidí spíše obdiv a inspiraci, namísto negativních emocí jako může být například závist nebo stud.
Kritérium 4	Většina silných stránek nemá protipól. U těch, u kterých lze protiklad nalézt, se silná stránka charakteru nachází na pozitivním konci kontinua.
Kritérium 5	Pro to, aby bylo možné posoudit přítomnost určité silné stránky, je nutné, aby se u jedince manifestovala jeho chováním, myšlenkami, pocity a činností. Silná stránka charakteru by měla mít určitou stabilitu, a to jak v čase, tak ve variabilitě situací.
Kritérium 6	Jednotlivé silné stránky charakteru se liší od ostatních pozitivních charakteristik. Danou silnou stránku nelze rozdělit na více silných stránek.
Kritérium 7	Silná stránka charakteru je součástí obecných vzorců chování, u kterých je očividné, že se jedná o kladnou vlastnost.
Kritérium 8	Určité silné stránky charakteru se mohou objevit u dětí již v útlém věku. U dětí se silné stránky charakteru spíše než spontánně vyvíjejí postupně za podpory dospělých, nejčastěji rodičů.
Kritérium 9	Existují jedinci, jež vykazují úplnou absenci nějaké ze silných stránek charakteru.
Kritérium 10	Společnost podporuje kultivování a udržování silných stránek charakteru pomocí vzdělávacích a jiných institucí. Autoři věří, že silné stránky

	charakteru lze vytvářet během života a jejich přítomnost nebo absence není předem určená (výjimkou může být určitá patologie mozku).
--	--

Níže je vypsáno 6 ctností, pod kterými jsou zařazeny silné stránky charakteru. U každé ctnosti je obecně sepsáno, co jednotlivé silné stránky znamenají a jakým způsobem mohou přispět ke kvalitnějším a spokojenějším životu.

2.2.1 Moudrost a vědění

Moudrost a vědění tvoří kategorii silných stránek charakteru, které mají kognitivní základ a přispívají k lepšímu uplatňování získaných vědomostí. Tyto silné stránky odkazují ke schopnosti jedince přicházet s originálními myšlenkami a nápady, ke schopnosti být zvědavý a fascinovaný věcmi a tématy, bádát a poznávat svět pro něj samotný. Zároveň však tyto stránky vyzdvihují schopnost jedince dokázat přemýšlet o věcech, zvážít veškerá pro a proti a zhodnotit je. V neposlední řadě jsou jedinci se silnými stránkami moudrosti a vědění schopni využívat veškeré své poznatky v životě a nabídnout radu druhým (Slezáčková, 2012). Do této kategorie patří konkrétně následující silné stránky (Seligman, 2014):

- tvořivost,
- zvědavost,
- otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení,
- láska k učení,
- vhled, moudrost,
- sociální inteligence, emoční inteligence.

2.2.2 Odvaha

Odvaha zahrnuje silné stránky napomáhající člověku uplatňovat své přesvědčení i vlastní vůli navzdory externím okolnostem. Konkrétně se jedná o takové silné stránky, které napomáhají člověku postavit se těžkostem a překonat je, vytrvat a dokončit činnost navzdory obtížím a zažívat pocit uspokojení z dokončeného. Dále se jedná o silné stránky, které napomáhají člověku být autentický, vyjádřit se navzdory nesouhlasu nebo odsouzení ostatních a v neposlední řadě být energický, vnímání života jako cesty plné dobrodružství, být aktivní (Slezáčková, 2012). Součástí kategorie odvaha jsou následující silné stránky jedince (Seligman, 2014):

- statečnost, udatnost,
- vytrvalost, pracovitost, píle,

- integrita, autentičnost, upřímnost,
- vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost.

2.2.3 Lidskost

Lidskost a silné stránky, které ji doplňují, zdůrazňují schopnost člověka navazovat a udržet mezilidské vztahy. Tyto silné stránky zahrnují schopnost člověka mít úctu k druhým lidem, vážit si jejich péče a starostlivosti a opěťovat ji. Lidskost vyzdvihuje silné stránky, které podněcují člověka k soucitu s druhými a jejich prožitky, k vykonávání dobrých skutků a altruistické pomoci druhým. Kromě toho je to schopnost člověka porozumět svým pocitům, činům a motivům, ale i schopnost aplikovat tyto poznatky o sobě ve vztazích s druhými (Slezáčková, 2012). Do kategorie lidskost patří následující silné stránky (Seligman, 2014):

- láska,
- laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost.

2.2.4 Spravedlnost

Silné stránky spojené se spravedlností jsou důležitým faktorem při vytváření a fungování uvnitř komunity. Jedná se o silné stránky odkazující ke schopnosti člověka být loajálním a týmovým členem skupiny, ale také schopnosti jednat spravedlivě ve prospěch všech, povzbuzovat ostatní členy týmu, přispívat k udržování dobrých vztahů a napomáhat k naplnění daných cílů skupiny nebo komunity (Slezáčková, 2012). Kategorii spravedlnost tvoří následující silné stránky (Seligman, 2014):

- občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce,
- spravedlivost, nestrannost,
- vůdcovství.

2.2.5 Umírněnost

Umírněnost a silné stránky, které jsou její součástí, zdůrazňují schopnosti chránící člověka před neumírněností a nestrádaností. Tyto silné stránky napomáhají člověku přijímat druhé s jejich nedostatky, odpouštět, vnímat sebe sama s pokorou. Napomáhají k rozváznému rozhodování a domýšlení následků stejně jako ke schopnosti rozumět a mít pod kontrolou svoje jednání a prožívání (Slezáčková, 2012). Střídmost se skládá z následujících 4 silných stránek charakteru (Seligman, 2014):

- odpuštění a milosrdenství,

- pokora a skromnost,
- obezřetnost,
- autoregulace, sebekontrola.

2.2.6 Transcendence

Transcendence odkazuje k silným stránkám člověka, díky kterým je schopný vnímat život a jeho propojenost s univerzem. Díky vnímané propojenosti a přesahu je člověk schopný život vnímat jako smysluplnější (Slezáčková, 2012). Kategorie transcendence má následující silné stránky charakteru (Seligman, 2014):

- smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se,
- vděčnost,
- naděje,
- smysl pro humor,
- spiritualita.

2.3 Důležitost silných stránek charakteru

Rozpoznání a používání silných stránek charakteru v životě má mnoho benefitů. Niemiec (2015) ve svém článku poukazuje na skutečnost, že lidé, kteří jsou si vědomi svých silných stránek charakteru, mají 9x větší šanci, že ve svém životě budou spokojeni. Následující studie podporují tvrzení, že využívání silných stránek charakteru má pozitivní vliv na život člověka, a to jak na fyzické, psychologické, emocionální, sociální, tak i spirituální úrovni.

Na obecné rovině tvrzení o prospěšnosti silných stránek charakteru podpořily výsledky studie Peterson et al. (2007), které ukázaly, že jedinci skórující vysoko v dotazníku VIA-IS, prožívají spokojenější a obecně kvalitnější život. Podobné výsledky přinesla studie Petersona a Seligmana (2004), ve které autoři zjistili pozitivní korelaci mezi silnými stránkami charakteru, osobní pohodou a obecným zdravím jedince. Autoři v této studii poukázali také na to, že některé silné stránky charakteru korelují se životní spokojeností více než jiné. Zatímco vděčnost, zvědavost, láska a nadšení korelují se životní spokojeností silně, silné stránky jako skromnost, kreativita, smysl pro krásu anebo láska k učení s ní korelují podstatně méně. Na druhou stranu u lidí trpících nějakou psychickou poruchou se naopak ukázalo, že jsou schopni prožívat životní spokojenost více v případě, že jsou pro ně charakteristické silné stránky jako smysl pro krásu nebo láska k učení (Peterson, Park a Seligman, 2006). Jako přínosné ve zvládnání psychických problémů se ukázaly i silné stránky

naděje, nadšení a vůdcovství, kterou jsou spojovány s nižší mírou prožívání úzkosti a deprese (Park & Peterson, 2008a). Studie Gilmana, Dooleyho a Florella (2006) navíc ukázala, že naděje výrazně zmírňuje prožívání psychologického distresu. Podobné výsledky pak podpořily i studie Parka a Petersona (2009a, 2006c), ve které autoři zjistili, že silné stránky charakteru jako je zmiňovaná naděje, dále pak laskavost, sociální inteligence, sebekontrola a vhled, zmírňují dopady traumatu a dlouhodobého stresu. McCullough, Emmons a Tsang (2002) zjistili, že jedinci, jejichž charakteristicky silnou stránkou je vděčnost, prožívají více pozitivní náladu, optimismu, životní spokojenosti, vitality, spirituality a méně deprese a závisti. Vděční lidé bývají více nápomocní, podporující, jsou schopni odpouštět, jsou empatičtí a snáze se domlouvají s druhými. Toto zjištění je aplikovatelné v mnoha různých odvětvích, do kterého se řadí i práce v pomáhajících profesích. Niemiec (2019) udává, že jednotlivé silné stránky osobnosti jsou propojeny se všemi aspekty osobní pohody vycházejícího z konceptu PERMA, konkrétně s pozitivními emocemi, zaujetím, smyslem, pozitivními mezilidskými vztahy a úspěchem. Kromě toho se ukázalo, že silné stránky charakteru pozitivně korelují s aspekty, které mají výrazný vliv na vytváření pozitivního života. Mezi tyto aspekty patří například sebedůvěra, autonomie, dosahování cílů, fyzické zdraví, vášeň nebo odolnost.

McQuaid (2017) ve své studii zjistila, že koučink zaměřený na rozvoj silných stránek charakteru vede k jejich identifikaci a posílení, udává, že využívání silných stránek charakteru pomáhá reflektovat nad negativními nebo zátěžovými situacemi a v budoucnu se jim buď vyhnout, anebo najít dostatečné vnitřní zdroje, které je pomohou překonat. Využívání silných stránek charakteru může být adekvátním nástrojem pro efektivní řešení problémů. Využívání silných stránek charakteru pozitivně koreluje s nižší mírou stresu, lepším zvládnutím situací na pracovišti a také menší mírou depresivních stavů (Niemiec, 2019). Problémem a překážkou v prožívání spokojeného života na všech výše zmíněných úrovních u velkého množství lidí však může být fakt, že dle Linleyho (2008) méně než 1/3 lidí si je vědoma svých silných stránek a chápe jejich smysl v životě, a tudíž má možnost je účinně aplikovat a zvyšovat tak kvalitu svého života.

2.3.1 Silné stránky charakteru ve vztahu k duševní odolnosti

Na základě rozpracovaného teoretického konstruktů silných stránek charakteru a různých pojetí odolnosti, lze předpokládat, že mezi těmito dvěma konstrukty existuje pozitivní vztah. Nicméně studií, které by zkoumaly vztah mezi silnými stránkami charakteru a odolností, je omezené množství. Avšak ty studie, které se touto otázkou zabývaly a vztah

mezi těmito dvěma konstrukty zkoumaly, ukazují, že určité silné stránky charakteru mohou korelovat s duševní odolností. Jednou z těchto studií podporující zmiňovanou hypotézu je studie Hutchinson et al. (2010), ve které se autoři snažili zjistit, zda existuje pozitivní vztah mezi temperamentem, silnými stránkami charakteru a odolností. Pro měření temperamentu použili Zuckerman-Kuhlmanův dotazník osobnosti, pro měření silných stránek charakteru VIA-IS dotazník a pro měření odolnosti dotazník Sense of Coherence (SOC). Výsledky studie ukázaly, že existuje pozitivní vztah mezi temperamentem, silnými stránkami charakteru a odolností, a to jak v subškálách, tak při měření konstruktu jako celku. Nicméně na rozdíl od studie Martíneze-Martí a Rucha (2016) neukázaly výsledky výzkumu Hutchinsona et al. (2010), jaké konkrétní silné stránky charakteru pozitivně korelují s temperamentem a odolností.

Jak již bylo zmíněno výše, Martínez-Martí a Ruch (2016) se ve své studii zaměřili na prozkoumání vztahu mezi konkrétními silnými stránkami charakteru a odolnosti u dospělých jedinců. Ve výzkumu byla odolnost definována jako osobnostní vlastnost zahrnující schopnost jedince zvládat stres, která umožňuje jedinci prospívat i přes prožívání těžkých životních situací. Martínez-Martí a Ruch (2016) předpokládali, že všechny silné stránky charakteru budou signifikantně korelovat s odolností. Silné stránky jako nadšení, odvaha, láska, sociální inteligence, naděje a humor považovali výzkumníci za důležité ve vztahu k odolnosti, protože mohou být zdrojem energie, sociální podpory a odhodlání, které jsou podstatné pro to, aby jedinec mohl čelit nesnázím. Silné stránky jako vytrvalost, autenticita/upřímnost, perspektiva, obezřetnost a autoregulace považovali důležité ve vztahu k odolnosti, protože díky těmto osobnostním charakteristikám je jedinec schopný regulovat svoje chování tak, aby dosáhl kýženého výsledku, tedy překonal těžkosti. Dále autoři předpokládali, že pro úspěšné překonání problému jsou důležité charakteristiky umožňující jedinci získávat znalosti a využívat je k řešení problémů. Mezi tyto charakteristiky z pohledu silných stránek charakteru patří kreativita, zvědavost, otevřenost a láska k učení. Silné stránky napomáhající k vytváření pozitivních mezilidských vztahů budou, dle autorů, také korelovat s odolností, protože právě mezilidské vztahy a opora, kterou poskytují během překonávání obtížných životních situací, se zdá být zásadním faktorem. Mezi takové silné stránky charakteru můžeme řadit například laskavost, týmovou práci, spravedlnost, leadership, odpuštění a skromnost. Dále autoři uvádějí, že zbývající silné stránky charakteru jako například spiritualita, vděčnost, smysl pro krásu a dokonalost by mohly korelovat s odolností, protože přispívají jedinci k vytváření duchovní vize života, k pocitům

propojenosti s vyšší mocí a vyšším smyslem nejen určitých těžkých situací, ale i života jako takového.

Výsledky této studie ukázaly, že existuje vztah mezi silnými stránkami charakteru a odolností. Nejsilnější spojení našli mezi silnými stránkami charakteru, které spadaly mezi zaměřené na emoce, racionální řešení problémů a zdrženlivost. Co se týče konkrétních silných stránek charakteru, Martínez-Martí a Ruch (2016) zjistili, že nejvyšší korelace je mezi odolností a silnými stránkami jako je naděje, nadšení a odvaha. Nejvyšší pozornost byla věnována právě odvaze, které není ve výzkumech životní spokojenosti a blahobytu přikládán takový důraz. Martínez-Martí a Ruch (2016) se však domnívají, že právě odvaha, která je Fletcherem a Sarkarem (2013) definována jako schopnost jedince čelit situacím, které vzbuzují strach, obavy nebo nerozhodnost, je zásadním podpůrným faktorem, který jedinci umožní postavit se nepříznivým situacím (různým hrozbám, výzvám, obtížím nebo bolestem) s odhodláním.

Nicméně i přestože obě studie podporují hypotézu, že existuje pozitivní vztah mezi silnými stránkami charakteru a odolností, není jasné, zda silné stránky charakteru vedou k rozvoji odolnosti, anebo naopak, tzn. odolnost vede k rozvoji určitých silných stránek charakteru.

3 Psychická odolnost

Psychická odolnost a pružnost je jedním z nejdůležitějších osobnostních rysů, jež umožňují jedinci dlouhodobě prospívat, a to i přes těžkosti a zásadní životní události (Antonovsky, 1987). Pracovníci v sociálních službách zastávají velmi důležitou a smysluplnou roli, nicméně tato profese přináší do jejich pracovního života spoustu výzev a stresujících událostí, které mohou mít z dlouhodobého hlediska zásadní dopad na jejich duševní zdraví (Mátel, 2019). Velké množství různých výzkumů ukazuje, že právě odolnost, a to v různém pojetí, by mohla být protektivním faktorem přispívajícím k duševnímu i fyzickému zdraví (Antonovsky, 1987). Je to z toho důvodu, že odolní jedinci jsou schopni odolávat vnější zátěži a případně se rychleji adaptovat na nově vzniklé podmínky, aniž by u nich došlo k zásadnímu narušení osobnosti nebo optimálního fungování.

V této kapitole je téma psychické odolnosti popsáno nejdříve obecně. V první části kapitoly jsou zmíněny definice odolnosti v pojetí různých autorů a jsou zde popsány nejdůležitější koncepce odolnosti. Následující podkapitoly se věnují především souvislostem mezi odolností jako protektivním faktorem a stresem a jeho dopady na duševní i fyzické zdraví. Poslední část této kapitoly je věnována konstruktivnímu Sense of Coherence A. Antonovského a jeho popisu.

3.1 Definice psychické odolnosti

Koncepce psychické odolnosti, která je napříč literaturou obecně pojmenována anglickým pojmem resilience, vychází z psychologie zdraví, nicméně momentálně se vyskytuje ve všech oblastech psychologie. Vzhledem k tomu, že existuje více pojetí psychické odolnosti, autoři se rozcházejí v tom, jak ji chápou, a tedy i v tom, jak ji definují. Avšak i přes veškeré rozdíly se všichni shodují v tom, že odolnost reflektuje koncept zdravého a adaptivního pozitivního fungování, a to i v případech, kdy jedinec čelí náročným životním situacím (Southwick et al., 2014).

Nejobecněji lze odolnost definovat jako schopnost jedince odolávat vnější zátěži nebo vnějším tlakům, aniž by došlo k významnému narušení optimálního fungování. Bananno (2004), který se zabývá především akutními stresujícími událostmi, vnímá odolnost jako poměrně stabilní trajektorii optimálního fungování, kterého je jedinec schopný i po prožití silně zátěžové situace. Znamená to, že odolný člověk, který byl vystaven stresující situaci, bude schopný dále optimálně fungovat, zatímco méně odolný člověk může čelit různým problémům a těžkostem, aby se se situací vyrovnal. Masten (2014a), která se

zabývá odolností především ve spojitosti s oběťmi války, definuje odolnost jako schopnost člověka úspěšně se přizpůsobit nastalým událostem. Panter-Brick a Leckman (2013) definují odolnost jako proces, ve kterém je jedinec schopný využívat zdroje pro to, aby mohl prospívat, i přestože čelí náročné situaci. Důležitost schopnosti využívat zdroje vnímá i Kebza a Šolcová (2008), kteří vnímají odolnost jako nevymezenou osobnostní vlastnost, která se utváří na základě osobnostních, sociálních a somatických zdrojů. Greene (2007) odolnost definuje jako schopnost jedince nebo skupiny zmírnit či překonat důsledky nepříznivé nebo náročné události. Paulík, jeden z českých autorů, který se psychickou odolností zabývá, ji definuje jako: „kvalitu adaptační schopnosti jedince umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi s kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo podstatně narušeno fungování jeho osobnosti (Paulík, 2017, 506)“.

Z výše popsaného je tedy zřejmé, že odolnost nepředstavuje jednotný konstrukt, namísto toho se formuje na základě různých vlastností a schopností, které s ní přímo či nepřímo souvisí. Důležitým předpokladem odolnosti je například schopnost jedince volit optimální způsob řešení dané situace, a to s ohledem na vnitřní i vnější zdroje, kterými disponuje a které jsou podstatné pro to, aby situaci zvládl. Dále je podstatné, aby byl jedinec schopný obnovit svou vnitřní rovnováhu a dále fungovat a prospívat. S tím souvisí schopnost jedince být flexibilní a adaptovat se jednak na podmínky náročné situace, ale i na změny, které taková situace může do života přinést. S odolností úzce souvisí i postoj, který jedinec zaujme, když čelí nějaké náročné situaci. Náročné situace mohou být vnímány jako příležitosti pro osobní rozvoj, což dopomáhá k jejich přijetí jako cenných a smysluplných možností pro poznání nových perspektiv v životě jedince (Paulík, 2017).

3.2 Druhy odolnosti

Jak již bylo zmíněno výše, existují různé koncepce odolnosti. V této podkapitole jsou podrobněji popsány ty koncepty odolnosti, které jsou teoreticky dostatečně ukotvené, jsou měřitelné a zároveň byly využity ve výzkumných studiích. Konkrétně je rozepsána teorie odolnosti v pojetí místa kontroly, sebeúčinnosti a nezdolnosti v pojetí hardiness. Nezdolnosti v pojetí smyslu pro koherenci je věnovaná samostatní kapitola.

3.2.1 Locus of control

Rotter (1966), autor koncepce locus of control, která je do češtiny volně překládána jako místo kontroly, zaznamenal, že existují rozdíly v tom, jak různí lidé vnímají a jak nahlíží na různé životní situace, které ve svém životě prožívají a kterým musí čelit. Ukázalo se, že zatímco někteří lidé vnímají to, co se v jejich životě děje jako výsledek nějakých vnějších sil, které nemohou ovlivnit, jiní vnímají, že životní situace jsou výsledkem jejich osobnostních rysů, schopností, dovedností a činů. Na základě tohoto zjištění následně představil koncept místa kontroly, ve kterém se blíže zaměřuje na zkoumání jedince a jeho víry v to, jakou kontrolu má nad životními událostmi.

Dle Rottera (1966) existují dva základní typy vnímání životních událostí a přístupu k nim. Právě na základě toho, zda jedinec vnímá životní situace jako proměnné a přímo závislé na jeho činech, či je vnímá jako nekontrolovatelné a neovlivnitelné, rozlišuje Rotter dva typy místa kontroly – interní a externí. Interní místo kontroly odkazuje k jedinci, který vnímá dějící se událost jako související a závislou na jeho vlastním chování a/nebo osobnostních vlastnostech, a proto je zároveň motivovaný přistupovat k řešení situace proaktivně a angažovat se. Externí místo kontroly naopak odkazuje k jedinci, který k životním situacím přistupuje jako k výsledkům vnějších neovlivnitelných faktorů, jako je například štěstí, osud nebo nepředvídatelnost. To ho částečně předurčuje k tomu, že k řešení situací přistupuje spíše pasivně a spoléhá se, že situace bude vyřešena opět spíše díky vnějším vlivům.

Tento koncept vzbudil zájem i u českých autorů. Z pohledu pozitivní psychologie ho ve své knize zmiňuje doc. Slezáčková (2012), která ho řadí k jednomu z důležitých dispozičních osobnostních rysů, který souvisí a je důležitým faktorem ve zvládnutí těžkých situací. Kromě toho zmiňuje, že interní místo kontroly úzce souvisí s posttraumatickým rozvojem a může ho pozitivně ovlivnit.

V rámci psychologie zdraví se koncepcí místa kontroly zabýval Jaro Křivohlavý (2003). Místo kontroly je v pojetí psychologie zdraví považován za jeden z důležitých faktorů ovlivňující schopnost jedince zvládat stres plynoucí z těžkých životních událostí. V případě interního místa kontroly jedinec přistupuje k řešení důležitých životních situací aktivně, uvědomuje si a věří v kontrolu, kterou nad situací má, a tak automaticky snižuje dopady stresu.

3.2.2 Self-efficacy

Albert Bandura (1994) je autorem konceptu self-efficacy, který se do češtiny překládá jako sebeúčinnost nebo vnímání vlastní účinnosti. Sebeúčinnost je součástí sociálně-kognitivní teorie, jíž se Bandura věnoval poměrně značnou část své kariéry. Sociálně-kognitivní teorie se zabývá lidským chováním a vykládá ho na základě třech nejdůležitějších aspektů, které jsou součástí schématického triadického modelu a které se navzájem ovlivňují (Bandura, 1982). Mezi tyto tři aspekty patří chování, kognitivní a osobnostní momenty a vnější prostředí.

Vnímání vlastní účinnosti je důležitou součástí osobnostních vlastností. Bandura (1994) sebeúčinnost definuje jako přesvědčení nebo víru ve vlastní schopnosti organizovat a vykonávat činnost, která vede ke kýženým výsledkům. Zároveň Bandura (1994) udává, že míra vlastní účinnosti jedince se prolíná do jeho činností a přímo je ovlivňuje, a to na úrovni motivace, chování, cítění i myšlení.

Lidé s vysokou mírou vlastní účinnosti jsou přesvědčeni o vlastní schopnosti úspěšně čelit problémům a těžkým životním situacím. Právě díky tomuto přesvědčení jsou jedinci schopni přistupovat k těžkým situacím optimisticky, interpretovat je jako výzvy, které je mohou obohatit. Kromě toho jedinci s vyšší mírou vlastní účinnosti v případě neúspěchu netrpí pocity nedostatečnosti, ale spíše se snaží reflektovat nad svým přístupem a svým konáním a pracovat na doplnění svých znalostí, dovedností, popřípadě změně stylu řešení. Právě díky tomuto přístupu jsou lidé odolnější vůči stresu a depresi a mají větší pravděpodobnost prožívat kvalitní a spokojený život. Obecně lze tedy říci, že ti lidé, kteří věří, že mají kontrolu a mohou ovlivnit dění v jejich životě, dokáží lépe zvládat své emoce a přistupují k řešení problémů aktivně (Bandura, 1994).

Naproti tomu pro lidi s nízkou mírou vlastní účinnosti je typická vysoká míra psychické zranitelnosti. Jedinci s nízkou mírou vlastní účinnosti vnímají stresující situaci nebo obtížnou životní událost jako hrozbu, což ve výsledku vede k tomu, že se namísto možností, jak situaci řešit, soustředí na její negativní aspekty a možné nepříznivé výsledky, které jsou, mimo jiné, způsobeny i jejich nedostatečnou vírou ve vlastní schopnosti a dovednosti. Právě absence víry vyvolává v jedincích pocity nedostatečnosti a bezmoci, které se zhoršují v případě neúspěchu a vedou k riziku podléhat stresu a inklinovat k depresím (Bandura, 1994).

3.2.3 Hardiness

Koncept mentální nezdolnosti hardiness vychází ze směru existenciální psychologie a vznikl na základě výzkumu stresových reakcí ve vztahu k náročným situacím z hlediska individuálních rozdílů. Na základě měření a specifikování postojů se ukázalo, že existují 3 základní postoje, které přispívají k ochraně před nemocemi způsobenými stresem. Těmito 3 základními postoji jsou závazek, kontrola a výzva. Tyto 3 základní postoje odkazují k principu, jakým jedinec vnímá interakci mezi sebou a okolním světem a poskytuje motivaci k překonávání hranic a zkoušení obtížnějších věcí než v minulosti. Tyto 3 složky nezdolnosti hardiness umožňují jedinci vnímat smysl života jako výsledek vlastních každodenních rozhodnutí, což znamená určovat si sám budoucnost a její směr, i přestože to často může znamenat zažívání úzkosti z nejistoty (Kobasa, 1979).

Maddi a Kobasa (1984) popsali hardiness na základě teorie jako obecnou vlastnost, která se tvoří v důsledku bohatých a různorodých zkušeností z dětství. Jedinci, kteří jsou odolní v pojetí hardiness, vnímají náročné situace jako výzvu, nad kterou mají kontrolu a jejíž překonání je pro ně závazkem. Maddi a Kobasa (1984) vnímají hardiness jako tu vlastnost, díky níž jedinci vnímají prostředí jako uspokojující a vedoucí k přijímání a vnímání situací se zvědavostí, nadšením nebo určitým závazkem. Obecně by se dalo říct, že vytrvalý neboli „hardy“ jedinec vnímá potenciálně stresující situace jako smysluplné a zajímavé (závazek), stresory vnímá jako změnitelné (kontrola) a na změny nahlíží spíše jako na součást života a příležitost k růstu (výzva), než aby je vnímal jako ohrožující. Maddi (2002) definoval hardiness jako osobnostní rys související se schopností jedince reagovat na stresující životní události a využívat takové copingové strategie pro jejich řešení, které z potenciálně nešťastných okolností dělají příležitosti pro učení a rozvoj. Hardiness se vyznačuje tendencí být hluboce zapojen, uvědomovat si vlastní kontrolu a prožívat touhu učit se ze životních událostí bez ohledu na výsledek. Na základě těchto charakteristických vlastností je člověk schopný odolávat stresu a zůstat mentálně a fyzicky zdrav.

3.3 Sense of Coherence (SOC)

Koncept odolnosti v pojetí sense of coherence neboli smysl pro koherenci se skládá ze 3 komponentů – srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost a reflektuje schopnost jedince vyrovnávat se s každodenními životními problémy. Eriksson a Lidstrom (2005) zjistili, že odolnost v pojetí smyslu pro koherenci negativně koreluje s úzkostí a depresí, a naopak pozitivně koreluje s optimismem a sebedůvěrou. Kromě toho výzkum ukázal, že

smysl pro koherenci souvisí s kvalitou života a osobní pohodou. Lidé, kteří vykazují vysokou míru smyslu pro koherenci, prožívají kvalitnější život. To může být z toho důvodu, že je obecně známo, že smysl pro koherenci úzce souvisí s postoji a chováním, které zásadně ovlivňují právě kvalitu života. Antonovsky (1987) původně předpokládal, že smysl pro koherenci je stálý osobnostní předpoklad, který se nejvíce rozvíjí během adolescence a stabilizuje se kolem 30. roku života. Nicméně poznatky novějších studií toto tvrzení zpochybňují. Eriksson a Lindstrom (2005) ve své studii zjistili, že míra smyslu pro koherenci roste mírně s věkem. Kromě tohoto přirozeného zvyšování míry smyslu pro koherenci, existují různé intervence, které dle výzkumu posilují míru smyslu pro koherenci u dospělých osob. Například výsledky studie Weissebeckera et al. (2002) ukazují, že lidé, kteří podstoupili intervenci pro zvládání stresu, která využívala techniky založené na konceptu všímavosti, vykazovali vyšší míru smyslu pro koherenci než ti, kteří ji neabsolvovali. Blomerg et al. (2001) zkoumali proměnlivost smyslu pro koherenci u jedinců, kteří docházeli na psychoanalyticky zaměřenou terapii. Během poskytování terapeutických sezení i po jejich ukončení se ukázalo, že účastníci vykazují vyšší míru smyslu pro koherenci. Kähönela et al. (2012) se ve své studii zaměřili na koncept odolnosti a možnost jeho posílení u zaměstnanců veřejného sektoru, kteří trpěli syndromem vyhoření. Jedna část probandů byla součástí skupiny, ve které se aplikoval analytický přístup, druhá část byla zařazena do skupiny, ve které se aplikoval psychodramatický přístup. Účastníci obou skupin se setkávali pravidelně po dobu 9 měsíců. Na konci autoři zjistili, že u obou skupin došlo k výraznému posílení smyslu pro koherenci.

Eriksson a Lindstrom (2005) poukázali na to, že existují rozdíly v míře smyslu pro koherenci mezi ženami a muži. Ženy obecně vykazují nižší míru smyslu pro koherenci než muži. Rozdíly ve smyslu pro koherenci mezi ženami a muži se přičítají spíše než biologickým faktorům těm sociálním.

3.3.1 Salutogenní model – kolébka konceptu sense of coherence

Antonovsky (1984) pohlížel na zdraví jako na kontinuum, které označil jako kontinuum nemoc-zdraví. Toto kontinuum je definováno dvěma extrémy – úplnou absencí zdraví a celkovým zdravím, mezi kterými se lidé volně pohybují. To, v jaké části kontinuu se jedinec nachází, závisí na každodenních stresorech, kterým musí čelit a na tom, jak je schopný se s nimi vyrovnat. Antonovsky (1987) zdůrazňuje, že stresující události a situace jsou běžnou a nedílnou součástí života a nelze se jim vyhnout, a proto je stěžejní to, jak se jedinec s těmito překážkami umí vyrovnat. Schopnost čelit těmto obtížím a řešit je umožňuje

jedinci zůstávat na přímce kontinua v oblasti zdraví, zatímco neschopnost vyrovnat se se stresory ho v kontinuu posouvá blíže k nemoci.

Salutogenní model představuje propojenost mezi životními zkušenostmi, generalizovanou rezistencí zdrojů a odolností v konceptu smyslu pro koherenci. Generalizovaná rezistence zdrojů znamená, že má člověk k dispozici vnitřní nebo vnější zdroje, které může využít a které mu pomohou překonat stresující situaci. Právě víra a skutečnost, že člověk může tyto zdroje využít, napomáhá k tomu, aby tíživé události vnímal jako zvládnutelné. Díky uvědomění si těchto zdrojů dochází zároveň k posílení smyslu pro koherenci, což umožňuje jedinci vnímat stresující situace jako takové, kterým může porozumět a které jsou uchopitelné. To ho dále vede k aktivnímu vyhledávání vlastních zdrojů, které jsou zásadní pro to, aby mohl překonat těžké životní situace (Antonovsky, 1987, Eriksson, 2017).

3.3.2 Definice sense of coherence

Jak již bylo zmíněno výše, smysl pro koherenci je základní konstrukcí salutogenního modelu, který se zaměřuje spíše na původ zdraví a pohody než na nemoc. Smysl pro koherenci reflektuje to, jak jedinec vnímá svět a jakou má kapacitu řešit a vyrovnávat se se stresujícími událostmi. Antonovsky (1987, 19) definoval odolnost v pojetí smyslu pro koherenci jako globální orientaci, která vyjadřuje, do jaké míry má člověk všudypřítomný, trvalý, i když dynamický pocit důvěry, že podněty vycházející z jeho vnitřního a vnějšího prostředí v průběhu života jsou strukturované, předvídatelné a vysvětlitelné, že zdroje, které má k dispozici jsou dostatečné pro to, aby překonal obtíže a těžkosti, které během jeho života nastanou a zároveň, aby tyto obtíže či těžkosti vnímal jako výzvu, která je hodna toho, aby do ni investoval a byl angažovaný při jejím řešení. Obecně lze tedy říci, že se jedná o přístup k životu, který se odráží v tom, jak člověk přemýšlí, jak žije a jak jedná, přístup reflektující vnitřní důvěru, která vede k identifikaci zdrojů a jejich použití, a to ve strukturovaném světě, který má řád.

3.3.3 Tři složky sense of coherence

Koncept smyslu pro koherenci je založený na třech hlavních elementech:

- 1) **Srozumitelnost (comprehensibility)**
- 2) **Zvládnutelnost (manageability)**
- 3) **Smysluplnost (meaningfulness)**

Element srozumitelnosti je charakteristický schopností jedince vnímat svět jako místo, které funguje uspořádaně a na základě smysluplného řádu, na který je možné se spolehnout. Z tohoto přesvědčení pramení pocit jistoty v to, že jsou události předvídatelné, a tedy je možné se na ně připravit. Na druhém pólu vnímá jedinec svět jako neuspořádaný až chaotický bez vnitřního řádu a pravidel. Vnímaná absence struktury a řádu vede k pocitům nejistoty a k tomu, že jedinec považuje události jako příliš komplikované, aby byly pochopitelné a aby byl schopný na ně adekvátně reagovat (Eriksson & Lidstorm, 2005).

Zvládnutelnost odkazuje k víře jedince v to, že disponuje takovými znalostmi, schopnostmi či dovednostmi, jež umožňují na daný problém nebo situaci adekvátně reagovat, zvládat ji, případně ji úspěšně řešit. Kromě toho zvládnutelnost odkazuje i ke skutečnosti, že jedinec věří, že je obklopen takovými lidmi, kteří mu pomohou daný problém zvládat, případně řešit. Na druhé straně je to pocit, že jedinec nemá dostatečné zdroje pro to, aby situaci zvládnul nebo úspěšně vyřešil (Eriksson & Lidstorm, 2005).

Smysluplnost, třetí a poslední element v Antonovského (1987) koncepci, je charakteristická tím, že jedinec vnímá patřičný problém jako takový, ve kterém má cenu se angažovat, protože jeho řešení je smysluplné, a tedy stojí za to vyvinout úsilí a podílet se na jeho řešení. Úsilí a angažovanost je spojena s přesvědčením, že snaha přinese kýžený výsledek. Na druhém pólu smysluplnosti vnímá jedinec řešení situace jako nesmyslné, je lhostejný a distancovaný.

4 Sociální práce

Sociální práce jako činnost spojována s filantropií a charitativní pomocí těm, kteří se nachází z jakéhokoli důvodu v tíživé nebo problematické sociální situaci, je známá již od nepaměti. Nicméně sociální práce jako vědecká disciplína se začala formovat až počátkem 19. století, kdy se různí autoři snažili o její definování a vymezení. Výsledkem je obor sociální práce vycházející ze společenských věd jako je sociologie, psychologie, politologie, právo, ekonomie, který se snaží o zvyšování kvality života lidí a zmenšování sociálních rozdílů (Mátel, 2019).

Mezinárodní federace sociálních pracovníků definuje sociální práci jako profesi založenou na praxi a akademickou disciplínu, která podporuje změny a rozvoj, sociální soudržnost a posílení a osvobození lidí. Sociální práce je založena na principech sociální spravedlnosti, lidských práv, kolektivní zodpovědnosti a respektu k diverzitě ve společnosti. Vychází z teorií sociální práce, společenských věd, humanitních věd a původních znalostí. Sociální práce se snaží o zapojení lidí a systému do řešení životních výzev, a tak přispět k zvyšování kvality života a osobní pohody (ifsv.org, 2014).

Národní asociace sociálních pracovníků definuje sociální práci jako praxi spočívající v profesionální aplikaci hodnot, principů a technik sociální práce na následující cíle: pomoc lidem získat konkrétní služby, poradenství jednotlivcům, rodinám nebo skupinám, pomoc komunitám nebo skupinám při poskytování nebo zlepšování sociálních a zdravotních služeb a účast na legislativních procesech. Praxe sociální práce vyžaduje znalost lidského vývoje a chování, sociálních, ekonomických a kulturních institucí a interakcí mezi všemi těmito faktory (socialworkers.org, 2021).

Z výše uvedených definic je tedy zřejmé, že sociální práce je založena na hodnotách lidských práv a sociální spravedlnosti. Jedná se o profesi vykonávanou kvalifikovanými sociálními pracovníky, kteří se zasazují o zlepšení situace ohrožených osob a podporují je v jejich začlenění do společnosti. Jedná se o specializovanou pomáhající činnost, která se soustředí na stabilizování, popřípadě zvyšování kvality života lidí, kteří se nachází v tíživé životní či sociální situaci, v jejímž důsledku jim hrozí vyloučení anebo je ohrožena standardní kvalita jejich života. Sociální práce přispívá k šíření sociální soudržnosti, optimálního fungování společnosti a udržení zdravého společenského klimatu. Zároveň se snaží ovlivňovat společenské prostředí tak, aby se snižovaly nerovné podmínky a každý jedinec měl ve společnosti rovnocenné místo a podmínky (Mátel, 2019).

Cílem sociální práce je především posílení a zmocnění člověka, který se nachází v tíživé životní situaci a který potřebuje podporu na cestě k osvobození se z tíživých podmínek. Sociální pracovníci pracují na zajištění ochrany a zabezpečení a zároveň vedou jedince k sebeurčení, vlastní zodpovědnosti, svépomoci a snaží se podpořit osobnost jedince. Janebová (2014) usuzuje, že jednou z velmi efektivních cest je se v rámci práce s klientem zaměřit na identifikaci a posilování silných stránek, které mohou ve výsledku přispět k zlepšování klientova života.

4.1 Sociální pracovník

Sociální pracovník je fyzická osoba pracující v sociálních službách. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách definuje profesi sociálního pracovníka jako „kvalifikovaného pracovníka vykonávajícího činnosti, které přispívají k uskutečňování smyslu a účelu sociální práce, tj. k ochraně lidských práv a lidské důstojnosti a k podpoře sociálního bezpečí osob.“

Dle Národní asociace sociálních pracovníků sociální pracovník pomáhá jednotlivcům, rodinám a skupinám obnovit nebo zvýšit jejich schopnost sociálně fungovat a podporuje vytváření společenských podmínek, které podporují komunity v nouzi (socialworkers.org, 2021). V souladu s Etickým kodexem se sociální pracovníci snaží zlepšit kvalitu lidského života a to pomocí a podporou při zajišťování základních lidských potřeb všech lidí, ale zvláště těch, kteří se nacházejí v náročné a velmi problematické sociální situaci a jsou zranitelní, utlačováni nebo žijí v chudobě. Obecně lze říci, že sociální pracovníci se angažují a vykonávají svou činnost v kontextu služeb sociální spravedlnosti, důstojnosti a hodnoty člověka, dále pak v kontextu mezilidských vztahů, integrity a kompetence (www.apsscr.cz, 2021). Sociální pracovník dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. vykonává: „sociální šetření, zabezpečuje sociální agendy včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitaci, zjišťuje potřeby obyvatel obce a kraje a koordinuje poskytování sociálních služeb“

Sociální pracovníci nacházejí své uplatnění v nejrůznějších oblastech – nemocnicích, školách, komunitních zařízeních, vládě a vládních institucích, soukromých praxích, věznicích, zařízeních pro osoby s duševním onemocněním, pro osoby užívající návykové

látky, pro hendikepované osoby, osoby bez přístřeší, migranty apod., ale pracují také ve výzkumných ústavech (Mátel, 2019). Svě služby mohou poskytovat na mikro, mezo nebo makro úrovni. Sociální pracovníci poskytující sociální služby na mikro úrovni pracují především s jednotlivci a rodinami, což zahrnuje například případová setkání. Na mezo úrovni se sociální pracovník angažuje především v řešení různých sociálních situací skupin zahrnující komunity, školy nebo organizace. Makro úroveň sociální práce zahrnuje vykonávání praxe na úrovni velkých systémů jako jsou města, sociální politika nebo systémová legislativa.

Profese sociálního pracovníka klade na jedince realizující se v oblasti sociální práce vysoké a náročné požadavky, proto je důležité, aby měl člověk vykonávající profesi sociálního pracovníka určité osobnostní předpoklady. Podle Mátela (2019, 27) k těmto osobnostním předpokladům patří emocionální stabilita, pružnost, rozhodnost, objektivnost a kritické myšlení. Dále pak iniciativa, schopnost překonávat překážky, vysoká motivace a pozitivní vztah k vykonávané práci, odolnost vůči zátěži, kromě toho také schopnost sebepoznání, sebereflexe. Dále se dle Mátela (2019, 27) osobnost sociálního pracovníka neobejde bez komunikačních schopností a hlubokého vztahu k lidem, který se projevuje empatií a sociálním cítěním. Mátel (2019) zdůrazňuje, že právě empatie jakožto schopnost vcítit se a porozumět druhé osobě, je základním a zásadním předpokladem pro vykonávání práce v pomáhajících profesích. Díky empatickému a citlivému přístupu je pracovník schopný navázat důvěryhodný vztah, a tudíž podpořit a motivovat druhého k rozvoji a změně (Wood a Tolley, 2003). Dalším důležitým osobnostním předpokladem dle Mátela (2019) je sociální cítěním, které je charakterizováno obecně zájmem o blaho druhých lidí. Se sociálním cítěním je úzce spjat sociální zájem, který neodkazuje pouze k zájmu jedné osoby o druhou, ale především k zájmu jedince o zájmy druhého. Mezi schopnosti, které dotvářejí předpoklad osobnosti pro vykonávání pomáhající profese, patří také kongruence. Být kongruentní znamená být opravdový, chovat se autenticky a pravdivě, což napomáhá k vytváření vztahu mezi pracovníkem a klientem. Vztah, ve kterém klient cítí důvěru, bezpečí a pochopení, je základním předpokladem pro to, aby se ve svém životě mohl posunout dál tím správným směrem.

4.2 Přímá péče

Jak již bylo obecně zmíněno v předešlé kapitole, náplní práce sociálního pracovníka je široká škála různých aktivit, jejichž cílem je podpořit osobu, která se nachází v tíživé

situaci. Část těchto pracovních aktivit se nazývá přímá péče. Pro přímou péči je specifické, že pracovník je v přímém kontaktu s klientem a společně spolupracují různými způsoby a aktivitami na řešení konkrétní problematické situace s cílem zlepšit celkovou kvalitu života.

Dle §117 zákona č. 108/2006 Sb. zahrnuje činnost sociálního pracovníka následující úkony:

- přímá obslužná péče,
- základní výchovná a nepedagogická činnost,
- pečovatelská činnost,
- sociální poradenství.

V rámci přímé obslužné péče, která může být poskytována v ambulantních nebo pobytových zařízeních, se sociální pracovník věnuje podpoře klienta při nácviu různých denních činností, mezi které patří například vaření, péče o domácnost, podpora při manipulaci s elektronickými zařízeními a dále také pomoc při osobní hygieně a oblékání. Cílem přímé obslužné péče je vést klienta k soběstačnosti, ale také ho podpořit v navazování společenských kontaktů a zajistit, aby byly naplňovány jeho psychosociální potřeby.

Základní výchovná a nepedagogická činnost je v rámci sociální práce zaměřena především na podporu jedince v prohlubování a upevňování základních návyků, které jsou stanoveny společenskou normou. Do úkonů základní výchovné a nepedagogické činnosti je ale zahrnuta také podpora vytváření a rozvíjení pracovních návyků a pracovní aktivity. Začlenění do pracovního procesu je jednou ze základních předpokladů pro návrat jedince do běžného života, ve kterém se bude moci realizovat. Kromě podpory v získávání pracovních návyků se sociální pracovníci věnují také zprostředkovávání volnočasových aktivit, které podporují jedince v osobnostním rozvoji a rozvíjení zájmů, znalostí a dovedností skrz kreativní činnost.

V rámci pečovatelské činnosti je poskytována péče těm jedincům, kteří mají rozsáhlé fyzické a psychické obtíže a kteří potřebují zajistit komplexní péči o domácnost a zajištění sociální pomoci, případně je u nich nutná osobní asistence. Sociální pracovníci se v této oblasti snaží o podporu klienta psychickou aktivizací, která zahrnuje podporu ve vytváření sociálních kontaktů.

V oblasti sociálního poradenství poskytuje sociální pracovník pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů. Dále se sociální pracovník věnuje depistážní činnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, ale také podporuje klienta v rámci zprostředkování tím, že ho doprovází na úřady či k lékařům (zákony.cz, 2013).

4.3 Stres a jeho úloha v sociální sféře

4.3.1 Definice stresu

Moderní výzkum stresu se zrodil na základě výzkumného bádání v oboru medicíny a fyziologie. Hans Selye, lékař a fyziolog, jenž je považován za otce výzkumu stresu, přispěl k poznání této problematiky rozpoznáním třístupňového vzorce fyziologické reakce na stres, který nazval generalizovaný adaptační syndrom (GAS). V prvním stádiu nazývaném stádium alarmové (poplachové) reakce dochází k procesům, které tělo připravují na boj nebo útek. V případě, že nebezpečí přetrvává a reakci typickou pro alarmové stádium není možné uskutečnit, přechází tělo do druhé fáze, kterou Selye nazývá jako fázi rezistenční. V rezistenční fázi, která je dlouhodobě energicky náročná, se tělo snaží stresoru přizpůsobit. V případě, že nedojde k nalezení vhodného řešení vedoucího k eliminaci stresoru, přechází tělo do třetího stádia. V poslední fázi dochází k vyčerpání organismu, který již není schopný stresu odolávat. Závěrem Selyeho zkoumání bylo, že dlouhodobý účinek stresu má negativní dopad na celkové zdraví jedince. Na základě svého zjištění definoval Selye stres jednoduše jako nespecifickou reakci organismu (Robinson, 2018).

K rozpracování psychologické roviny stresu přispěl kognitivní psycholog Richard Lazarus, který se snažil vyvinout takovou teorii stresu, která by zohlednila veškeré faktory podílející se na stresové reakci. K výzkumu přispěl myšlenkou, ve které zdůraznil individuální rozdíly jedince, jež hrají významnou roli v tom, jak bude na stresovou situaci reagovat. V návaznosti na to vytvořil Lazarus (1966) transakční model, ve kterém zdůrazňuje kognitivní proces hodnocení jako důležitý mediátor v konfrontaci se stresem. Lazarus dělí kognitivní hodnocení situace na primární a sekundární. V primární fázi jedinec zhodnocuje míru nebezpečnosti situace a vážnost ohrožení, ale zhodnocuje i pozitivní dopady, které na něj může situace mít. V sekundární fázi jedinec vyhodnocuje své možnosti, díky kterým je potenciálně schopný zátěžovou situaci zvládnout. Lazarus (1966) dále rozšířil výzkum stresu popsáním copingových strategií jako mediátorů ve zvládnání zátěžových situací. V případě, že je jedinec vystaven situaci, kterou vyhodnotí jako zvládnutelnou použitím vlastních zdrojů, snaží se ji vyřešit. Tento způsob Lazarus a Folkman (1980) označují jako na problém orientované řešení. Na druhou stranu, když se jedinec ocitne v situaci, kterou nemůže nijak ovlivnit, zvolí copingovou strategii, kterou označili jako na emoce orientovanou copingovou strategii. Na základě toho následně definovali stres jako

vztah mezi člověkem a prostředím, kde míra stresu vzrůstá v případě, že nároky na jedince přesahují jeho schopnosti a možnosti se s takovými nároky vyrovnat.

Sinha (2008) vnímal stres velmi podobně jako Lazarus. Definuje ho jako fyziologické a psychické procesy, které zahrnují vnímání, hodnocení a reakce na škodlivé, ohrožující nebo náročné situace.

Z českých vědců se stresem zabýval především Jaro Křivohlavý, který zdůrazňuje, že slovo stres odkazuje k pocitům tísně, napětí a tlaku, jež ve svém důsledku ovlivňují člověka a jeho vnímání, a to jak na psychologické, tak i fyziologické rovině. V moderním pojetí ho definuje jako: „vnitřní stav člověka, který je buď přímo ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý 1994, 10).

4.3.2 Příčiny stresu neboli stresory

Stresory jsou negativní životní události, které jedinci způsobují stres. Dle Křivohlavého (2001) stresory rozumíme nepříznivé vlivy (tlaky), v důsledku kterých může být člověk vystaven tíživé osobní situaci, v jejímž důsledku dochází ke stresové reakci. Stresory mohou být vnější a vnitřní. Stresorem je myšleno jednoduše vše, co jedinci způsobuje pocity nervozity a frustrace, popřípadě smutku.

Lazarus (1966) dělí stresory dle délky jejich trvání – krátkodobé a dlouhodobé. Mezi krátkodobé stresory řadí například vystavení extrémním teplotám, bolest, selhání při řešení problému aj. K dlouhodobým stresorům patří například dlouhodobé řešení náročných úkolů nebo válečná mise.

Dále se dají stresory dělit na mikro a makrostresory. Mezi mikrostresory řadíme stresory mírné zátěže. Převážně se jedná o běžné životní události, které mají kumulativní účinek – postupně se na sebe nabalují, až dosáhnou maxima a způsobují pocity tísně. Makrostresory představují déle trvající stresové situace nebo události, dobrým příkladem jsou ustavičně vysoké nároky v práci nebo zkouškové období (Křivohlavý, 2009)

Mohapl (1988) dělí stresory na akutní, chronické a intermitentní (přerušované). Akutní stresor je náhlý a vyvolá velmi prudkou a nepřiměřenou reakci organismu. Chronickému neboli dlouhodobě působícímu stresoru se tělo přizpůsobí, nicméně postupně vyčerpává uložené zásoby energie. Nejzávažnější a pro tělo nejnáročnější jsou stresory intermitentní neboli přerušované. Tyto stresory jsou velmi podobné těm dlouhodobým, avšak vzhledem k jejich přerušovanému působení, není organismus schopen se na ně adaptovat. Intermitentní stresory jsou nejčastěji příčinou psychosomatických onemocnění.

4.3.3 Příčiny pracovního stresu v sociální sféře

Sociální práce v přímé péči je obecně velmi náročné a stresující povolání (Mátel, 2019). Důležitým faktorem ovlivňujícím prožívanou míru stresu u sociálních pracovníků jsou jak vnější, tak vnitřní stresory, kterým musí ve své profesi čelit. Zásadní vnější stresory souvisí s organizačními rysy pracovního prostředí a s jejich propojeností se společenským, politickým a legislativním kontextem. Co se týče společenského kontextu, sociální práce je veřejností považovaná za profesi, která vyžaduje příjemné vystupování ve vztahu ke klientovi a jeho podporu v řešení běžných životních situací. Tudíž se v očích společnosti jedná o profesi, která je nenáročná a může být vykonávána téměř každým (Dillon, 1990). Právě toto negativní vnímání sociálních pracovníků společností je často příčinou stresu. Toto tvrzení podpořila i studie McLean a Andrew (1999), kde autoři poukázali na to, že vyšší míra stresu u sociálních pracovníků je způsobena kromě konfliktů rolí, neshod týkajících se dobré praxe také právě výše zmíněným nedostatečným uznáním. Galilee (2006) udává, že sociální pracovníci angažující se v oblasti duševního zdraví se často cítí frustrováni, protože jejich role je nepochopena a jejich rozsah dovedností není vnímán s patřičnou důležitostí a není adekvátně ohodnocen. Galilee (2006) zastává názor, že velmi důležitou roli v tom, jak je sociální práce vnímána hrají média, kteří práci sociálních pracovníků zprostředkovávají širší veřejnosti zkresleně, zaměřují se především na negativa a nereflktují tak realitu profese. Moriarty et al. (2009) na druhou stranu poukazuje na to, že společnost nepřikládá sociální práci takovou důležitost, protože obecně dochází k úpadku morálních hodnot.

Co se týče politického a legislativního kontextu, významnou roli hrají neustálé změny, které jsou pro tuto oblast typické a které přispívají k náročnosti tohoto povolání. Politický kontext také velmi zásadně ovlivňuje fungování organizací a následně tedy sociální pracovníky. Studie Cushmana et al. (1995) ukázala, že hlavní příčinou stresu v organizacích je nedostatek finančních prostředků, nedostatek zaměstnanců, vysoká fluktuace pracovníků, absence spolupráce s dalšími organizacemi, postoje ostatních zdravotníků a práce v byrokratickém prostředí. Podle Hardyho (2015) právě nedostatek finančních prostředků, nedostatek zaměstnanců a vysoká fluktuace způsobuje napětí v organizacích, což vede k vyššímu zatížení pracovníků, zaměstnávání méně zkušených nebo nedostatečně kvalifikovaných zaměstnanců a celkově nízké míře podpory. S problematikou legislativního rámce souvisí i to, že většina lidí, kteří se realizují v sociální sféře, jsou zahlceni administrativou a byrokracií, což je odklání od přímé péče a řešení potřeb klientů. Náplní

práce následně není primárně podpora a pomoc potřebným, ale vyplňování formulářů, které umožňují monitoring a kontrolu.

Co se týče vnitřních stresorů, z poměrně velkého množství různých studií vychází, že pro většinu lidí pracujících v sociální sféře byla touha pomáhat druhým rozhodujícím faktorem pro volbu jejich povolání. Nicméně problematické je, že potřeba a touha pomáhat druhým může snadno vést k nadměrné angažovanosti, která následně přispívá ke stresu a vyčerpání (Acker, 1999). S tím souvisí i fakt, že základním aspektem v sociální práci je vztah pracovníka s klientem, na který jsou kladeny požadavky především co se týče nehodnotícího a podporujícího přístupu. Často se však stává, že sociální pracovníci pracují s klienty, kteří mají nerealistické požadavky nebo očekávání, což u nich může vést k vnitřnímu konfliktu. Vnitřní konflikt ve většině případech vzniká, protože osobnost klienta a jeho postoje k řešení situace sociálnímu pracovníkovi znemožňují poskytovat efektivní péči. Výsledkem může být, že sociální pracovník přebírá zodpovědnost za klientovo selhání a vytrvale se snaží situaci klienta zlepšit, to ale nevede k pozitivnímu výsledku, což je frustrující (Rushton, 1987).

Dalším faktorem, který nepřispívá k duševnímu zdraví sociálních pracovníků, je všeobecně známý fakt, že součástí sociální práce je prožívání konfliktních rolí, statusů, funkcí a kontextů, což z ní činí vysoce stresující povolání (Lloyd et al., 2002). Důvodem je například to, že se v sociálním a zdravotnickém systému klade vyšší důraz na výsledky a výkonnost zařízení a snižuje se důraz na hodnotu jednotlivce. Dle studie Stanleyho et al. (2007) je právě orientace na výkon a na počet řešených nebo vyřešených případů spojena s vyšší mírou stresu, depresí a syndromem vyhoření. Orientace sociální péče na výsledky a výkonnost vede u pracovníků k vnitřnímu rozporu, protože většina z nich očekává práci s lidmi, která bude založena na podpůrných vztazích a hodnotách sociální práce. Balloch et al. (1998) ve své studii zjistili, že nejčastějším zdrojem subjektivního stresu je, že pracovníci jsou často vystaveni protichůdným požadavkům a očekáváním, která se týkají vykonávání pracovní činnosti, která nebyla původní součástí práce. Dále pak nemožnost dělat věci, které by měly být součástí práce a obecně nejasnost v tom, co je očekáváno.

Dalšími rizikovými faktory jsou orientace na rychlý výsledek a omezený čas na poskytování poradenství a emoční podporu. Collings a Murray (1996) zjistili, že nejrizikovějším prediktorem stresu na pracovišti je orientace na plánování a dosahování pracovních cílů. Zároveň ve studii Bradleyho a Sutherlanda (1995) bylo zjištěno, že sociální pracovníci uvádějí vyšší úroveň stresu v důsledku organizační struktury a klimatu

pracovního prostředí s nízkou morálkou. Typické pro sociální sféru jsou také organizační změny, což znamená, že zavedené postupy práce jsou nahrazovány komplexnějšími postupy a dochází k překrývání rolí. To v důsledku způsobuje větší náchylnost pracovníků ke stresu.

4.4 Důsledky stresu v sociální sféře

Důsledky pracovního stresu mohou být negativním faktorem ovlivňujícím jak jedince, tak organizaci. U pracovníků může stresové vypětí způsobit snížení motivace a každodenní únavu (Armstrong, 2002). Důsledky stresu mohou být psychického i somatického rázu. Paulík (2017) důsledky stresu rozděluje z časového hlediska na:

- bezprostřední projevy zátěže a stresu,
- účinky trvalejšího rázu.

Bezprostřední projevy zátěže a stresu se dělí na psychické a krátkodobé stavy a mohou se na psychické úrovni projevovat emočním rozladěním, únavou, ospalostí nebo přílišnou bdělostí, kognitivním přesycením, problémy s pamětí a koncentrací. Na somatické úrovni se důsledky stresu mohou projevovat bolestmi hlavy, zažívacími problémy nebo změny v dechové frekvenci. Účinky trvalejšího rázu se v psychologické rovině projevují celkovou vyčerpaností a/ nebo nespokojeností. Na somatické rovině se projevují problémy respiračního a oběhového aparátu, sexuální problémy, časté bolesti hlavy nebo poruchy duševního zdraví (Paulík, 2017).

Pracovat v sociální sféře s sebou přináší mnoho rizik. Fyzické, ale také psychologické zdraví, je zásadním předpokladem pro to, aby jedinec mohl vykonávat svou práci dobře. Obecně je známo, že lidé pracující v pomáhajících profesích čelí každodenně náročným situacím a velkému stresovému vypětí (Harzer a Ruch, 2013). Vzhledem k velkému emočnímu vypětí se u velkého množství sociálních pracovníků rozvine syndrom vyhoření, který s sebou přináší například neschopnost se koncentrovat, být produktivní a emočně přítomný (Weiss, 2004). Jedinec prožívá ztrátu veškerých svých mentálních a psychologických zdrojů, které mají výrazný vliv na kvalitu nálad. Schaufeli et al. (2009) ve své studii zjistili, že syndrom vyhoření je ve většině případech výsledkem pracovních a organizačních podmínek (soubor požadavků, stresorů a zdrojů) a má výrazný vliv na osobní pohodu a zdraví. Většina lidí pracujících v pomáhajících profesích odchází ze svého zaměstnání kvůli každodenní emoční zátěži, nízkým mzdám a vyčerpanosti, která je prvními příznaky syndromu vyhoření.

Thompson et al. (1996) ve své studii zaměřené na důsledky stresu u sociálních pracovníků zjistili, že 74 % respondentů vykazovalo hraniční nebo nadměrnou úroveň úzkosti. Bennett et al. (1993) zkoumali zdroje stresu, strategie zvládání a důsledky stresu u sociálních pracovníků pracujících s dětmi, s lidmi s duševním onemocněním a s lidmi s fyzickým handicapem. Výsledky ukázaly, že míra distresu u všech zkoumaných skupin byla vyšší než u jakéhokoli jiného povolání. Konkrétně se zjistilo, že sociální pracovníci ve srovnání s pracovníky v jiných profesích prožívají v důsledku pracovního nasazení vyšší míru úzkosti a deprese. Bradley a Sutherland (1995) zjistili, že sociální pracovníci trpí v důsledku stresu nejčastěji fyzickým a emočním vyčerpáním. Obecně tato studie ukázala, že domácí pečovatelé i sociální pracovníci vykazují horší psychické zdraví než jedinci v jiných profesích.

4.5 Silné stránky charakteru v sociální sféře jako protektivní faktor

Vytváření zdrojů v podobě rozeznání a posilování silných stránek charakteru může sloužit jako prevence v řešení syndromu vyhoření a šíření a podpory osobní pohody a zdraví. Lidé, kteří jsou schopni využít své silné stránky charakteru v běžném životě, mají menší pravděpodobnost, že se u nich rozvine syndrom vyhoření. Silné stránky charakteru jako například naděje, laskavost, sociální inteligence, kontrola nad sebou samým a perspektiva se ukazují být podpůrným či ochranným faktorem proti negativnímu vlivu stresu a traumatu (Park a Peterson, 2009a, 2006c). Dle studie Petersona et al. (2009) silná stránka charakteru nadšení napomáhá jedinci vnímat svou práci jako poslání, ve kterém vidí smysl a které je sociálně potřebné, namísto toho, aby práce byla jedincem vnímána pouze jako nutnost k placení účtů nebo kariéerní cesta. Ruiz-Aranda et al. (2014) ve svém výzkumu zjistili, že existuje vztah mezi sociální inteligencí (jednou ze silných stránek charakteru) a osobní pohodou. Různé studie ukázaly, že silné stránky charakteru souvisí s několika pozitivními výsledky jako je například životní spokojenost (Harzer a Ruch, 2016), různými aspekty osobní pohody (Harzer a Ruch, 2013), pozitivními zkušenostmi v práci včetně akademické a pracovní spokojenosti a zaujetí zaměstnanců (Lavy a Littman-Ovadia, 2017). Gander a kolektiv (2012) našli také pozitivní vztah mezi silnými stránkami charakteru a zdravějším pracovním nasazením. Z toho vyplývá, že aplikování silných stránek charakteru na pracovišti může sloužit jako prevence proti syndromu vyhoření. To posléze vede k tomu, že se zlepší péči o ty, kteří to potřebují a zároveň to může pozitivně ovlivnit to, aby jedinci pracující v sociální sféře neodcházeli do jiných zaměstnání. Kromě toho, Mulhearn (2009)

ve své studii zjistil, že sociální pracovníci dosahují vyšších hodnot u silných stránek láska, laskavost, sociální inteligence, smysl pro humor, smysl pro krásu a spiritualita. Toto zjištění v souvislosti s výsledky o pozitivních vlivech silných stránek charakteru na zdraví a život jedince, je tedy možné vztáhnout i konkrétně na skupinu sociálních pracovníků s předpokladem, že určité silné stránky charakteru budou mít stejně pozitivní vliv u této skupiny. Park et al. (2004) tvrdí, že silné stránky charakteru ovlivňují jedince na úrovni myšlení, prožívání i chování a mohou být důležitým faktorem, který pomůže jedinci překonat každodenní těžkosti a stresující situace v práci. Harzer a Ruth (2012) ve své studii uvádí, že ti jedinci, kteří jsou si vědomi svých silných stránek charakteru a dokáží je využít během své práce, vnímají svou práci jako své poslání, jsou ve vykonávání práce více angažovaní a obecně jsou na pracovišti spokojenější. V případě, že jedinci využívají své silné stránky charakteru, jsou schopnější se lépe vyrovnat se stresujícími situacemi v práci (Harzer et al., 2017).

Všechny výše zmíněné studie poukazují na to, že silné stránky charakteru jsou důležitým protektivním faktorem, případně předpokladem pro to, aby byl jedinec spokojený, ale také aby se dokázal vyrovnat s dlouhodobým stresem.

4.6 Sense of coherence jako protektivní faktor v sociální sféře

Koncept smyslu pro koherenci je obecně považován za faktor přispívající osobní pohodě na pracovišti. Je to z toho důvodu, že se soustředí na aspekty jako je schopnost být otevřený změnám, učení, rozvoji a zároveň zdůrazňuje možnost ovlivnit situace či události a přispět tak k jejich řešení.

Feldt (1997) se ve své studii zabýval vztahem mezi smyslem pro koherenci a osobní pohodou a zjistil, že míra smyslu pro koherenci významně souvisí s psychosomatickými symptomy a emočním vyčerpáním. Výsledky této studie ukázaly, že osoby, kteří mají vyšší smysl pro koherenci, zažívají méně psychosomatických symptomů a emočního vyčerpání. Z této studie lze usoudit, že smysl pro koherenci je protektivním faktorem v pracovním prostředí. Urakawa et al. (2012) ve své studii zjistili, že vyšší míra smyslu pro koherenci může zmírnit důsledky pracovního stresu. Eriksson (2006) zjistila, že existuje silná souvislost mezi smyslem pro koherenci a duševním zdravím. Ukázalo se, smysl pro koherenci je nepřímo spojen s úzkostí, beznadějí, depresí a vnímanými stresory. Zároveň je pozitivně asociován s optimismem, hardiness, zdravým sebepojetím a sociálními dovednostmi.

Vzhledem k tomu, že neexistuje mnoho studií, které by se zabývaly smyslem pro koherenci jako protektivním faktorem u sociálních pracovníků, byly vybrány i studie, které se zabývaly výzkumem smyslu pro koherenci u zdravotních sester. Zdravotní sestry mají, podobně jako sociální pracovníci, velmi náročné povolání, které je ovlivňováno vnějšími vlivy a je založeno na vztahu mezi pracovníkem a pacientem. Zdravotní sestry podobně jako sociální pracovníci čelí mnoha problémům a výzvám, které mohou mít vliv na jejich smysl pro integritu a osobní pohodu (Kretowitz & Bieniaszewski, 2015).

Kretowitz a Bieniaszewski (2015) ve své studii, která zkoumala vliv smyslu pro koherenci na pracovní vyčerpání u zdravotních sester, zjistili, že ty zdravotní sestry, které měly vyšší míru smyslu pro koherenci, byly méně zasaženy pracovním a emocionálním vyčerpáním a byli schopnější efektivněji pracovat. Výsledky zároveň ukázaly, že míra smyslu pro koherenci nesouvisí s věkem, pracovními zkušenostmi, specifiky práce, povoláním ani s nutností se v rámci své profese vzdělávat.

Stock (2017) se zaměřovala na smysl pro koherenci a schopnost využívání vnitřních i vnějších zdrojů u zdravotních sester, které považovaly samy za sebe za pracovníky, kteří v práci prospívají. Výsledky ukázaly, že vyšší míra smyslu pro koherenci může být důležitým předpokladem pro to, aby jedinec vnímal svou práci s entuziasmem a byl v ní spokojený.

Gilbar (1998) ve své studii zjistil, že smysl pro koherenci může být protektivním faktorem před syndromem vyhoření u sociálních pracovníků. Sociální pracovníci, kteří v této studii vykazovali vysokou míru smyslu pro koherenci, vykazovali vyšší míru úspěchů a nižší míru syndromu vyhoření. Je to z toho důvodu, že čím vyšší míru smyslu pro koherenci jedinec vykazuje, tím větší má tendenci vyhodnotit stresující faktor a využít dostupné zdroje a adaptovat se. Výsledky studie ukázaly, že sociální pracovníci se silným smyslem pro smysluplnost v rámci konceptu smysl pro koherenci věří, že aktivity v rámci jejich práce jsou smysluplné a stojí za to, aby se angažovali do jejich řešení, což následně vede k pocitům úspěchu a menší pravděpodobnosti rozvinutí syndromu vyhoření. Nicméně výsledky studie také ukázaly, že faktor zvládnutelnosti v rámci smyslu pro koherenci koreloval s emoční vyčerpaností. Podobné výsledky přinesla studie Veronese et al. (2013), ve které výzkumníci zjistili, že smysl pro koherenci působí jako zmírňující faktor před rozvinutím duševních problémů a traumatu u dobrovolníků a sociálních pracovníků, kteří se angažovali v podpoře obyvatel na okupovaných územích Palestiny.

VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

5 Hlavní výzkumné problémy

Pracovní zátěž a náročnost povolání je téma, které je často spojené s otázkami zachování duševního zdraví v rámci profesního života. Jednou z nejvíce ohrožených skupin jsou lidé pracující v pomáhajících profesích, do které se řadí i sociální pracovníci v přímé péči. Dlouhodobé vykonávání profese, která je stresující a psychicky náročná, může vést k velké řadě různých duševních i somatických obtíží. Proto je vhodné se zaměřit na prevenci, zkoumání a vytváření strategií a osobních dovedností, které se mohou podílet na podpoře duševního zdraví a dopomoci jedinci k prožívání spokojenějšího a naplněnějšího profesního i osobního života. V této studii se předpokládá, že silné stránky budou korelovat ve vztahu k duševní odolnosti a budou jedním z ochranných faktorů duševního zdraví u sociálních pracovníků v přímé péči. Nicméně vzhledem k tomu, že Mulhearn (2009) ve své studii zjistil, že sociální pracovníci dosahují v některých silných stránkách vyšších hodnot než jiné skupiny, budou, pro hlubší porozumění problematice, zkoumány i rozdíly mezi skupinami sociálních pracovníků a kontrolní skupiny.

Hypotézy této studie jsou založené na několika studiích, které zkoumaly úlohu silných stránek a jejich vliv na duševní zdraví. Park, Peterson a Seligman (2004) tvrdí, že uvědomění si a žití v souladu se svými vlastními silnými stránkami je jedním z faktorů přispívajících k prožívání osobní pohody. Několik studií ukázalo, že intervence zaměřující se na rozeznání, posílení a využívání silných stránek charakteru posiluje pocity blahobytu a snižuje depresi (Seligman et al., 2005; Mitchell et al., 2009). Obě výše zmíněné studie jsou zásadní v tom, že podporují důležitost silných stránek v rámci zvyšování kvality života a snižování symptomů, které mohou negativně ovlivnit lidské prožívání. Pozitivní také je, že i přestože jsou silné stránky charakteru, stejně jako jiné charakterové vlastnosti, do jisté míry vrozené, Park, Peterson a Seligman (2004) tvrdí, že jsou naučitelné. To znamená, že i přestože mohou být jedinci s určitými vlastnostmi ve větším riziku narušení životní rovnováhy a z ní plynoucího ohrožení duševního zdraví, nemusí k tomu být předem determinováni a mohou dosáhnout kýžených ochranných vlastností jejich vědomým posílením.

Kromě toho se ukázalo, že individuální faktory jako naděje, optimismus, odolnost a obecně silné charakterové stránky úzce souvisí se spokojeností v práci (Hakanen et al., 2008; Snyder a Lopez, 2007; Vansteenkiste et al., 2007; Youssef and Luthans, 2007). Co se týče odolnosti, kterou se tato studie bude blíže zabývat, Mlčák (2005) uvádí, že sociální pracovníci, kteří vykazují nižší stupeň odolnosti, inklinují k prožívání více pracovního

stresu, což je způsobeno tím, že vnímají situace jako ohrožující a sebe jako neschopné něco změnit. Odolnost je tedy zásadní pro duševní pohodu. Peterson et al. (2010) zjistili, že silné stránky jako optimismus, vděčnost a zvědavost jsou důležitými faktory také v rámci mentálního i fyzického zdraví. Kromě toho, Park (2004) tvrdí, že určité silné stránky charakteru slouží jako ochranné faktory proti stresu a traumatu. Jedinec uvědomující si a posilující své silné stránky si vytváří vlastní zdroje pro to, aby se dokázal lépe vyrovnat a zvládnout stresující události a změny (Fredericson, 2001).

Co se týče rozdílů mezi skupinami, sociální pracovníci jsou poměrně specifická skupina lidí, která pro vykonávání profese musí mít schopnosti jako empatie, schopnost sebereflexe nebo sociální inteligence, veškeré tyto schopnosti mohou přispívat k míře rozvinutí silných stránek charakteru nebo duševní odolnosti (Mátel, 2019). Právě proto je přínosné porovnat, jak sociální pracovníci skórují ve výše zmíněných schopnostech a jestli se výrazně liší od jiných skupin.

5.1 Cíle výzkumu a hypotézy

Tato výzkumná studie má 2 cíle. Prvním cílem výzkumu je srovnat míru rozvoje silných stránek charakteru a duševní odolnosti u sociálních pracovníků a kontrolní skupiny respondentů pracujících v jiné oblasti. Druhým cílem je zjistit, jaké ze silných stránek charakteru korelují s duševní odolností a do jaké míry. Existují zahraniční studie, které již zkoumaly obecný vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností, ovšem pouze jedna se zabývala zjištěním vztahu mezi duševní odolností a konkrétními silnými stránkami charakteru. Výsledky naznačují, že silné stránky charakteru a duševní odolnost spolu souvisí (Hutchinson et al., 2010, Martínez-Martí & Ruch, 2017). Pro zkoumání této problematiky byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Celková míra silných stránek charakteru (celkového skóre dotazníku SST) pozitivně koreluje s duševní odolností jedince (celkové skóre dotazníku SOC).

H2: Silná stránka vytrvalost (dotazník SST) pozitivně koreluje s duševní odolností (dotazník SOC) u sociálních pracovníků v přímé péči.

H3: Silná stránka integrita (dotazník SST) pozitivně koreluje s duševní odolností (dotazník SOC) u sociálních pracovníků v přímé péči.

H4: Silná stránka nadšení (dotazník SST) pozitivně koreluje s duševní odolností (dotazník SOC) u sociálních pracovníků v přímé péči.

- H5:** Silná stránka naděje (dotazník SST) pozitivně koreluje s duševní odolností (dotazník SOC) u sociálních pracovníků v přímé péči.
- H6:** Silná stránka odvahy (dotazník SST) pozitivně koreluje s duševní odolností (dotazník SOC) u sociálních pracovníků v přímé péči.
- H7:** Neexistuje rozdíl mezi celkovou průměrnou mírou silných stránek charakteru (celkové skóre dotazníku SST) u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolního souboru obecné populace.
- H8:** Neexistuje rozdíl mezi celkovou průměrnou mírou duševní odolnosti (celkové skóre dotazníku SOC) u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolního souboru obecné populace.
- H9:** Sociální pracovníci v přímé péči skórují v silné stránce láska (dotazník SST) výše než kontrolní skupina obecné populace.
- H10:** Sociální pracovníci v přímé péči skórují v silné stránce laskavost (dotazník SST) výše než kontrolní skupina obecné populace.
- H11:** Sociální pracovníci v přímé péči skórují v silné stránce sociální inteligence (dotazník SST) výše než kontrolní skupina obecné populace.
- H12:** Sociální pracovníci v přímé péči skórují v silné stránce smysl pro humor (dotazník SST) výše než kontrolní skupina obecné populace.
- H13:** Sociální pracovníci v přímé péči skórují v silné stránce smysl pro krásu (dotazník SST) výše než kontrolní skupina obecné populace.
- H14:** Sociální pracovníci v přímé péči skórují v silné stránce spiritualita (dotazník SST) výše než kontrolní skupina obecné populace.

6 Metodologie výzkumu

Pro analýzu hypotéz byly použity tři dotazníky, které respondenti vyplnili. V prvním demografickém dotazníku byli respondenti tázáni na otázky týkající se jejich osobních údajů. Druhým dotazníkem, který byl použit, je Dotazník silných stránek charakteru neboli Signature Strengths Test – SST (Seligman, 2014). Pro měření duševní odolnosti byl použit dotazník Sense of Coherence (Antonovsky, 1987). V následujících podkapitolách jsou popsány základní charakteristiky všech zmiňovaných dotazníků.

6.1 Demografický dotazník

Demografický dotazník se lišil pro skupinu sociálních pracovníků v přímé péči a pro kontrolní skupinu.

Skupina sociálních pracovníků byla tázána na otázky týkající se pohlaví, věku, bydliště, partnerského statusu, dosaženého vzdělání. Dále pak specificky na informace týkající se jejich profese, především na to, jak dlouho pracují v sociální sféře, s jakou cílovou skupinou pracují a pro jakou pracují organizaci. Sociální pracovníci byli také tázáni na otázky ohledně toho, zda jim zaměstnavatel zprostředkovává další vzdělání, v případě, že ano, tak jestli ho využívají. Poslední otázka se týkala absolvování pravidelných supervizí.

Kontrolní skupině byly položeny otázky týkající se pohlaví, věku, bydliště, partnerského statusu a dosaženého vzdělání. Byli také tázáni, v jaké oblasti momentálně pracují.

6.2 Dotazník silných stránek charakteru

Dotazník silných stránek charakteru je hojně využívaná testová metoda zaměřená na mapování silných stránek jedince. Původní dotazník, který navrhli v rámci svého výzkumu Peterson a Seligman, obsahuje 240 položek, které souvisí se 24 silnými stránkami (Peterson & Seligman, 2004). Každá silná stránka je prověřována v 10 různých otázkách. Dle výzkumných studií má tento dotazník poměrně dobré psychometrické vlastnosti. Peterson a Seligman (2004) uvádí, že Cronbachova alfa u všech škál je vyšší než .70. Test-retest reliabilita, která byla testována po 4 měsících, ukázala též slušnou reliabilitu ($r = .70$).

Nicméně v českém znění není původní verze dotazníku silných stránek charakteru dostupná, proto je v tomto výzkumu použita zkrácená verze. Tato zkrácená a do češtiny přeložená 48 položková verze dotazníku Silných stránek charakteru byla již použita v některých diplomových pracích. Každé silné stránce jsou v dotazníku věnovány 2 otázky,

z nichž 1 je vždy skórovaná reverzně. Otázky jsou hodnoceny 5stupňovou Likertovou škálou, kde 1 znamená „vůbec mě nevystihuje“ a 5 znamená „úplně mě vystihuje“. V dotazníku jsou otázky typu: „Ať se nacházím v jakékoli společenské situaci, vždy dokážu zapadnout.“ nebo „Často jen tak nečinně sedím nebo bloumám od ničeho k ničemu.“. Maximální skóre za jednotlivé silné stránky může být 10 bodů. Silné stránky, ve kterých respondent dosáhne 9-10 bodů, může považovat za své silné stránky charakteru. Naopak ty, ve kterých skóruje na spodní hranici, obvykle 6 bodů nebo méně, může vyhodnotit jako své slabiny. Nicméně je důležité zdůraznit, že lidé většinou vykazují specifické silné stránky charakteru v různých stupních, tzn. že v některých silných stránkách vykazují vysoké skóre, v některých průměrné a v jiných nízké. Z toho důvodu Peterson a Seligman (2004) upozorňují na to, že silné stránky charakteru by měly být vnímány kontinuálně, namísto toho, aby byly považovány za jediné ukazatele dobrého charakteru.

Co se týče psychometrických údajů, tak k této verzi dotazníku neexistují oficiální studie, které by se zabývaly reliabilitou a validitou české verze dotazníku Silných stránek charakteru. Nicméně v této studii u skupiny sociálních pracovníků vykazuje dotazník hodnotu koeficientu Cronbachova alfa .85, což svědčí o vysoké spolehlivosti tohoto nástroje.

6.3 Dotazník sense of coherence

Dotazník Sense of coherence (SOC) se skládá z 29 položek, které jsou rozděleny do 3 základních subškál. Subškála Srozumitelnost obsahuje 11 položek, subškála Zvládnutelnost 10 položek a subškála Smysluplnost 8 položek. Otázky jsou hodnoceny 7stupňovou Likertovou škálou, kde 1 znamená pozitivní odpověď a 7 negativní odpověď. V dotazníku SOC jsou obsaženy otázky typu „Když myslíte na svůj život, pak velmi často:“ nebo „Domníváte se, že vždy budou lidé, na něž se budete moci v budoucnu spolehnout?“. Z celkového počtu 29 otázek se 13 otázek skóruje reverzně. Maximální skóre, kterého je možné dosáhnout, je 203 bodů, minimální 29 bodů.

Co se týče psychometrických údajů tohoto dotazníku, sám Antonovský (1993) se snažil o to, aby o realizovatelnosti, reliabilitě i validitě byla dotazníku Sense of coherence existovala průkazná normativní data. Na základě dat, která vycházela z různých studií, v nichž autoři použili dotazník Sense of coherence a která obsahovala data od nejméně 10 000 lidí pocházejících ze všech sociálních tříd, věkových skupin příslušných oběma pohlavím napříč státy celého světa, publikoval data, která shrnují reliabilitu i validitu dotazníku. Na základě těchto dat bylo zjištěno, že se Cronbachova alfa pohybuje v rozmezí

.82 -.95. Dále Antonovský (1993) uvádí, že dotazníkový konstrukt Sense of coherence vykazuje vysokou úroveň obsahové, zjevné a konsenzuální validity.

Ke zkoumání reliability a validity dotazníku přispěla také M. Eriksson (2005), která při zkoumání psychometrických údajů dotazníku Sense of coherence zahrnuje 458 publikací a 15 vědeckých prací. Reliabilita dotazníku se na základě těchto publikací pohybovala v rozmezí .70 - .95. V závěru Eriksson (2005) shrnuje, že dotazník Sense of coherence je reliabilní a validní nástroj, který lze používat napříč různými kulturami.

V České republice ke zkoumání reliability a validity dotazníku Sense of coherence přispěl S. Pelcák (2009), který zjistil, že vnitřní konzistence dotazníku je na základě Cronbachova koeficientu alfa .83, a dotazník je tedy spolehlivý a použitelný jak pro diagnostiku, tak pro výzkumnou oblast.

Podobně jako v předešlých výzkumech i v tomto vykazuje dotazník Sense of coherence vysokou spolehlivost, hodnota koeficientu Cronbachova alfa je .88.

7 Technický plán výzkumu

Počáteční fáze celého výzkumu byla věnována důkladné rešerši literatury související s tematikou silných stránek charakteru, psychické odolnosti, odolnosti v pojetí konceptu smysl pro koherenci a sociální práce a rizikům, které s ní souvisí. Na základě poznatků byl sepsán metodologický záměr, součástí, kterého bylo vypracování výzkumného plánu a zhodnocení a vymezení rizikových částí výzkumu.

V druhé fázi bylo nutné zajistit obě dotazníkové baterie, získat souhlas pro jejich použití a vybrat vhodnou platformu pro realizaci online sběru dat. Souhlas pro použití české verze dotazníku silných stránek charakteru zprostředkovala doc. Alena Slezáčková. Dotazník Sense of coherence byl zprostředkován katedrou psychologie FF UPOL. Nejvhodnější platformou pro realizaci online sběru dat se ukázala být platforma Google, která poskytla prostor a vhodné nástroje pro vytvoření kompletního dotazníku a jeho distribuci.

V další fázi výzkumu byly na internetu vyhledány organizace zprostředkovávající sociální služby různým cílovým skupinám. Na webových stránkách každé takové organizace byly volně dostupné e-mailové adresy pracovníků. E-mailové adresy byly zkopírovány do excelového souboru a následně na ně byl odeslán hromadný e-mail, ve kterém byl stručně představen účel výzkumné studie a podrobně popsán výzkumný problém. V hromadném e-mailu byli zároveň všichni adresáti informováni a poučeni o anonymitě, dobrovolnosti a času, který účast na výzkumu zabere. Byli informováni o tom, že pokračováním ve vyplňování dotazníků zároveň dávají souhlas s účastí ve výzkumu a použitím dat. V e-mailu jim bylo rovněž sděleno, že výsledky studie jim, v případě zájmu, budou poskytnuty. Data u skupiny sociálních pracovníků byla sbírána metodou záměrného výběru přes instituce.

Pro respondenty obecné populace, tedy ty, kteří nepracují v sociální sféře, byl vytvořen téměř identický dotazník. Od dotazníku, který byl distribuován mezi lidi pracující v sociální sféře, se odlišoval tím, že neobsahoval otázky týkající konkrétně práce v sociální sféře. Respondenti byli získáni skrze sociální platformu Facebook a LinkedIn. Obdobně jako u skupiny sociálních pracovníků přímé péče jim byly poskytnuty informace o účelu výzkumné studie, o výzkumném problému. Potenciální respondenti byli poučeni o anonymitě a dobrovolnosti. Také byli informováni o tom, že v případě, že se rozhodnou dotazník vyplnit, souhlasí zároveň s účastí na studii a s použitím dat. Byli také obeznámeni s dobou trvání účasti na výzkumu. Nakonec byli obeznámeni s možností získat výsledky a

vyhodnocení výzkumu. Data u kontrolní skupiny obecné populace byla sbírána metodou samo-výběru.

Data byla sbírána během pandemie COVID, což mohlo mít vliv na odpovědi respondentů. Pandemická situace a vládní nařízení s ní spojené výrazně ovlivnili život většiny lidí. Zdravotnictví, sociální služby a pomáhající profese jsou během pandemie extrémně zatížené. Situace byla a stále je sama o sobě velmi stresující a vzhledem k tomu, že sociální pracovníci často pracují s ohroženými skupinami, tak je od nich dlouhodobě vyžadováno vysoké pracovní nasazení. Kromě toho, vzhledem k vážnosti situace a úmrtnosti, velká část lidí pocíťuje nejistotu a obavy týkajících se jich samotných či jejich blízkých. Pandemie obecně vede k přehodnocení životních hodnot a osobního nastavení, což může mít určitý vliv na odpovědi v dotaznících.

8 Metody statistického zpracování dat

Po ukončení sběru dat byla data stažena a převedena do tabulkového programu Microsoft Office Excel 2015, kde proběhlo čištění dat a jejich kontrola. Následně byla data převedena do programu SPSS, ve kterém byla provedena deskripce a matematicko-statistická analýza dat.

Po primární přípravě dat, byla pomocí Shapiro-Wilkova testu ověřena normalita rozložení. Testy pro oba dotazníky vykazovaly nesignifikanční výsledky ($p > .05$), na základě čehož bylo rozhodnuto o použití parametrických testových metod.

V rámci analýzy získaných dat byl použit Pearsonův korelační koeficient, který je vhodným způsobem pro posouzení vztahu mezi dvěma proměnnými. Rozdíly mezi dvěma skupinami byly zjišťovány prostřednictvím t-testu. Pro posouzení spolehlivosti obou nástrojů byl použit koeficient Cronbachova alfa. Vzhledem k tomu, že se další část diplomové práce bude věnovat podrobné interpretaci dat na základě výše zmíněných metod, tak bude následující část této kapitoly věnována jejich stručné charakteristice.

Pearsonův korelační koeficient je statistická metoda, která se používá pro posouzení síly vztahu mezi dvěma náhodnými proměnnými. Korelační koeficient se běžně označuje písmenem r a může nabývat hodnot od -1 do $+1$. V případě, že mezi proměnnými existuje nějaký vztah, nabývají hodnoty korelačního koeficientu kladných hodnot. V případech, kdy $r = 0$, jsou proměnné nekorelované. V případě, že mezi proměnnými žádná asociace neexistuje, jsou hodnoty záporné. Pearsonův korelační koeficient informuje pouze o síle lineárního vztahu. Míra síly korelace je dělena na slabou ($r = 0.1 - 0.3$), střední ($r = 0.3 - 0.7$) a vysokou ($0.7 - 1.0$) (Hendl, 2012).

T-test, statistická metoda, která byla použita pro porovnání dat mezi skupinami, slouží k zjištění a posouzení rozdílů. Tato metoda je založena na vyhodnocení rozdílů dvou skupin z hlediska průměru. Na základě hypotézy se t-testy dělí na jednostranné a dvoustranné (Hendl, 2012)

Pro bližší posouzení rozdílů bylo použito kromě t-testu také Cohenovo d , které určuje míru významnosti rozdílů. Výsledek Cohenova d vychází z rozdílů průměru dvou skupin. Efekt, který Cohenovo d měří, lze rozdělit do tří skupin: malý ($<0,2-0,5$), střední ($<0,5-0,8$) a velký ($<0,8 +$) (Hendl, 2012).

Koeficient Cronbachova alfa se používá pro posouzení reliability nástroje na základě vnitřní konzistence jednotlivých položek. Reliabilita vychází z předpokladu, že v případě, že jednotlivé položky měří stejný fenomén, spolu budou korelovat. Cronbachova alfa nabývá

hodnot od 0 do 1 a uvádí se, že hodnota dosahující 0.7 a výše je považována za spolehlivou (Hendl, 2012)

9 Etika výzkumu

Během výzkumného šetření a sběru dat byly dodržovány etické standardy a normy týkající se jak respondentů, tak získaných dat. V následujícím odstavci jsou podrobně popsána veškerá etická pravidla, která byla během výzkumu dodržována a která je třeba zmínit.

Respondenti byli obeznámeni s tím, že účast na výzkumu je zcela dobrovolná. Také jim bylo sděleno, že mají možnost ukončit vyplňování dotazníku v jakékoli části bez udání důvodu. Byli seznámeni s informacemi týkajícími se tématu studie, jejím smyslu i výzkumnými cíli. Byli ujištěni, že veškeré jimi poskytované informace budou zcela anonymní, a tedy neidentifikovatelné. Zároveň byli obeznámeni s tím, že veškerá data budou uchovávána v elektronické podobě na heslem zabezpečeném počítači. Vzhledem k tomu, že sběr dat byl realizován online formou, tak nikdo z respondentů nebyl vystaven časovému nátlaku ani stresujícímu prostředí, a tedy měl dostatek času a prostoru rozmyslet si účast na studii před i v průběhu vyplňování dotazníku. Respondenti byli také informováni o tom, že v případě jejich zájmu jim budou poskytnuty výsledky studie a jejich zhodnocení.

10 Základní a výběrový soubor

Soubor výzkumného projektu tvoří dvě skupiny respondentů. První skupina je tvořena respondenty, kteří pracují v přímé péči v odvětví sociální práce. Druhá, kontrolní skupina, je tvořena běžnou populací.

Jak již bylo zmíněno v technickém plánu, data byla sbírána formou vyplnění online dotazníku. Dotazník určený pro sociální pracovníky vyplnilo celkem 91 osob, dotazník pro kontrolní skupinu běžné populace vyplnilo 94 osob. Ve skupině sociálních pracovníků byl z výběrového souboru vyloučen 1 respondent, který nesplňoval podmínky (nebyl pracovníkem v sociálních službách). Vzhledem k tomu, že ve skupině se podařilo získat pouze 90 respondentů, které odpovídali požadavkům a v kontrolní skupině bylo 94 respondentů, byli 4 respondenti z kontrolní skupiny vyjmuty, aby byl počet respondentů stejný. Vzhledem k tomu, že ve srovnání se skupinou sociálních pracovníků u kontrolní skupiny vyplnilo dotazník více mužů, byli z kontrolní skupiny vyjmuti 4 muži. Důvodem bylo, že se na začátku výzkumu předpokládalo, že skupina sociálních pracovníků a kontrolní skupina obecné populace budou stejně z hlediska pohlaví a věku, i přestože se tohoto cíle nepodařilo dosáhnout, byla snaha se k němu alespoň přiblížit.

Respondenti byli tázáni také na partnerský status, bydliště a vzdělání, vzhledem k tomu, že se s těmito údaji ve výzkumu nepracovalo, nejsou tu zveřejněna.

Výběrový soubor sociálních pracovníků zahrnoval celkem 90 respondentů ve věku od 21 do 60 let (39,22, SD = 9,64). Bližší informace o poměru mezi muži a ženami a věkových skupinách jsou znázorněny v tabulce č. 2 a 3 níže.

Tabulka č. 2 – Rozložení pohlaví ve skupině sociálních pracovníků v přímé péči

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Žena	81	90 %
Muž	9	10 %

Tabulka č. 3 – Rozložení věku respondentů ve skupině sociálních pracovníků

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
21-30 let	21	23,33 %
31-40 let	25	27,78 %
41-50 let	34	37,78 %
51-60 let	10	11,11 %

Respondenti také uváděli, jak dlouho pracují v sociální sféře. Tabulka č. 4 níže poskytuje konkrétní informace.

Tabulka č. 4 – Roky v sociální sféře u sociálních pracovníků v přímé péči

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
0-5 let	37	41,11 %
6-10 let	20	22,22 %
11-15 let	15	16,67 %
16-20 let	9	10,00 %
21-25 let	6	6,67 %
26-30 let	1	1,11 %
31+ let	2	2,22 %

Z celkového počtu respondentů většina z nich uvedla, většina z nich uvedla, že jim je vzdělávání zaměstnavatelem zprostředkováno. Konkrétní data jsou znázorněna v tabulce č. 5 níže.

Tabulka č. 5 – Zprostředkování pravidelného vzdělávání

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Ano	88	97,78 %
Ne	2	2,22 %

V rámci vzdělávání bylo dále zjišťováno, jestli sociální pracovníci možnost pravidelného vzdělávání využívají. Ukázalo se, že většina z nich vzdělávání absolvuje pravidelně. Konkrétní data jsou uvedena v tabulce č. 6 níže.

Tabulka č. 6 – Využívání pravidelného vzdělávání u sociálních pracovníků v přímé péči

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Ano	81	92,05 %
Ne	1	1,14 %
Někdy	6	6,82 %

Dále byli respondenti ze sociální sféry dotazováni, jestli se účastní pravidelných supervizí. Většina z nich odpověděla, že se supervizí pravidelně účastní. Konkrétní informace lze nalézt v tabulce č. 7 níže.

Tabulka č. 7 – Absolvování supervize u sociálních pracovníků v přímé péči

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Ano	79	87,78 %
Ne	11	12,22 %

Účastníci výzkumu byli také dotazováni, pro jakou pracují organizaci a na jakou se zaměřují cílovou skupinu. Na základě získaných údajů lze říci, že sociální pracovníci, kteří se účastnili tohoto výzkumu, pracovali pro poměrně variabilní počet různých organizací, které poskytují sociální služby. I cílová skupina, se kterou respondenti ve své profesi byla různorodá. Přehled organizací i cílových skupin je vyobrazen v tabulkách číslo 8 a 9 níže.

Tabulka č. 8 – Seznam organizací u sociálních pracovníků v přímé péči

ORGANIZACE	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Agentura domácí péče Sluníčko	1	1,11 %
Baobab z.s.	1	1,11 %
Bílý kruh bezpečí	1	1,11 %
Centrum 83	1	1,11 %
Centrum pro integraci cizinců, o.p.s.	5	5,56 %
Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o.p.s.	1	1,11 %
Centrum protidrogové prevence a terapie	1	1,11 %
CSS Tloskov	7	7,78 %

CSZS města Příbram	1	1,11 %
Diakonie ČCE	1	1,11 %
Domov důchodců Havlíčkův Brod	1	1,11 %
Domov důchodců Sloup v Čechách	1	1,11 %
Dům s pečovatelskou službou a terénní pečovatelská služba	1	1,11 %
Farní charita	1	1,11 %
Fokus Liberec, o.p.s.	5	5,56 %
Husitské centrum, o.p.s.	1	1,11 %
Charita Valašské Meziříčí	1	1,11 %
K srdci klíč, o.p.s.	1	1,11 %
Kolpingovo dílo ČR	1	1,11 %
LAMPA, z. s.	1	1,11 %
Laxus, z.ú.	3	3,33 %
Maják Hrádek, z.ú.	1	1,11 %
Město Tábor	1	1,11 %
Město Uherský Brod	1	1,11 %
MěU	1	1,11 %
Naděje	13	14,44 %
Není uvedeno	3	3,33 %
Občanské sdružení D.R.A.K., z.s.	3	3,33 %
Psychiatrická nemocnice	1	1,11 %
Rodina v centru, z.ú.	2	2,22 %
Romodrom, o.p.s.	23	25,56 %
Snílek, o.p.s.	1	1,11 %
Sociální služby města Č. Lípy, p. o.	1	1,11 %
ŠVP Domek Zlín	1	1,11 %
Vězeňská služba	1	1,11 %

Tabulka č. 9 – Seznam cílových skupin u sociálních pracovníků v přímé péči

CÍLOVÁ SKUPINA	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Děti s problémovým chováním	1	1,11 %
Lidé ohrožení sociálním vyloučením	25	27,78 %
Lidé s duševním onemocněním	8	8,89 %
Lidé s mentálním postižením	9	10,00 %
Lidé s návykovým chováním	4	4,44 %
Lidé s tělesným postižením	3	3,33 %
Lidé se zdravotním postižením a senioři	2	2,22 %
Lidé v tíživé sociální situaci	6	6,67 %
Lidé ve stáří, lidé bez domova, lidé s handicapem, ohrožené rodiny, ohrožené děti a mládež	13	14,44 %
Migranti	5	5,56 %
Oběti trestných činů a domácího násilí	1	1,11 %
Odsouzení ve výkonu trestu	1	1,11 %
Ohrožené děti a mládež	4	4,44 %
Rodiny s dětmi	2	2,22 %
Senioři	6	6,67 %

Kontrolní skupinu tvořili lidé, kteří nepracovali v sociální sféře. Tento soubor zahrnoval celkem 90 respondentů ve věku od 21 do 60 let. Průměrný věk u respondentů kontrolní skupiny byl 40,54 (SD = 11,25) Konkrétní informace ke kontrolní skupině z hlediska pohlaví a věku jsou k nalezení v tabulce č. 10 a 11 níže.

Tabulka č. 10 – Poměr pohlaví u kontrolní skupiny obecné populace

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Žena	79	87,78 %
Muž	11	12,22 %

Tabulka č. 11 – rozložení věku respondentů u kontrolní skupiny obecné populace

	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
21-30 let	23	25,56 %
31-40 let	17	18,89 %
41-50 let	31	34,44 %
51-60 let	19	21,11 %

Respondenti z kontrolní skupiny byli tázáni na jejich profesi. Na základě jejich odpovědí lze říct, že respondenti byli pracovali v různých odvětvích. Konkrétní odpovědi jsou zobrazeny v tabulce č. 12 níže:

Tabulka č. 12 – Seznam profesí u kontrolní skupiny obecné populace

PROFESNÍ OBLAST	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
Administrativa	2	2,22 %
Akademická sféra	1	1,11 %
Cestovní ruch	1	1,11 %
Finance	2	2,22 %
Fyzioterapie	1	1,11 %
IT	1	1,11 %
Logistika	2	2,22 %
Manažer	3	3,33 %
Marketing	1	1,11 %
Média	1	1,11 %
Neuvedeno	12	13,33 %
Obchod	2	2,22 %
OSVČ	3	3,33 %
Personalistika	1	1,11 %
Pojišťovnictví	1	1,11 %
Poradenství	2	2,22 %
Restaurování uměleckých děl	1	1,11 %
Služby	14	15,56 %
Státní správa	16	17,78 %
Stavebnictví	2	2,22 %
Strojírenství	1	1,11 %
Školství	7	7,78 %
Účetnictví	2	2,22 %
Zdravotnictví	10	11,11 %
Zemědělství	1	1,11 %

Vzhledem k tomu, že jsou zkoumány rozdíly mezi skupinami, tabulka č. 13 níže znázorňuje, jak se skupiny shodovaly v otázkách pohlaví a věku, což bylo udáno jako hlavní kritérium. Z tabulky lze vidět, že se od sebe skupiny mírně lišily jak v otázkách rodu, tak v otázkách pohlaví – konkrétní informace k nahlédnutí v tabulce č. 13. Tyto rozdíly však nebyly signifikantní ($p = .348$).

Tabulka č. 13 – Seznam profesí u kontrolní skupiny obecné populace

	SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI	KONTROLNÍ SKUPINA
Pohlaví	81 žen a 9 mužů	79 žen a 11 mužů
Průměrný věk	39,22 let	40,54 let

11 Popis a interpretace výsledků

Tato kapitola je zaměřena na popis a vysvětlení hodnot, které byly zjištěny na základě sběru dat v dotaznících. Následně budou uvedeny výsledky, které odpovídají na hlavní výzkumné cíle a hypotézy. Prvně bude objasněn vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností v konceptu smysl pro koherenci u sociálních pracovníků v přímé péči, a to jak na obecné úrovni, kde je cílem porovnat konstrukty, tak na úrovni konkrétní, kde je cílem objasnit vztah mezi jednotlivými stránkami charakteru a odolností. Další část bude zaměřena na porovnání celkového skóre u silných stránek charakteru a smyslu pro koherenci mezi skupinou sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny obecné populace. Naposledy budou objasněny rozdíly mezi těmito dvěma skupinami u konkrétních silných stránek charakteru.

11.1 Analýza výsledků použitých metod

V této kapitole budou představeny konkrétní hodnoty, které byly naměřeny jednotlivými nástroji u každé ze skupin. Nejdříve budou rozebrány výsledky získané dotazníkem Silných stránek charakteru, následně pak dotazníku odolnosti SOC. U každé metody bude zmíněn průměrných skór a směrodatná odchylka. Dále budou analyzovány vztahy mezi celkovou mírou silných stránek charakteru a celkovou mírou duševní odolnosti. Následně budou popsány vztahy mezi konkrétními silnými stránkami charakteru a duševní odolností. V poslední části budou analyzovány výsledky týkající se rozdílů mezi skupinami u silných stránek charakteru a duševní odolnosti. Následně budou popsány rozdíly mezi skupinami u jednotlivých silných stránek.

Žádný z respondentů nevynechal žádnou z odpovědí. Toto platilo pro dotazník Silných stránek charakteru i dotazník odolnosti SOC, tudíž mohla být veškerá data zahrnuta do statistického zpracování.

11.1.1 Dotazník silných stránek charakteru

Dotazník Silných stránek charakteru je sebeposuzovací škála, která měří silné stránky charakteru ve všech 24 silných stránkách. Maximální skóre, kterého mohou respondenti dosáhnout je 240 bodů, minimální je 24 bodů. V tomto výzkumném souboru respondenti z řad sociálních pracovníků v přímé péči dosahovali v průměru 181 bodů ($SD = 16,47$). Nejnížší naměřená hodnota byla 136 bodů a nejvyšší 220 bodů. Respondenti

kontrolní skupiny dosahovali v průměru 173 bodů (SD = 14,21). Nejnižší naměřená hodnota byla 131 bodů a nejvyšší 209 bodů.

11.1.2 Dotazník smyslu pro koherenci

Dotazník Sense of coherence je sebeposuzovací škála, která měří odolnost jedince v konceptu smysl pro koherenci na základě 3 oblastí – srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost. Maximální skóre, kterého mohli respondenti dosáhnout, je 203 bodů, minimální 29 bodů. V tomto výzkumném souboru respondenti z řad sociálních pracovníků dosahovali v průměru 146 bodů (SD = 19,13). Nejnižší naměřená hodnota byla 89 bodů, nejvyšší 190 bodů. Respondenti v kontrolní skupině dosahovali průměrně 167 bodů (SD = 18,82). Minimální počet bodů byl 86 bodů a maximální 187.

11.1.3 Vztah mezi silnými stránkami charakteru a smyslem pro koherenci u sociálních pracovníků v přímé péči

Na obecné rovině výsledky ukázaly, že silné stránky charakteru mají středně silný pozitivní vztah s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči. Co se týče vztahu mezi konkrétními silnými stránkami charakteru a duševní odolností zkoumaném na vzorku sociálních pracovníků v přímé péči, významný vztah se střední závislostí byl shledán mezi silnou stránkou naděje a duševní odolností, dále mezi silnou stránkou odvaha a duševní odolností. Pozitivní vztah střední síly byl shledán ve vztahu k duševní odolnosti také u silné stránky vytrvalost a integrita. Pozitivní vztah s malou závislostí byl shledán mezi silnou stránkou nadšení a duševní odolností.

Výsledky zmíněné výše vypovídají, že silné stránky charakteru a duševní odolnost spolu souvisí. Lze tedy předpokládat, že silné stránky charakteru a duševní odolnost se navzájem ovlivňují, není však zřetelné, jestli silné stránky charakteru ovlivňují duševní odolnost, nebo duševní odolnost ovlivňuje silné stránky charakteru.

Tabulka č. 13 – Signifikance vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností

	DUŠEVNÍ ODOLNOST	SIG.
SILNÉ STRÁNKY CHARAKTERU	.61	.001
NADĚJĚ	.46	.000
ODVAHA	.41	.000
VYTRVALOST	.35	.001
INTEGRITA	.34	.001
NADŠENÍ	.27	.010

Na základě těchto výsledků **jsou podpořeny** následující hypotézy:

H1: Celková míra silných stránek charakteru (celkového skóre dotazníku VIA-IS) pozitivně koreluje s duševní odolností jedince (celkové skóre dotazníku Sense of coherence).

H2: Silná stránka vytrvalost pozitivně koreluje s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči.

H3: Silná stránka integrita pozitivně koreluje s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči.

H4: Silná stránka nadšení pozitivně koreluje s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči.

H5: Silná stránka naděje pozitivně koreluje s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči.

H6: Silná stránka odvaha pozitivně koreluje s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči.

11.1.4 Porovnání skupiny sociálních pracovníků a kontrolní skupiny

Celkové průměrné skóre u míry silných stránek charakteru u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně lišilo ($p = .001$), průměrný skóre sociálních pracovníků byl 180,82 ($SD = 16,56$), u kontrolní skupiny dosahoval 173,10 ($SD = 14,29$). Cohenovo d dosáhlo hodnoty .50, což značí středně velký rozdíl. Na základě těchto výsledků lze usoudit, že sociální pracovníci v přímé péči dosahují většího průměrného skóre u silných stránek charakteru než kontrolní skupina běžné populace.

Celkové průměrné skóre u míry duševní odolnosti u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně nelišilo ($p = .702$), průměrný skór

sociálních pracovníků byl 145,59 (SD = 19,24), u kontrolní skupiny dosahoval 144,50 (SD = 18,92). Cohenovo d dosáhlo hodnoty .06. Na základě těchto výsledků lze usoudit, že neexistuje signifikantní rozdíl v míře duševní odolnosti mezi sociálními pracovníky v přímé péči a kontrolní skupinou běžné populace.

Na základě tohoto zjištění lze říci, že výsledky **nepodpořily** následující hypotézu:

H7: Neexistuje rozdíl mezi celkovou mírou silných stránek charakteru u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny.

Na základě těchto výsledků **jsou podpořeny** následující hypotézu:

H8: Neexistuje rozdíl mezi celkovou mírou duševní odolnosti u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace.

Celkové průměrné skóre u silné stránky láska u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně nelišilo ($p = .181$), průměrný skór u sociálních pracovníků byl 8,11 (SD = 1,42), u kontrolní skupiny 7,82 (SD = 1,47). Cohenovo d dosáhlo hodnoty .20, což značí malou odlišnost mezi skupinami.

Celkové průměrné skóre u silné stránky laskavost u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně nelišilo ($p = .795$), průměrný skór u sociálních pracovníků byl 8,37 (SD = 1,29), u kontrolní skupiny dosahoval hodnoty 8,41 (SD = 0,98). Cohenovo d dosáhlo záporné hodnoty $-.04$, což značí, že mezi skupinami neexistuje odlišnost.

Celkové průměrné skóre u silné stránky sociální inteligence u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně nelišilo ($p = .287$), průměrný skór u sociálních pracovníků byl 7,26 (SD = 1,18), u kontrolní skupiny 7,07 (SD = 1,20). Cohenovo d dosáhlo hodnoty .16, což značí, že mezi skupinami neexistuje odlišnost.

Celkové průměrné skóre u silné stránky smysl pro humor u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně nelišilo ($p = .344$), průměrný skór u sociálních pracovníků byl 7,02 (SD = 1,22), u kontrolní skupiny 7,21 (SD = 1,44). Cohenovo d dosáhlo hodnoty $-.14$, což značí, že mezi skupinami neexistuje odlišnost.

Celkové průměrné skóre u silné stránky smysl pro krásu u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně nelišilo ($p = .138$), průměrný skór u sociálních pracovníků byl 7,98 (SD = 1,58), u kontrolní skupiny 7,62 (SD = 1,63). Cohenovo d dosáhlo hodnoty .22, což značí, že mezi skupinami existují pouze velmi malé odlišnosti.

Celkové průměrné skóre u silné stránky spiritualita u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupiny běžné populace se signifikantně lišilo ($p = .008$), průměrný skór u sociálních pracovníků byl 7,81 ($SD = 1,50$), u kontrolní skupiny 7,22 ($SD = 1,47$). Cohenovo d dosáhlo hodnoty .40, což značí, že mezi skupinami existují středně velké odlišnosti.

Na základě výše uvedených zjištění následující hypotézy **nejsou podpořeny**:

H9: Sociální pracovníci skórují v silné stránce láska výše než kontrolní skupina.

H10: Sociální pracovníci skórují v silné stránce laskavost výše než kontrolní skupina.

H11: Sociální pracovníci skórují v silné stránce sociální inteligence výše než kontrolní skupina.

H12: Sociální pracovníci skórují v silné stránce smysl pro humor výše než kontrolní skupina.

H13: Sociální pracovníci skórují v silné stránce smysl pro krásu výše než kontrolní skupina.

Výsledky **podpořily** následující hypotézu:

H14: Sociální pracovníci skórují v silné stránce spiritualita výše než kontrolní skupina.

12 Popis a interpretace hlavních zjištění

V následující podkapitole budou popsány výsledky související s výzkumnými cíli a hypotézami – tedy tím, jestli a jaké silné stránky charakteru souvisí s duševní odolností v koncepci smyslu pro koherenci.

V této kapitole bude nejdříve pojednáváno o vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči. Následně budou rozebrány konkrétní silné stránky charakteru ve vztahu k duševní odolnosti.

12.1 Vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností

Veškeré shledané významné korelace mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností byly pozitivní, a to jak na obecné rovině, kde byl posuzován vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků, tak na rovině, kde byl popisován vztah mezi konkrétními silnými stránkami charakteru a duševní odolnosti u sociálních pracovníků v přímé péči.

Výsledná data ukázala, že mezi silnými stránkami a duševní odolností existuje významný vztah se středně silnou závislostí. Výsledná data také ukázala, že silné stránky jako naděje, odvaha, vytrvalost, integrita a nadšení pozitivně korelují s duševní odolností. Silná stránka naděje vykazovala ve vztahu k duševní odolnosti nejvýznamnější vztah střední závislosti, následovala odvaha, vytrvalost a integrita. Vztah mezi silnou stránkou nadšení a duševní odolností vykazoval významně pozitivní vztah, ale závislost mezi proměnnými byla slabá.

Na základě těchto zjištění lze usoudit, že silné stránky charakteru pozitivně korelují s duševní odolností u skupiny sociálních pracovníků v přímé péči. S duševní odolností u skupiny sociálních pracovníků v přímé péči pozitivně korelují také konkrétní silné stránky jako naděje, odvaha, vytrvalost, integrita a nadšení, ale významnost jejich vztahu se liší. Z těchto výsledků lze usoudit, že i přestože výsledná data ukázala, že mezi celkovou hodnotou obou konstruktů existuje pozitivní vztah, míra významnosti vztahu mezi duševní odolností a vybranými silnými stránkami charakteru se může významně lišit.

12.2 Rozdíly mezi skupinami

Z hlediska rozdílů mezi skupinou sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace v celkové hodnotě dosažených bodů u silných stránek charakteru a duševní odolnosti, výsledky ukázaly, že sociální pracovníci v přímé péči dosahovali

vyšších hodnot v dotazníku silných stránek charakteru než kontrolní skupina obecné populace, rozdíl mezi skupinami byl středně velký. U duševní odolnosti výsledky ukázaly, že mezi skupinami neexistuje významný rozdíl.

Ve zkoumání rozdílů mezi skupinou sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace u silných stránek láska, laskavost, sociální inteligence, smysl pro humor, smysl pro krásu a spiritualita bylo předpokládáno, že sociální pracovníci budou dosahovat vyšších hodnot než druhá skupina. Sociální pracovníci ve všech zmíněných silných stránkách dosahovali vyšších hodnot, ale hodnoty nebyly, až na silnou stránku spiritualita, významné. U silné stránky spiritualita dosahovali sociální pracovníci významně vyššího skóre než kontrolní skupina, odlišnost byla střední síly.

Na základě těchto zjištění lze usoudit, že u silných stránek charakteru existují mezi skupinami významné rozdíly. Toto tvrzení však neplatí pro duševní odolnost, kde žádné rozdíly mezi skupinami nebyly nalezeny. Výsledky nenaznačují, že by sociální pracovníci dosahovali v konkrétních silných stránkách vyšší hodnot než obecná populace s výjimkou spirituality.

13 Diskuze

Tato diplomová práce se zabývala vztahem mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností. Hlavní cíle se soustředily na prozkoumání toho, zda existuje mezi těmito dvěma konstrukty pozitivní asociace. Nejdříve se vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků zkoumal na obecné rovině, to znamená, že byly porovnány celkové hodnoty konstruktů. Následně bylo toto bádání zaměřeno na konkrétní silné stránky charakteru. Vedlejšími cíli této diplomové práce bylo porovnat míru silných stránek charakteru a duševní odolností mezi sociálními pracovníky v přímé péči a skupinou obecné populace. Bylo také předpokládáno, že u sociálních pracovníků budou určité silné stránky významnější než u souboru obecné populace.

Co se týče zkoumání vztahu mezi celkovou mírou silných stránek charakteru a duševní odolností, v rámci této studie bylo zjištěno, že silné stránky charakteru souvisí s duševní odolností v pojetí smyslu pro koherenci. Výsledky tohoto výzkumu se shodují s zahraničními studiemi (Hutchinson et al., 2010, Martínez-Martí & Ruch, 2016). Důvodem, proč ve všech studiích bylo zjištěno, že konstrukty spolu korelují je pravděpodobně to, že většina z 24 silných stránek charakteru nějakým způsobem reflektuje duševní odolnosti nebo k přispívá k jejímu rozvinutí. Silné stránky zvědavost a otevřenost odkazují dle Seligmana (2014) k otevřenosti člověku vůči zkušenostem, a to bez ohledu na to, zda se jedná o pozitivní nebo náročné situace. Silná stránka zaměřená na schopnost kriticky přemýšlet, přicházet s originálními řešeními a činit rozhodnutí, což je v náročných situacích zvláště důležité, také v teoretickém konstrukt s odolností souvisí. Silná stránka sociální inteligence dle Seligmana (2014) pomáhá jedinci orientovat se ve svých emocích a ve svém chování, ale zároveň chápat vnitřní souvislosti u druhého člověka. Tato schopnost je velmi důležité v překonávání mezilidských problémů. Vhled a moudrost odkazují ke schopnosti člověka dokázat vnímat situaci z více úhlů, a tak najít nejvhodnější řešení (Seligman, 2014). Odvaha signalizuje schopnost čelit problémům, namísto toho, aby se jedinec nechal ovlivnit nepříjemnými emocemi. Silná stránka týmovost odkazuje ke schopnosti člověka spolupracovat a využívat vnější zdroje, což je důležité při překonávání překážek, na které jedinec nemá dostatečně silné vnitřní zdroje. Vůdcovství vede ke schopnosti ujmout se řešení situace a organizovat kroky k jejímu vyřešení (Seligman, 2014). A konečně spiritualita odkazuje ke schopnosti jedince vnímat, že je součástí něčeho většího, že život má řád a každá situace vyšší smysl, i tato silná stránka souvisí s duševní odolností, protože umožňuje člověku vnímat širší souvislosti, které mu mohou pomoci v překonání překážek.

Silných stránek, které se s podstatou odolnosti překrývají je evidentně více než těch, které s ní nemusí souviset.

Co se týče přínosu této studie mezi ostatní, tak zatímco studie Hutschinsona et al. (2010) a Martínezy-Martí a Ruchy (2016) přinesly do vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností vhléd, který je aplikovatelný pro obecnou populaci, tato studie je přínosná tím, že se soustředí na specifickou skupinu, čímž se od těch předešlých výrazně liší a přináší tak do tématu jinou perspektivu. Obecně lze ale říci, že právě díky odlišnosti v otázkách specifik zkoumané skupiny a zároveň díky shodným závěrům, lze předpokládat, že pozitivní vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností není určován skupinovými nebo kulturními specifiky. Nicméně vzhledem k omezenému množství studií, které by se tímto tématem více zabývaly, je nutné, aby tato oblast byla více prozkoumána.

V návaznosti na to, že existuje pozitivní vztah mezi celkovou mírou silných stránek charakteru a duševní odolností, vyvstala otázka, jaké konkrétní silné stránky s odolností korelují nejvíce. Předpokládalo se, že podobně jako ve studii Martínezy-Martí a Ruchy (2016), bude pozitivní vztah nalezen mezi silnými stránkami charakteru jako je naděje, odvaha, vytrvalost, integrita a nadšení. Výsledky u všech hypotéz týkajících se těchto konkrétních silných stránek podpořily hypotézu. Všechny zmíněné konkrétní silné stránky souviseli s celkovou mírou duševní odolnosti u sociálních pracovníků. Avšak významnost specifických silných stránek se ve vztahu k duševní odolnosti lišila. Na základě výsledků bylo zjištěno, že silná stránka naděje korelovala s duševní odolností nejvíce, po ní následovala silná stránka odvaha, vytrvalost a integrita. Silná stránka naděje je spojena se schopností jedince očekávat od budoucnosti příznivé události, a to i v obdobích, kdy člověk prožívá těžké životní situace (Seligman, 2014). Právě toto schopnost pomáhá jedinci čelit nepřízni a během ní věřit v lepší budoucnost. Odvaha jedince odkazuje ke schopnosti člověka postavit se tíživým situacím, a to navzdory vlastním obavám nebo strachu (Seligman, 2014). V těžkých situacích tedy neupadá do beznaděje a bezmoci, ale angažuje se v řešení problémů. Silná stránka vytrvalost značí schopnost člověka flexibilně a realisticky dosahovat svého cíle (Seligman, 2014). V případě odolnosti to odkazuje ke schopnosti jedince čelit výzvám, hledat řešení a pracovat na jejich uskutečnění, zároveň však být dostatečně flexibilní a dokázat se přizpůsobit novým podmínkám. Integrita je schopnost člověka být čestný a žít v souladu sám se sebou. Ve vztahu k odolnosti může být integrita důležitá, protože vede člověka k vnímání toho, že se nachází v takové situace, kterou není

schopen zvládnout, přiznat si to a případně požádat o pomoc. Silná stránka nadšení odkazuje ke schopnosti člověka nadchnout se pro věc a angažovat se v ní naplno (Seligman, 2014). U silné stránky nadšení může ve vztahu k duševní odolnosti existovat spojitost v případě, že člověk vnímá každou událost jako výzvu, kterou chce zdolat a je angažovaný v jejím řešení.

V rámci druhotných cílů této diplomové práce bylo zkoumáno, zda existují rozdíly mezi celkovou mírou silných stránek charakteru u sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace. Vzhledem k tomu, že Peterson a Seligman (2004) tvrdí, že většina lidí má 3 až 7 silných stránek, předpokládalo se, že mezi skupinami nebudou rozdíly nebo budou nevýznamné. Tato hypotéza však nebyla podpořena, sociální pracovníci v přímé péči uvedli obecně vyšší celkovou míru silných stránek charakteru než kontrolní skupina obecné populace. Důvodem rozdílu mohlo být například to, že téměř všichni sociální pracovníci uvedli, že pravidelně absolvují supervize, které jsou v sociální práci poměrně běžné a co se týče rozvoje pracovníka a jeho profesních dovedností, tak i velmi podstatné. Toto tvrzení částečně podporují výsledky studie McQuaid (2017), která zjistila, že koučink, který je v některých aspektech podobný supervizi, může výrazně přispět k identifikaci a rozvoji silných stránek u jedince. Kromě toho, cílem sociální práce je dovést jedince, který se nachází v těžké životní nebo sociální situaci k tomu, aby znovu nabyl svou soběstačnost a byl schopný se začlenit zpět do společnosti (Mátel, 2019). Janebová (2014) uvádí, že pro naplnění těchto cílů je velmi přínosné soustředit se na silné stránky klienta a vytvářet příležitosti pro jejich posilování. V případě, že sociální pracovník dokáže identifikovat silné stránky u klienta a vytvářet příležitosti pro jejich rozvoj, je možné, že tuto dovednost aplikuje i do svého vlastního života. I přestože u kontrolní skupiny nebylo zjišťováno, jestli v rámci své profese absolvují supervize, na základě profesí, které respondenti udávali, lze obecně předpokládat, že supervize pravidelně neabsolvují.

Podobně jako u silných stránek charakteru se předpokládalo, že se nebude lišit míra odolnosti u sociálních pracovníků a kontrolní skupiny běžné populace. Výsledky ukázaly, že neexistuje významný rozdíl v míře duševní odolnosti mezi sociálními pracovníky v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace. Jedním z důvodů, proč v rámci tohoto výzkumu došlo k těmto výsledkům může být to, že se skupina sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupina obecné populace téměř shodovala co se týče zastoupení obou pohlaví a průměrného věku. Právě tyto dva faktory mohly mít rozhodující vliv. Eriksson a Lindstrom (2005) ve své studii uvádí, že existují rozdíly mezi mírou smyslu pro koherenci mezi muži a ženami, nicméně vzhledem k tomu, že v obou skupinách jsou téměř obě pohlaví

zastoupeny v téměř stejném počtu, může tato skutečnost přispět ke stejnosti skupin co se týče míry smyslu pro koherenci. Kromě toho, výsledky studie Eriksson a Lindstrom (2005) poukazují na to, že se míra smyslu pro koherenci může zvyšovat věkem. Vzhledem k tomu, že průměrný věk u obou skupin je téměř bez rozdílů, tak i tato skutečnost může přispívat k tomu, že nebyly nalezeny v míře smyslu pro koherenci mezi skupinami žádné rozdíly.

V rámci zkoumání rozdílů mezi sociálními pracovníky v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace bylo také zkoumáno, zda sociální pracovníci v přímé péči skórují výše než respondenti z obecné populace v silných stránkách láska, laskavost, sociální inteligence, smysl pro humor, smysl pro krásu a spiritualita. I přestože sociální pracovníci skórovali výše než kontrolní skupina, a to ve všech zmíněných konkrétních silných stránkách charakteru, signifikantní rozdíl byl pouze u silné stránky spiritualita. U silných stránek láska laskavost, sociální inteligence, smysl pro humor a mysl pro krásu nebyly rozdíly mezi skupinami dostatečně signifikantní a hypotézy nebyly podpořeny. Tato zjištění se neshodují s výsledky studie Mulhearn (2009), jejíž výsledky ukázaly, že sociální pracovníci v těchto silných stránkách skórují výrazně výše než kontrolní skupina. Důvodem, proč se závěry studií neshodují, může být to, jaká byla zvolena kontrolní skupina. Zatímco Mulhearn (2009) se soustředila na zjišťování silných stránek mezi sociálními pracovníky a studenty MBA programu, tato studie měla nespécifickou kontrolní skupinu. Rozdíl může být v tom, že lidé orientovaní na business obecně potřebují a vykazují zcela odlišné vlastnosti – dle výzkumu Mulhearn (2009) například vytrvalost, nicméně v případě, že se podíváme na složení profesí kontrolní skupin v této studii, velmi málo respondentů pracovalo ve sféře obchodu nebo zastávalo manažerskou pozici. Většina respondentů v kontrolní skupině udávala, že pracují se službách, zdravotnictví nebo státní sféře. Pro obě tyto profese je podstatný kontakt s lidmi a komunikace s nimi. Z tohoto důvodů lze říct, že lidé pracující ve službách nebo státní sféře potřebují spíše silné stránky jako laskavost, sociální inteligence nebo smysl pro humor. Právě proto je možné, že výsledky mezi sociálními stránkami charakteru u sociálních pracovníků a kontrolní skupiny obecné populace nebyly tak markantní, protože respondenti kontrolní skupiny nejsou tak specificky odlišní jako tomu bylo ve výzkumu Mulhearn (2009).

I přestože tato studie přinesla spoustu zajímavých zjištění týkajících se problematiky silných stránek charakteru a duševní odolnosti u sociálních pracovníků v přímé péči, sama o sobě obsahuje i limitace, které by v příštím výzkumu bylo dobré eliminovat. Jedním z faktorů, který snižuje validitu získaných výsledků, je malý vzorek respondentů. Ve

výzkumu byl stanoven poměrně velký počet různých hypotéz, proto by bylo vhodné, aby výzkumný soubor měl větší počet respondentů. Kontrolní skupina byla zvolena bez jakýchkoli specifických požadavků, takže soubor obecné populace je velmi variabilní. Takto nekonkrétně zvolená skupina není výraznou limitací, ale obecně by bylo přínosnější, kdyby se respondenti kontrolní skupiny v některých aspektech shodovali, což by umožnilo hlubší prozkoumání rozdílů.

Další limitace výzkumu se týkají použitých nástrojů. Zatímco u dotazníku pro měření odolnosti jsou dostupné informace o jeho psychometrických vlastnostech, které poukazují na vysokou reliabilitu a validitu, u dotazníku silných stránek charakteru tyto informace chybí. Přestože v rámci studie vykazoval dotazník silných stránek charakteru poměrně vysokou vnitřní reliabilitu, obecně je vhodnější používat takové nástroje, pro které byly vytvořeny statistické normy. Kromě psychometrických vlastností použitých nástrojů, je obecně problematické to, že ve výzkumu byly použity pouze sebeposuzovací dotazníky. U sebeposuzovacích dotazníků je vždy riziko, že respondent neodpovídá zcela podle pravdy.

Limitace se týkaly i sběru dat. Sběr dat probíhal online, což je problematické především u starších lidí, kteří nemuseli vědět, jak dotazník otevřít ani jak ho vyplnit. Dalším důvodem je úplná anonymita mezi výzkumníkem a respondentem, což zabraňuje tomu, aby se respondent mohl tázat na věci, které mu nejsou jasné. Kromě výše zmíněného je nutné také podotknout, že veškerá data byla získávána během koronavirové krize, která výrazně ovlivnila běžný život. V důsledku pandemie došlo k výraznému zatížení zdravotnického systému i sociální sféry, což mohlo mít zásadní vliv na pracovníky a tím pádem i na odpovědi, které v dotaznících poskytly.

Na konec je potřeba zmínit, že i přes veškeré výše zmíněné limitace věřím, že je tato diplomová práce sama o sobě pro oblast psychologie přínosem, protože svým výzkumným záměrem se připojuje k rozšiřování výzkumů týkajících se pozitivní psychologie a pozitivních aspektů života. Jako významné lze považovat i to, že skupině sociálních pracovníků není věnována taková pozornost, a to i přestože se jedná o velmi záslužné, avšak stresující a náročné povolání. Tento výzkum přispěl svou měrou k výzkumům, které se problematikou sociální práce zabývají.

V budoucím výzkumu by obecně bylo přínosné objasnit vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností více různými studiemi. Kromě toho by bylo přínosné zaměřit se na to, jaké konkrétní silné stránky charakteru sociální pracovníci v přímé péči vykazují a zároveň, které silné stránky lze u této skupiny obecně považovat jako slabinu.

Zmapování situace v této profesi by mohlo přispět k vysvětlení toho, proč tolik lidí v sociální sféře trpí vyčerpáním, které se může rozvinout až v syndrom vyhoření, což může mít fatální vliv na jejich osobní i profesní život jedince. V rámci silných stránek charakteru a duševní odolnosti by bylo také přínosné zkoumat, jaký má posilování a aktivní vnímání silných stránek charakteru vliv na rozvoj duševní odolnosti. V tomto ohledu by bylo přínosné realizovat intervenci zaměřenou na posilování těch silných stránek charakteru, které pozitivně korelují s duševní odolností a zkoumat, zda rozvinutí a aktivní využívání těchto silných stránek charakteru pozitivně ovlivňuje míru duševní odolnosti.

Co se týče využití těchto výzkumů v praxi, díky bližšímu prozkoumání vztahů mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností by bylo možné předpovědět, které silné stránky je třeba posilovat tak, aby byla zároveň posílena duševní odolnost jedince. Zavedení intervence zaměřené na posílení silných stránek charakteru, které souvisí s duševní odolností, by reálně vedlo ke zvýšení duševní odolnosti u jedince. V návaznosti na posílení silných stránek a duševní odolnosti by následně došlo k rozvinutím vnitřních zdrojů jedince. Veškeré zmíněné aspekty by sloužily jako protektivní faktory, které by pozitivně ovlivnily jeho duševní zdraví a zmírnily negativní dopady dlouhodobě stresující profese.

14 Závěry

Na základě výsledných dat bylo zjištěno, že existuje pozitivní vztah mezi celkovou mírou silných stránek charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči ($r = .61$, $p = .001$). Výsledky také ukázaly, že existuje pozitivní vztah mezi všemi z konkrétních silných stránek charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči. Nejvýznamnější vztah byl nalezen mezi duševní odolností a nadějí ($r = .46$, $p = .000$), odvahou ($r = .41$, $p = .000$), vytrvalostí ($r = .35$, $p = .001$), integritou ($r = .34$, $p = .001$). Nejméně významný vztah byl mezi duševní odolností a nadšením ($r = .27$, $p = .010$).

V otázkách zabývajících se rozdíly mezi skupinou sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace, bylo zjištěno, že sociální pracovníci vykazují vyšší míru silných stránek charakteru než kontrolní skupina ($p = .001$). Zároveň výsledky ukázaly, že neexistuje rozdíl mezi sociálními pracovníky v přímé péči a kontrolní skupinou v celkové míře odolnosti ($p = .702$).

Při zkoumání rozdílů mezi sociálními pracovníky v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace z hlediska dosažených hodnot u silných stránek charakteru výsledky ukázaly, že u silných stránek laskavost, smysl pro humor, sociální inteligence, smysl pro krásu a láska dosahují sice sociální pracovníci vyššího skóre, avšak rozdíl mezi skupinami nebyl významný. Významnost mezi skupinami výsledky ukázaly pouze u silné stránky spiritualita ($p = .008$).

Výsledná zjištění mohou obecně přispět k dalšímu zkoumání vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností v konceptu smyslu pro koherenci. Zároveň mohou být přínosem v praxi, protože mohou být aplikovány pro podporu rozvoje protektivních faktorů u sociálních pracovníků.

Souhrn

Tato práce se zabývá zkoumáním vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností. Celá práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část slouží pro teoretické ukotvení zkoumané problematiky, empirická pro popis realizace výzkumu a jeho výsledků.

Teoretická část poskytuje informace o všech zkoumaných tématech a proměnných i o problematice sociální práce a profese sociálních pracovníků, která je s výzkumem velmi úzce spojena. První část teoretické části pojednává obecně o pozitivní psychologii a základních tématech, které jsou v jejím rámci zkoumány. Pozitivní psychologie jako věda se zabývá pozitivními aspekty lidského života, zaměřuje se na prevenci negativních prožitků, emocí a patologie a na posílení toho, co je v životě jedince dobré a fungující (Seligman, 2014).

Ze směru pozitivní psychologie vychází koncept silných stránek charakteru, který obecně slouží k rozeznání a rozvíjení toho, co je na člověku pozitivní. Silné stránky jsou obecně definovány jako soubor myšlenek, pocitů a chování, jež jsou v průběhu života ovlivnitelné, nejedná se tedy o soubor neměnných vlastí (Park & Peterson, 2009). Silné stránky se zdají být dle různých studií významným protektivním faktorem zmírňujícím dopady dlouhodobého stresu. Park a Peterson (2008a) zjistili, že silné stránky charakteru jako naděje, nadšení a vůdcovství jsou spojovány s nižším prožíváním úzkosti a deprese. Silné stránky jako naděje, laskavost, sociální inteligence, sebekontrola a moudrost zmírňují dopady dlouhodobého stresu (Gilmana et al., 2006; Park a Peterson, 2009a, 2006c). Konkrétně se ale tato studie se opírá o studii Hutschinson et al. (2010), která se zabývala vztahem mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností v pojetí smyslu pro koherenci, výsledky ukázaly, že existuje pozitivní vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností. K podobným zjištěním došli i Martínezy-Martí a Ruchy (2016), ve které autoři též shledali významný vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností, a zvláště pak mezi silnými stránkami jako naděje, odvaha, vytrvalost, integrita a nadšení.

Pro komplexní pochopení možného vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností, se práce v další teoretické části věnuje právě odolnosti. Odolnost je obecně definována jako schopnost jedince odolávat vnější zátěži nebo vnějším tlakům, aniž by došlo k významnému narušení optimálního fungování (Paulík, 2017). V rámci odolnosti existuje více různých konceptů, pro tento výzkum byla vybrána odolnost v konceptu smysl pro koherenci. Koncept smysl pro koherenci se zdál být vhodný, protože byl zahrnut v jiných

výzkumech zabývajících se silnými stránkami charakteru. Odolnost v pojetí smyslu pro koherenci odkazuje ke specifickému přístupu k životu, který se odráží v tom, jak člověk přemýšlí, jak jedná a jak žije. Tento specifický přístup reflektuje vnitřní důvěru jedince, která vede k identifikaci zdrojů a umožňuje jejich použití při řešení různě náročných situací (Antonovsky, 1987). Koncept odolnost v pojetí smyslu pro koherenci je obecně považován za protektivní faktor, což bylo zjištěno i u skupiny sociálních pracovníků, na které se tato práce zaměřuje. Výsledky studie Gilbara (1998) ukázaly, že sociální pracovníci, kteří vykazovali vyšší míru smyslu pro koherenci, vykazovali vyšší míru úspěchů a nižší míru pracovního vyčerpání. Veronese et al. (2013) ve své studii zjistili, že smysl pro koherenci slouží jako zmírňující faktor před rozvinutím duševních problémů u sociálních pracovníků. Z výše zmíněného lze tedy usoudit, že silné stránky charakteru a koncept duševní odolnosti si v některých oblastech mohou být podobné, v jiných se mohou doplňovat.

Poslední kapitola teoretické části se soustředí na popsání oblasti sociální práce, profese sociálního pracovníka a přímé péče. Sociální práce je odborná profese, jejímž cílem je zlepšit situaci ohrožených osob, které se nachází v tíživé životní nebo sociální situaci a podporovat je v začlenění do společnosti. Cílem sociální práce je posílení a zmocnění člověka (Mátl, 2019). Sociální práce je zprostředkována sociálními pracovníky, což jsou kvalifikovaní odborníci, kteří výrazně přispívají ke zlepšení kvality lidského života, a to pomocí a podporou při zajišťování základních lidských potřeb lidí, kteří se nacházejí v problematické životní či sociální situaci a potřebují podporu, aby ji mohli vyřešit (socialworkers.org, 2021). Pracovní náplní sociálního pracovníka jsou různé činnosti, část těchto povinností se nazývá přímá péče. Specifikem přímé péče je, že sociální pracovník je v přímém kontaktu s klientem a společně spolupracují na tom, aby se klientovi zlepšila kvalita jeho života.

Sociální práce v přímé péči je obecně velmi náročné a stresující povolání, to z důvodů vnějších i vnitřních stresorů. Zásadní vnější stresory souvisí se společenským, politickým a legislativním kontextem. Sociální pracovníci se potýkají s nedostatečným uznáním, nadměrnou legislativou a byrokracií, která je odvádí od podpory a pomoci potřebným, krom toho musí čelit neustálým změnám v otázkách fungování organizace, vysoké fluktuaci zaměstnanců a nedostatečnému finančnímu ohodnocení. Mezi rizikové vnitřní stresory, které přispívají k tomu, že sociální práce považována za náročnou profesu, patří konfliktnost rolí, vysoká orientace na výkon a výsledky, což vede u sociálních pracovníků k vnitřnímu rozporu. Právě z těchto důvodů u velkého počtu sociálních

pracovníků dochází k vyčerpání vnitřních zdrojů a následnému vyčerpání, které může vést až k rozvinutí syndromu vyhoření syndromu vyhoření nebo stavů úzkosti (Harzer a Ruch, 2013, Thompson et al., 1966).

Právě z těchto důvodů je hlavním cílem této diplomové práce zaměřit se na faktory, které mohou sloužit jako protektivní faktory a podpořit sociální pracovníky během zvládnání tohoto náročného povolání tak, aby mohli svou profesi vykonávat kvalitně a dlouhodobě, bez psychické újmy a zhoršení kvality života. Zkoumání vztahu mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností v konceptu smyslu pro koherenci může být vhodným krokem pro naplnění těchto cílů.

Na základě teoretického rámce byly v empirické části stanoveny hypotézy. Předpokládalo se, že silné stránky charakteru budou pozitivně korelovat s duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči. Co se týče vztahu mezi konkrétními silnými stránkami charakteru a duševní odolností, předpokládalo se, že silná stránka naděje, odvaha, vytrvalost, integrita a nadšení budou pozitivně korelovat s duševní odolností u sociálních pracovníků. Součástí vedlejších cílů bylo zjistit, zda se liší celkový průměr silných stránek charakteru a celkový průměr duševní odolnosti mezi skupinou sociálních pracovníků a kontrolní skupinou obecné populace. Zároveň bylo předpokládáno, že sociální pracovníci budou dosahovat vyšší hodnot než kontrolní skupina obecné populace u silných stránek láska, laskavost, sociální inteligence, smysl pro humor, smysl pro krásu a spiritualita.

Pro objasnění zmíněných výzkumných hypotéz byly použity dva základní psychologické nástroje – Dotazník silných stránek charakteru a dotazník odolnosti sense of coherence (SOC). Nedílnou součástí byl také demografický dotazník, ve kterém respondenti zodpovídali otázky týkající se věku, pohlaví, partnerského vztahu, vzdělání a konkrétní otázky týkající se jejich profese.

Sběr dat byl realizován formou online dotazníku. Výběrový soubor tvořilo ve skupině sociálních pracovníků celkem 90 respondentů ve věku od 21 do 60 let, průměrný věk byl 39,22 (SD = 9,64) v zastoupení 81 žen a 9 mužů. Kontrolní skupina se skládala z 90 respondentů ve věku od 21 do 60 let, průměrný věk byl 40,54 (SD = 11,25) v zastoupení 79 žen a 11 mužů. Kontrolní skupina nebyla tedy se skupinou sociálních pracovníků v tomto ohledně identická, jak bylo požadováno. Nicméně rozdíly mezi skupinami nebyly významné.

Pro ověření dat byl použit statistický program SPSS. Vztahy mezi proměnnými byly testovány metodou Pearsonova korelačního koeficientu, rozdíly mezi skupinami metodou t-testů.

Po vyhodnocení veškerých dat bylo zjištěno, že existuje vztah mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči ($r = .61$, $p = .001$). Výsledná data ukázala, že existuje vztah mezi silnými stránkami naděje, odvaha, vytrvalost, integrita a nadšení souvisí s duševní odolností. Nejsilnější vztah byl zjištěn u silné stránky naděje ($r = .46$, $p = .000$), dále pak odvaha ($r = .46$, $p = .000$), vytrvalost ($r = .35$, $p = .001$) a integrita ($r = .34$, $p = .001$). Významný, ale poměrně slabý byl vztah mezi duševní odolností a silnou stránkou nadšení ($r = .27$, $p = .010$). Výsledky naznačují, že mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností existuje vztah, avšak jeho významnosti se liší u jednotlivých silných stránek.

Při srovnávání skupiny sociálních pracovníků v přímé péči a kontrolní skupinou obecné populace, bylo zjištěno, že u skupin existuje významný rozdíl v celkové míře silných stránek charakteru ($p = .001$), výsledná data ukázala, že sociální pracovníci dosahovali významně vyšších hodnot. Výsledná data neukázala významný rozdíl mezi skupinami u duševní odolnosti ($p = .702$). Sociální pracovníci vykazovali vyšší hodnoty než kontrolní skupina pouze u silné stránky spiritualita ($p = .008$), u silných stránek láska, laskavost, sociální inteligence, smysl pro humor, smysl pro krásu sociální pracovníci nedosahovali vyššího skóre ve srovnání s kontrolní skupinou.

Tato diplomová práce přispěla k výzkumu pozitivní psychologie na území České republiky. Přínosné je i to, že se zabývá problematikou sociální práce, které obecně není věnována ve výzkumu taková pozornost. Co se týče přínosu práce pro praxi, díky tomu, že byla u některých silných stránek charakteru nalezena souvislost s duševní odolností, bylo by vhodné zaměřit se na posilování silných stránek charakteru jejím aktivním využíváním v životě. Posilování silných stránek charakteru, které souvisí s duševní odolností, může být protektivním faktorem a zmírnit negativní dopady dlouhodobého stresu, kterému sociální pracovníci ve své profesi čelí.

15 Seznam použitých zdrojů a literatury

Acker, G. M. (1999). The Impact of Clients' Mental Illness on Social Workers' Job Satisfaction and Burnout. *Health & Social Work*, 24(2), 112-119. <https://doi.org/10.1093/hsw/24.2.112>

Antonovsky, A. (1987). *The Jossey-Bass social and behavioral science series and the Jossey-Bass health series. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & 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)

Armstrong, M. (2002). *Řízení lidských zdrojů*. Grada.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky. Apsscr.cz. (2021). Získáno 5. února 2021 z <https://www.apsscr.cz/>.

Balloch, S., Pahl, J., & McClean, J. (1998). Working in the Social Services: Job Satisfaction, Stress and Violence. *British Journal of Social Work*, 28(3), 329-350. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjsw.a011343>

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bennett, P., Evans, R., & Tattersall, A. (1993). Stress and Coping in Social Workers: A Preliminary Investigation. *The British Journal of Social Work*, 23(1), 31-44. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjsw.a055939>

Blomberg, J., Lazar, A., & Sandell, R. (2010). Long-Term Outcome of Long-Term Psychoanalytically Oriented Therapies: First Findings of the Stockholm Outcome of Psychotherapy and Psychoanalysis Study. *Psychotherapy Research*, 11(4), 361-382. <https://doi.org/10.1093/ptr/11.4.361>

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bradley, J., & Sutherland, V. (1995). Occupational Stress in Social Services: a Comparison of Social Workers and Home Help Staff. *The British Journal of Social Work*, 25(3), 313-331. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjsw.a056182>
- Collings, J. A., & Murray, P. J. (1996). Predictors of Stress Amongst Social Workers: An Empirical Study. *British Journal of Social Work*, 26(3), 375-387. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjsw.a011101>
- Csikszentmihályi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.
- Cushman, L. F., Evans, P., & Namerow, P. B. (1995). Occupational Stress Among AIDS Social Services Providers. *Social Work in Health Care*, 21(3), 115-131. https://doi.org/10.1300/J010v21n03_08
- Dillon, C. (1990). Managing Stress in Health Social Work Roles Today. *Social Work in Health Care*, 14(4), 91-108. https://doi.org/10.1300/J010v14n04_08
- Eriksson, M. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376-381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- Eriksson, M. (2007). *Unravelling the mystery of salutogenesis: The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence scale* (2nd ed.). Folkhälsan Research Centre.
- Eriksson, M. (2017). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 91-96). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_11
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460-466. <https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>

- Feldt, T. (1997). The role of sense of coherence in well-being at work: Analysis of main and moderator effects. *Work & Stress, 11*(2), 134-147. <https://doi.org/10.1080/02678379708256830>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3). <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Galilee, J. (2006). *Literature review on media representations of social work and social workers*. Edinburgh: Scottish Executive.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). The good character at work: an initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-related behavior and experience patterns. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 85*(8), 895-904. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0736-x>
- Gilbar, O. (1998). Relationship Between Burnout and Sense of Coherence in Health Social Workers. *Social Work in Health Care, 26*(3), 39-49. https://doi.org/10.1300/J010v26n03_03
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative Levels of Hope and Their Relationship With Academic and Psychological Indicators Among Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(2), 166-178. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.166>
- Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress, 22*(3), 224-241. <https://doi.org/10.1080/02678370802379432>
- Hardy, M. (2015). *Governing Risk*. Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1057/9781137313515>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *The Journal of Positive Psychology, 7*(5), 362-371. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.702784>

- Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The Application of Signature Character Strengths and Positive Experiences at Work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 965-983. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9364-0>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2016). Your Strengths are Calling: Preliminary Results of a Web-Based Strengths Intervention to Increase Calling. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2237-2256. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9692-y>
- Harzer, C., Mubashar, T., & Dubreuil, P. (2017). Character strengths and strength-related person-job fit as predictors of work-related well-being, job performance, and workplace deviance. *Wirtschaftspsychologie*, 19(3), 23–38.
- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (3. vyd). Portál.
- Hutchinson, A. M. K., Stuart, A. D., & Pretorius, H. G. (2010). Biological contributions to well-being: The relationships amongst temperament, character strengths and resilience. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2). <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i2.844>
- Janebová, R. (2014). *Teorie a metody sociální práce – reflexivní přístup*. Gaudeamus.
- Kähönen, K., Näätänen, P., Tolvanen, A., & Salmela-Aro, K. (2012). Development of sense of coherence during two group interventions. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(6), 523-527. <https://doi.org/10.1111/sjop.12020>
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 52(1), 1–19.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kretowicz, K., & Bieniaszewski, L. (2015). Determinants of sense of coherence among managerial nursing Staff. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 22(4), 713-717. <https://doi.org/10.5604/12321966.1185782>
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví* (2. vydání). Portál.

- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (3. vydání). Portál.
- Křivohlavý, J. (2015). *Pozitivní psychologie* (Vydání třetí). Portál.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2017). My Better Self. *Journal of Career Development, 44*(2), 95-109. <https://doi.org/10.1177/0894845316634056>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising Strengths in Yourself and Others*. Coventry: CAPP Press
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2009). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health, 11*(3), 255-265. <https://doi.org/10.1080/09638230020023642>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54*(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development, 85*(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Mátel, A. (2019). *Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Grada Publishing
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. -A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- McLean, J., & Andrew, T. (1999). Commitment, Satisfaction, Stress and Control Among Social Services Managers and Social Workers in the UK. *Administration in Social Work*, 23(3-4), 93-117. https://doi.org/10.1300/J147v23n03_06
- McQuaid, M. (2017). Positive psychology coaching: An approach for human flourishing. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 24, 283–296. <https://doi.org/10.1007/s11613-017-0510-8>.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749-760. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.02.003>
- Mlčák, Z. (Ed.). (2005). *Profesní kompetence sociálních pracovníků a jejich hodnocení klienty*. Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Mohapl, P. (1988). *Vybrané kapitoly z klinické psychologie I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- National Association of Social Workers (NASW)*. NASW - National Association of Social Workers. (2021). Získáno 5.února 2021 z <https://www.socialworkers.org/Practice>.
- Niemiec, R. (2015). *3 Ways to Flourish – New Must-See Research*. Psychology Today. Získáno 5.února 2021 z <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201511/3-ways-flourish-new-must-see-research>.
- Niemiec, R. M. (2020). Six Functions of Character Strengths for Thriving at Times of Adversity and Opportunity: a Theoretical Perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 551-572. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>
- Panter-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Editorial Commentary: Resilience in child development - interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333-336. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12057>
- Park, N. (2004). Character Strengths and Positive Youth Development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 40-54. <https://doi.org/10.1177/0002716203260079>

- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/2156759X0801200214>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1149-1154. <https://doi.org/10.1002/job.398>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.1080/17439760500372739>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology and work* (p. 221–231). Oxford University Press.
- Robinson, A. M. (2018). Let's Talk about Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342. <https://doi.org/10.1037/gpr0000137>

- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., & Pineda-Galán, C. (2014). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(2), 106-113. <https://doi.org/10.1111/jpm.12052>
- Rushton, A. (1987). *Stress amongst social workers*. In R. Payne & J. Firth-Cozens (Eds.), *Stress in Health Professionals*, 167–188.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil.
- Seligman, M. E. P. (2015). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi* (Vydání druhé). Ikar.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Sinha, R. (2008). Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141(1), 105-130. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2010). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Společnost sociálních pracovníků (2021) | HOMEPAGE. Získáno 5.února 2021 z <http://socialnipracovnici.cz/>

Stanley, N., Manthorpe, J., & White, M. (2006). Depression in the Profession: Social Workers' Experiences and Perceptions. *British Journal of Social Work*, 37(2), 281-298. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl058>

Stock, E. (2017). Exploring salutogenesis as a concept of health and wellbeing in nurses who thrive professionally. *British Journal of Nursing*, 26(4), 238-241. <https://doi.org/10.12968/bjon.2017.26.4.238>

Thompson, N., Stradling, S., Murphy, M., & O'Neill, P. (1996). Stress and Organizational Culture. *British Journal of Social Work*, 26(5), 647-665. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjsw.a011139>

Update on the Review of The Global Definition of Social Work – International Federation of Social Workers. Ifsw.org. (2021). Získáno 5.února 2021 z <https://www.ifsw.org/update-on-the-review-of-the-global-definition-of-social-work/>.

Vansteenkiste, M., Neyrinck, B., Niemiec, C. P., Soenens, B., Witte, H., & Broeck, A. (2007). On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self-determination theory approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(2), 251-277. <https://doi.org/10.1348/096317906X111024>

Veronese, G., Fiore, F., Castiglioni, M., el Kawaja, H., & Said, M. (2013). Can Sense of Coherence Moderate Traumatic Reactions? A Cross-Sectional Study of Palestinian Helpers Operating in War Contexts. *British Journal of Social Work*, 43(4), 651-666. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcs005>

Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A., & Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-Based Stress Reduction and Sense of Coherence Among Women with Fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307. <https://doi.org/10.1023/A:1020786917988>

Wood, R., & Tolley, H. (c2003). *Testy emoční inteligence*. Computer Press.

Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive Organizational Behavior in the Workplace. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.
<https://doi.org/10.1177/0149206307305562>

Zákon, kterým se mění zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony - Zákony.cz. Zakony.cz. (2021). Získáno 5.února 2021 z <https://www.zakony.cz/zakon-SB2013313>.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Silné stránky charakteru ve vztahu k duševní odolnosti u sociálních pracovníků v přímé péči

Autor práce: Bc. Tereza Hrňová

Vedoucí práce: PhDr. Marie Ocisková, PhD.

Počet stran a znaků: 89 stran a 174.628 znaků

Počet příloh: 0

Počet titulů použité literatury: 97

Abstrakt: Tato diplomová práce se zabývá vztahem mezi silnými stránkami charakteru a duševní odolností u sociálních pracovníků v přímé péči. Bylo předpokládáno, že silné stránky charakteru budou pozitivně korelovat s odolností, a to v případě obecných konstruktů i vybraných silných stránek charakteru. Dále bylo předpokládáno, že celková míra silných stránek charakteru a duševní odolností se nebude lišit mezi skupinou sociálních pracovníků a kontrolní skupinou obecné populace. Předpokládalo se, že sociální pracovníci budou ve vybraných silných stránkách dosahovat vyšších hodnot než kontrolní skupina. Teoretický rámec studie byl zaměřen na témata silných stránek charakteru, odolnosti a sociální práce. Výzkum byl realizován formou kvantitativní studie. Účastníci vyplňovali dva sebeposuzovací dotazníky. Data byla vyhodnocena pomocí Personova korelačního koeficientu a t-testů. Výsledky naznačují, že existuje pozitivní vztah mezi celkovou mírou silných stránek a odolností, a to v případě konstruktů i konkrétních silných stránek. Rozdíly mezi skupinami byly nalezeny pouze u silných stránek. Sociální pracovníci dosahovali vyšších hodnot než kontrolní skupina pouze u jedné z vybraných silných stránek.

Klíčová slova: Pozitivní psychologie, silné stránky charakteru, odolnost, smysl pro koherenci, sociální práce, sociální pracovník, přímá péče

ABSTRACT OF THESIS

Title: The relationship between character strengths and mental resilience in social workers employed in direct care

Author: Bc. Tereza Hřňová

Supervisor: PhDr. Marie Ocisková, PhD.

Number of pages and characters: 89 pages and 174.628 characters

Number of appendices: 0

Number of references: 97

Abstract: This thesis aims to investigate the relationship between character strengths and mental resilience in social workers employed in direct care. It was hypothesized that character strengths will positively correlate with mental resilience in social workers both in total scores and selected strengths. Also, it was hypothesized that there will be no differences between social workers group and control group regarding total scores of character strengths and mental resilience, however, the two groups will differ in terms of the selected strengths outcomes. Theoretical background of the theses focused on character strengths, mental resilience and social work. The research was quantitative in nature. Participations filled two self- questionnaires and the data were evaluated through Pearson's correlation and t-tests. The results suggest that there is a positive relationship between character strengths and mental resilience in total scores and also in the selected strengths. Differences between groups were found only within character strengths questionnaire. All social workers scored higher in one selected strength in comparison to the general population sample.

Key words: Positive psychology, character strengths, mental resilience, sense of coherence, social work, social worker, direct care