

RESILIENCE: NOVĚJŠÍ KONCEPCE PSYCHICKÉ ODOLNOSTI¹

Vladimír Kebza, Katedra psychologie Provozně ekonomické fakulty České zemědělské univerzity, Praha

Iva Šolcová, Psychologický ústav AV ČR, Praha

ÚVOD

V naší dřívější studii k tématu resilience jsme představili (Kebza, Šolcová, 2008) dosud popsané koncepce psychické odolnosti v členění na prototypické (nespecifické) a hlavní (specifické) přístupy, dále na individuální koncepce psychické odolnosti a koncepce rodinné odolnosti, koncepce psychické odolnosti dětí, adolescentů a dospělých. Představili jsme rovněž hlavní související psychodiagnostické metody publikované v zahraniční i domácí odborné literatuře v přehledu těchto přístupů až po práce amerických výzkumníků M. Csikszentmihalyie (1997), K. M. Connorové a J. R. T. Davidsona (2003) a norských psychologů O. Friborga, O. Hjemdala a jejich spolupracovníků (2003, 2005).

Bohužel je třeba konstatovat, že za 7 let, která uplynula od doby vydání naší první studie, se dosud nepodařilo ve světovém odborném písemnictví představit žádnou všeobecně plauzibilní teoretickou koncepci psychické odolnosti (resilience) a že ani některé novější metody sloužící k diagnostice úrovně a struktury resilience nesplňují plně náš dříve formulovaný požadavek, resp. návrh na potřebnou konvergenci přístupů a hledání jejich společného základu. V současnosti a nedávné minulosti však vznikla řada rozsáhlých teoreticko-metodologických přehledových studií, jež umožňují přehlednější srovnání stávajících přístupů s akceptováním základního pojetí resilience jako schopnosti adaptace (či uchování, ochrany a podpory duševního zdraví) navzdory nepříznivým podmínkám (Herrman et al, 2011; Windle, Bennett, Noyes, 2011; česky přehledově Kebza, Šolcová, 2008; Novotný, 2010).

V předkládané studii se zaměříme na některé další, především novější přístupy k otázkám resilience či psychické odolnosti a na vývoj metod ke zjišťování úrovně resilience.

FLEXIBILITA

Jedním z relativně nových trendů posledních let je spojován s pojmem *flexibilita*. Již A. Antonovsky (1974) uvažoval o roli flexilbilní zkušenosti v utváření psychické odolnosti, když tzv. homeostatickou flexibilitu považoval za schopnost uvědomit si a akceptovat existenci alternativ ve zvládnání náročných situací.

Frank W. Bond se spolupracovníky (Bond, Flaxman, 2006; Bond et al., 2011) představili koncepci považující za jádro psychické odolnosti schopnost *psychické flexibility*, tj. schopnost flexibilně přijímat své vnitřní prožitky (příjemné i nepříjemné). Flexibilita je chápána jako centrální pojem této koncepce, tvořené dvoustupňovou úrovní:

¹ Stať vznikla v rámci řešení projektu podporovaného GA ČR s reg. č. 15-22474 S.

První představuje akceptace (*acceptance*), tj. schopnost přijímat své příjemné i nepříjemné psychické zážitky bez potřeby jejich změny či ovlivnění. Přijetí těchto prožitků podle Bonda umožňuje efektivní využití energie, kterou by jinak bylo nutno vynaložit na potlačování či zvládání nepříjemných prožitků. Ochota přijímat své pocity a fyziologické vjemy bez potřeby je kontrolovat nebo se jimi nechat ovlivňovat je autory považována za jednu z významných individuálních determinant psychické odolnosti a duševního zdraví (Bond, Bunce, 2003).

Zatímco vyšší úroveň akceptace je považována za důležitou determinantu osobní pohody (*well-being*) a duševního zdraví, sklon k vyhýbání se zkušenosti (*avoidance*) bývá častěji spojován s vyhýbavými strategiemi zvládání zátěže a stresu a vyšším výskytem psychopatologických jevů. Akceptace a vyhýbání tak představují dva opačné póly konstruktů flexibility.

Potlačení nežádoucích stavů sice může přinést momentální úlevu, ale v průběhu času může docházet ke kumulaci těchto prožitků. Některé nepříjemné zážitky mohou kromě toho být velmi cenným zdrojem zkušenosti a často stojí u zrodu adaptivních změn v chování (Bond, Flaxman, 2006; Bond, Flaxman, Bunce, 2008; Bond et al., 2011).

FLOURISHING

Flourishing je koncepce odpovídající pojetí osobní pohody (*well-being*), štěstí (*happiness*) a psychické odolnosti, rozvíjená jednak americkým sociologem a psychologem C. Keyesem (Keyes, 2002, 2014; Keyes, Simoes, 2012), jednak - s poněkud odlišným teoretickým základem – dalšími významnými americkými psychology E. Dienerem a M. Seligmanem v kontextu studia vztahu osobní pohody, resilience a pozitivních komponent lidského života. Mezi východiska a inspirující vlivy této koncepce patří jednak studium role pozitivních emocí (Fredrickson, 1998; Fredrickson, Losada, 2005), jednak výzkum osobní pohody (*well-being*), což je jeden z ústředních pojmů psychologie zdraví a psychologie osobnosti, který od roku 1948, kdy se stal základem nové definice zdraví WHO, prošel velmi dynamickým vzestupem zájmu (přehledově Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová, 2005; Kebza, 2005; Kebza, Šolcová, 2003).

Základním východiskem této koncepce osobního rozkvětu (optimálního rozvoje) jsou požadavky na život realizované v jakémsi optimálním rozsahu možností individuální existence, kultivace a rozvoj osobnosti v průběhu celoživotního vývoje.

Za opak pojmu „flourishing“ je považován pojem „languishing“ (strádání, smutek, trápení či soužení). C. Keyes uvádí, že zatímco lidé, jejichž život je prostoupen prvky charakteristickými pro *languishing*, vykazují velmi podobný rozsah chronických onemocnění jako depresivní pacienti (přestože *languishing* se nekryje s depresivní poruchou a *flourishing* není opakem deprese), osoby, jejichž život je prostoupen prvky, jimiž se manifestuje *flourishing*, vykazují též významně lepší fyzické zdraví (Keyes, 2002).

Podstatu této koncepce tvoří v pojetí C. Keyse ve shodě s dalšími přístupy (Fredrickson, Losada, 2005) čtyři základní složky: добрota, laskavost (*goodness*), generativita (*generativity* — potřeba poskytování dobra a péče druhým, vedení příští generace, prospěšnost a užitečnost pro druhé, objevující se také v sedmém stadiu Eriksonova pojetí psychosociálního vývoje), osobní rozvoj (*growth*) a psychická odolnost (*resilience*). Flourishing je chápán jako fenomén, který musí být podporován, kultivován a rozvíjen v průběhu celoživotního vývoje člověka.

V pojetí osobního rozkvětu (*flourishing*) u E. Dienera a jeho spolupracovníků je v souladu s autorovou celoživotní orientací ještě více zdůrazněna vazba na osobní pohodu (*well-being*), pozitivní emoce a rozvoj sociálních vztahů. Jeho škála (Diener et al, 2010) ke zjišťování úrovně osobního rozkvětu je osmipoložková, s hlavním zaměřením na respondentem vnímaný úspěch ve významných oblastech, jimiž jsou vztahy (*relationships*), sebeúcta (*self-esteem*), smysl života (*purpose*) a optimismus (*optimism*).

Podle M. Seligmana (2011) je dosažení tohoto rozkvětu (*flourishing*) podmíněno naplněním pěti segmentů, spadajících pod souhrnný akronym PERMA. První písmeno tohoto akronymu, P (*positive emotion*), vyjadřuje roli pozitivních emocí v utváření osobní pohody. M. Seligman v této souvislosti uvádí, že ke každé negativně orientované myšlence by si lidé měli vytvořit „ochranný vliv“ nejméně tří pozitivních myšlenek. Druhé písmeno Seligmanova akronymu, E (*engagement*), vyjadřuje životní angažovanost, zaujetí činností (tedy to, co v koncepci hardiness S. Kobasové znamená „commitment“ a co v koncepci M. Csikszentmihalyie znamená „flow“). Třetí písmeno akronymu PERMA, R (*relationships*), vyjadřuje Seligmanův důraz na přiměřené a zdravé vztahy k okolí. Čtvrtá část akronymu, písmeno M (*meaning*), je reprezentací autorova přesvědčení, že součástí osobní pohody a psychické odolnosti je též potřeba podílet se na něčem, co překračuje naši individuální existenci, tj. altruistické strategie a činnosti, které člověk v průběhu svého života uskutečňuje. Poslední segment akronymu PERMA, písmeno A (*accomplishment*), vyjadřuje Seligmanovo přesvědčení, že je to především sebedisciplína, jež rozhoduje o úspěšném, či naopak neúspěšném naplnění životních cílů a plánů.

Při zpětném pohledu na tyto přístupy ke koncepci osobního rozkvětu (*flourishing*) vidíme, že se v řadě styčných bodů překrývají (vztahy k druhým, generativita, pozitivní emoce a optimismus) a celkově dotvářejí koncept osobní pohody, štěstí, resilience a osobního rozvoje.

V rámci hlouběji rozpracovávaných oblastí resilience se kromě rodinné resilience, o které jsme referovali v předešlé stati, objevují také přístupy k resilienci skupiny či komunity (*community resilience*), jež zdůrazňují kromě psychické odolnosti jedince také význam skupinových fenoménů (skupinové normy a jejich dodržování, skupinový konformismus, skupinová koheze, sociální opora) a dynamiky interpersonálních vztahů ve skupině (např. Sonn, Fisher, 1998). Z hlediska zacílení obsahu resilience bývá středem zájmu nejčastěji školská či akademická (*educational*) resilience. Bývá definována jako zvýšená pravděpodobnost úspěchu ve škole i mimo ni, navzdory nepříznivým podmínkám (Morales, 2000) či schopnost dětí uspět akademicky přes rizikové faktory, které činí úspěch nesnadným (Bryan, 2005). Obě oblasti jsou hojně rozpracovávány ve školské a poradenské praxi.

V souvislosti s rozpracováváním různých oblastí resilience se objevily i etické otázky či spíše úvahy, které berou v potaz možné reakce (ne)zodpovědných politických činitelů. Týkají se potenciální možnosti, že výzkumy resilience by se mohly posloužit k obviňování obětí (*victim blaming*). To se může stát v případě, navodí-li se situace, že se určití občané prostě málo snaží „... může-li někdo překonat nepřízeň, tak proč ne ti druzí?“ (Fergus, Zimmerman, 2005).

Podobně vyjádřili někteří autoři (např. Doll, Lyon 1998) obavy z možnosti event. politické zneužitelnosti koncepce resilience např. ve snaze zdůvodnit zanedbávání péče o sociální prostředí a malé úsilí o řešení chudoby. Dle autorů se to může snadněji stát v případě, že je resilience chápána jako rys, protože pak lze argumentovat ve smyslu „...někomu je prostě dáno, a někomu ani intervence nepomohou“. Podle autorů tomu lze zabránit tak, že budou výzkumníci zdůrazňovat význam společenských institucí při podpoře a pomoci komunitám,

kteří nemají dostatek prostředků nebo vůle k tomu, aby samy zvládly rizikové podmínky, v nichž jsou děti vychovávány.

METODY KE ZJIŠŤOVÁNÍ ÚROVNĚ A STRUKTURY RESILIENCE

Kromě metod již popsaných v naší první studii k tomuto tématu (Kebza, Šolcová, 2008) je třeba zmínit následující metody, jejichž přehled podáváme v členění na metody ke zjišťování resilience dospělých a metody ke zjišťování resilience dětí a adolescentů (Windle, Bennett, Noyes, 2011).

Metody ke zjišťování resilience dospělých

Dispositional Resilience Scale je metoda, vytvořená postupně ve třech verzích označovaných arabskými číslicemi 1 - 3 (Bartone 1989, 1991, 1995, 2007) jejímž autorem je J. T. Bartone. Tato škála vychází z koncepce *hardiness*, vytvořené S. Kobasovou a jejími spolupracovníky (viz Kebza, Šolcová, 2008), zahrnuje tedy rovněž tři hlavní dimenze (*challenge, commitment, control*) a obsahuje 45 položek (verze 1), 30 položek (verze 2), resp. 15 položek (verze 3). Metoda je určena dospělým bez omezení věku.

Metoda s prostým názvem *Resilience Scale* (RS) je zaměřena na zjišťování úrovně resilience u populace v období mladší dospělosti, ve věku 16 – 23 let (Wagnild, Young, 1993). Usiluje o identifikaci stupně individuální resilience a je tvořena celkem 25 položkami, týkajícími se dvou hlavních dimenzí (Personal competence a Acceptance of self and life). U této metody je již k dispozici její česká (Faberová, 2014) a slovenská (Mesárošová, Hajdúk, Heretik ml., 2014) verze.

Rovněž ke koncepci *Ego-Resilience* J. Blocka, o níž jsme informovali již v naší první studii (2008), byla vytvořena metoda s názvem *The ER 89* (Block, Kremen, 1996). Je určena mladým dospělým (18 – 23 let) a zahrnuje celkem 14 položek, vztahujících se k jedné dimenzi (ego-resilience).

Na zjišťování úrovně resilience v období střední dospělosti je zaměřena metoda *Resilience in Midlife Scale* (RIM Scale), jejímiž autorkami jsou L. Ryanová a M. L. Caltabianová (Ryan, Caltabiano, 2009). Je zaměřena na věkové rozpětí 35 - 60 let a obsahuje celkem 25 položek hodnocených na pětibodové likertovské škále, nabízející spektrum možných odpovědí od silného nesouhlasu (0) po silný souhlas (4), přičemž vyšší skóre vyjadřuje vyšší úroveň resilience.

V odvozené variantě tohoto přístupu k resilienci s názvem *Ego Resiliency (I)* se její autor (Klohn, 1996) soustřeďuje rovněž na základní princip síly a obranyschopnosti ega jako základu resilience. Metoda je určena dospělé populaci ve věku 18 - 48 let a je tvořena celkem 20 položkami, soustředěnými do 4 hlavních dimenzí (confident optimism, productive and autonomous activity, interpersonal warmth and insight, skilled expressiveness).

Škálu *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* z roku 2003 jsme popsali v naší první studii. Na rozdíl od této verze (Connor, Davidson, 2003) tvořené 25 položkami vztahujícími se k pěti dimenzím (personal competence, trust/tolerance/strengthening effects of stress, acceptance of change and secure relationships, control, spiritual influences) a určené dospělým (průměrný věk byl 43,8) bylo cílem zkrácené verze *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dosáhnout zjednodušení administrace i vyhodnocení a zaměřit všech 10

položek této verze k jedné dimenzi, schopnosti zvládat stres (Campbell-Sills, Stein, 2007) u skupiny mladých dospělých (průměrný věk 18, 8).

O metodách norského výzkumníka O. Friborga a jeho spolupracovníků *Resilience Scale for Adults (RSA)* (Friborg et al., 2003, 2005) jsme již informovali v naší první studii z roku 2008. Obě metody jsou určeny dospělým, první z nich je tvořena 37 položkami, vztahujícími se k pěti hlavním dimenzím (personal competence, social competence, family coherence, social support, personal structure), druhá se skládá z 33 položek vztahujících se k následujícím dimenzím: personal strength, social competence, structured style, family cohesion, social resources.

Krátká škála ke zjišťování úrovně resilience s názvem *Brief Resilience Scale* (Smith et al., 2008) je zaměřena na dospělou populaci (věkové rozpětí 19 - 62 let). Skládá se z 6 položek, soustředěných na jednu ústřední dimenzi, a to zotavení ze stresu.

Metoda s názvem *Psychological Resilience* (Windle, Markland, Woods, 2008) je určena starším dospělým a je tvořena celkem 19 položkami, soustředěnými do 3 hlavních dimenzí (self-esteem, personal competence and interpersonal control).

Metody ke zjišťování resilience dětí a adolescentů

Metoda *Resiliency Attitudes and Skills Profile* (Hurtes, Allen, 2001) je orientována na věkovou skupinu 12 — 19 let a skládá se z 34 položek, vztahujících se k 7 hlavním dimenzím (insight, independence, creativity, humour, initiative, relationships, values orientation).

Metoda *Youth Resiliency: Assessing Developmental Strengths (YR:ADS)* je zaměřena na jedince v období puberty a adolescence (12 – 17 let) a skládá se z celkem 94 položek, orientovaných k 10 hlavním dimenzím (family, community, peers, work commitment and learning, school /culture/, social sensitivity, cultural sensitivity, self-concept, empowerment, self-control. Autoři (Donnon, Hammond, 2003, 2007) se zaměřili především na identifikaci protektivních faktorů, zahrnujících intrinzické i extrinzické vývojové síly (viz výše).

V japonském sociokulturním prostředí byla vyvinuta metoda *Adolescent Resilience Scale* (Oshio et al. 2003). Je zaměřena na věkovou skupinu mladých dospělých (19 – 23 let) a skládá se z 21 položek, soustředěných do 3 hlavních dimenzí (novelty seeking, emotional regulation, positive future orientation).

Norský výzkumník O. Hjemdal se spolupracovníky (Hjemdal et al. 2006) jsou autory metody s názvem *Resilience Scale for Adolescents (READ)*. Tato metoda je určena adolescentům ve věku 13 - 15 let a je tvořena celkem 39 položkami, vztahujícími se k 5 hlavním dimenzím (personal competence, social competence, structured style, family cohesion and social resources).

Rovněž metoda *Ego Resiliency (2)* je určena adolescentům a mladým dospělým ve věku 16 – 22 let (Bromley, Johnson, Cohen, 2006). Skládá se z celkově 102 položek, soustředěných do 4

hlavních dimenzí (confident optimism, productive activity, insight and warmth, and skilled expressiveness).

Metoda *California Healthy Kids Survey — Resilience Scale of the Student Survey* je určena dětem ve věku od 9 do 12 let (Sun, Stewart, 2007). Skládá se z 34 položek, soustředěných do 12 dimenzí (communication and cooperation, self-esteem, empathy, problem solving, goals and aspirations, family connection, school connection, community connection, autonomy experience, pro-social peers, meaningful participation in community activity, peer support).

Autoři metody *Child and Youth Resilience Measure (CYRM)*, M. Ungar et al. (2008), se zaměřili na rizikové skupiny dětí a mladistvých v období 12 - 23 let. Metoda je tvořena celkem 28 položkami, soustředěnými do 4 hlavních dimenzí, resp. oblastí či domén (individual, relational, community and culture).

ZÁVĚR

I když výzkum resilience po letech ještě nedošel k ujednocení v definicích a pojetí, poznatková základna je bohatá a lze z ní čerpat stále nové informace. Snad nejdůležitějším poznatkem je to, že proces, ve kterém se resilience uplatňuje, není ukončen. Resilience potřebuje k tomu, aby se rozvinula, čas, prochází různými výkyvy a změnami. Je závislá na obsahu a kontextu. Výzkum resilience často ukáže význam výjimek z pravidel. Společensky je to velmi důležitá oblast výzkumu, protože může zodpovědným činitelům dokumentovat společenskou návratnost investic do školství, péče o děti a dalších společenských institucí a aktivit.

LITERATURA

- Bartone, R. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., Ingraham L. H.: The impact of a military air disaster on the health of assistance workers: A prospective study. *J. Nerv. Ment. Dis.* 177, 1989, 317-328.
- Bartone, P.: Development and validation of a short hardiness measure. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Society, Washington DC 1991.
- Bartone, P. T.: A short hardiness scale. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Society, New York, 1995.
- Bartone, P.: Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale. *Psychol. Rep.* 101, 2007, 943-944.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (Eds.): *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno, Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD 2005.
- Block, J., Kremen, A. M.: IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *J. Pers. Soc. Psychol.* 70, 1996, 349-361.
- Bond, F. W., Bunce, D.: The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology* 88, 2003, 6, 1057-1067.
- Bond, F. W., Flaxman, P.: The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management* 26, 2006, 1-2, 113-130.
- Bond, F. W., Flaxman, P., Bunce, D.: The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology* 93, 2008, 3, 645-654.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. et al.: Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy* 42, 2011, 4, 676-688.

- Bromley, E., Johnson, J. G., Cohen, P.: Personality strengths in adolescence and decreased risk of developing mental health problems in early adulthood. *Compr. Psychiatry* 47, 2006, 4, 317-326.
- Bryan, J.: Fostering educational resilience and achievement in urban schools through school-family-community partnership. *ASCA | Professional School Counseling* 8, 2005, 3, 219-227.
- Connor, C. M., Davidson, J. R.: Development of a new resilience scale: The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety* 18, 2003, 76-82.
- Campbell-Sills, L., Stein, M. B.: Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10 item measure of resilience. *J. Trauma Stress* 20, 2007, 6, 1019-1028.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. et al.: New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research* 39, 2010, 247-266.
- Doll, B., Lyon, M. A.: Risk and Resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in the schools. *School Psychology Review* 27, 1998, 3, 348-363.
- Faberová, S.: Vliv míry resilience na rovnováhu osobního a pracovního života u matek s dětmi do 15 let. Diplomová práce. Praha, Pražská vysoká škola psychosociálních studií 2014.
- Fergus, S., Zimmerman, M. A.: Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health* 26, 2005, 399-419.
- Fredrickson, B. L.: What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 2, 1998, 300–319.
- Fredrickson, B. L., Losada, M. F.: Positive affect and complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist* 60, 2005, 678-686.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. J., Marinussen, M.: A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 12, 2003, 65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., Hjemdal, O.: Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 14, 2005, 29-42.
- Herrman, H., Stewart, D., Diaz - Granados, N., Berger, E., Jackson, B., Yuen, T.: What is resilience? *La Revue Canadienne de Psychiatrie* 56, 5, 2011, 258 - 265.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., Rosenvinge, J.: A new rating scale for adolescent resilience. Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 39, 2006, 84-96.
- Hurtes, K. P., Allen, L. R.: Measuring resiliency in youth: The resiliency attitudes and skills profile. *Therapeutic Recreation Journal* 35, 2001, 4, 333-347.
- Kebza, V.: Psychosociální determinanty zdraví. Praha, Academia 2005.
- Kebza, V., Šolcová, I.: Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie* 47, 2003, 333-345.
- Kebza, Šolcová, I.: Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie* 52, 2008, 1-19.
- Keyes, C. L. M.: The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior* 43, 2002, 207-222.
- Keyes, C. L. M., Simoes, E. J.: To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health* 102, 2012, 11, 2164-2172.
- Keyes, C. L. M. Happiness, Flourishing, and Life Satisfaction. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. Online library. John Wiley & Sons, Ltd., 2014, 747–751.

- Klohnen, E. C.: Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *J. Pers. Soc. Psychol.* 70, 1996, 5, 1067-1079.
- Masten, A. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development* 85, 1, 2014, 6 - 20.
- Mesárošová, B., Hajdúk, M., Heretik, A. ml.: Reziliencia ako črta a výsledok v procese prijímacích pohovorov uchádzačov o štúdium v odbore psychológia . *Československá psychologie* 58, 2014, 340-354.
- Morales, E. E.: A contextual understanding of the proces of educational resilience: High achieving Dominican American students and the “Resilience Cycle”. *Innovative Higher Education* 25, 2000, 1, 7-22.
- Novotný, J. N.: Resilience dnes: teoretické koncepcie, nedostatky a implikace. *Československá psychologie* 54, 2010, 74-87.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., Nakaya, M.: Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychol. Rep.* 93, 2003, 1217-1222.
- Rutter, M.: Annual research review: Resilience — clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 54, 4, 2013, 474 - 487.
- Ryan, L., Caltabiano, M. L.: Development of a new resilience scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science* 5, 11, 2009, 39 – 51.
- Seligman, M. P. E.: *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being.* New York, Free Press 2011.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., Bernard, J.: The Brief Resilience Scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioural Medicine* 15, 2008, 194-200.
- Sonn, Ch. C., Fisher, A. T.: Sense of community: community resilient responses to oppression and change. *Journal of Community Psychology* 26, 5, 1998, 457- 472.
- Sun, J., Stewart, D.: Development of population-based Resilience measures in the primary school setting. *HealthEducation* 7, 2007, 6, 575-599.
- Wagnild, G. M., Young, H. M.: Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement* 1, 1993, 2, 165 - 178.
- Windle, G., Bennett, K. M., Noyes, J.: A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes* 9, 2011, 8, 1-18.