

Odolnost jedince aneb kolik toho vydržíme

CZ / SK / DE / SWE



Sběr dat ČR: SC&C spol. s r.o.

N = 1 235 respondentů 16 – 75 let
Termín sběru dat: 23. 5. – 29. 5. 2025

CAWI = 620, CAPI = 615

LOI: 20 – 35 minut

Sběr dat SK/ DE/ SWE:TALK ONLINE PANEL

N = 1000 respondentů 16 – 75 let
v každé zemi

Termín sběru dat: 31. 7. – 20. 8. 2025

CAWI

LOI: 20 – 35 minut

“ —

| Otázka zní jinak, než jste si mysleli.
Mysleli jste, že záleží na velmocích,
politice a válce. Právě, že vůbec.
Záleží jen na vaší schopnosti být
odolní.

Autorky výzkumu



**Anna
Shavit**



**Jana
Hamanová**

INDEX ODOLNOSTI

Nástroj pro měření, porozumění a rozvoj odolnosti jednotlivce.

Měříme 8 dimenzí odolnosti u jednotlivců, což je unikátní.

- **Odolnost je schopnost adaptovat se na změny podmínek a prostředí.**
- **Index vznikl na základě reprezentativního kvantitativního výzkumu v České republice a v mezinárodním srovnání.**
- **Za odolného jedince považujeme osobu s výsledkem nad 146 bodů. Chceme vytáhnout odolnost Čechů na 150+.**

Jak vznikl index odolnosti?

**INDEX
ODOLNOSTI**

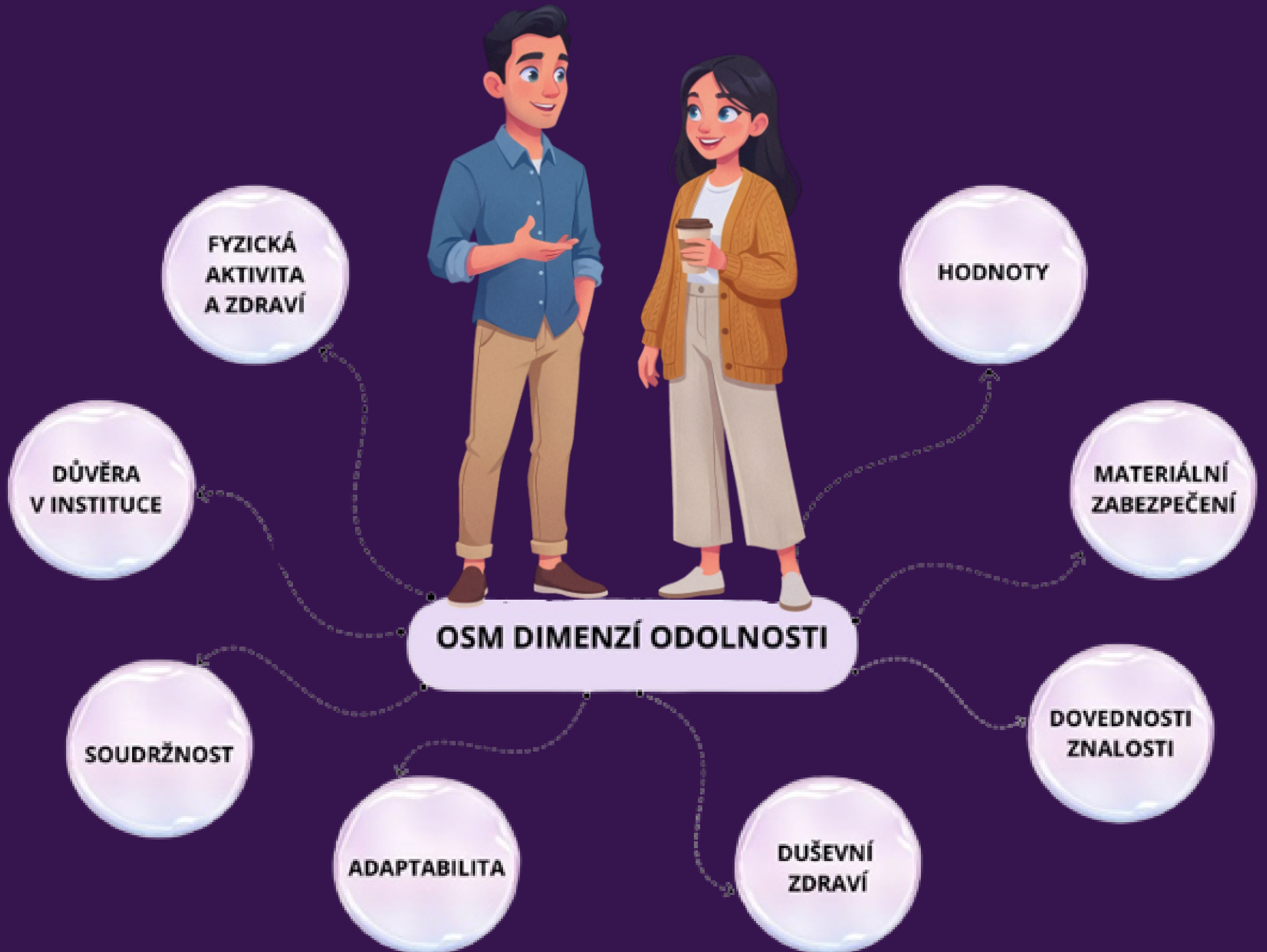
Součet bodů
(max. 226)

Jednotlivé odpovědi byly obodovány

60 otázek v dotazníku
v rámci 8 dimenzí

ODOLNOST = PROVÁZANÝ SYSTÉM

- Odolnost chápeme jako konkrétní, **měřitelnou** a rozvíjitelnou schopnost.
- Není to jedna vlastnost, ale souhra **osmi** vzájemně propojených **dimenzí**.
- Když jedna dimenze dlouhodobě slábne, oslabuje postupně i ostatní.
- **Odolnost roste** tehdy, když se rozvíjí více dimenzí současně.



ODOLNOST JEDINCE = 8 DIMENZÍ

Hodnoty,
které uznává
(14%)

Důvěra
v instituce
(7%)

Soudržnost
(6 %)

Adaptabilita
(18 %)

Duševní
zdraví
(11%)

Dovednosti
(6 %)

Materiální
zabezpečení
(18%)

Fyzická
aktivita a
zdraví (20 %)



Do indexu NEVSTUPUJE pohlaví, věk, vzdělání
ani jiné sociodemografické charakteristiky.

Detail položek v jednotlivých dimenzích

- **Hodnoty, které uznává:**

- Spokojenost se životem
- Víra
- Důležitost vybraných hodnot (respekt, sounáležitost, bezpečí, úcta, svoboda atd.)
- Optimismus a pozitivní vnímání světa

- **Důvěra v instituce státu**

- **Soudržnost**

- Kolik lidí by mu pomohlo
- O kolik lidí se musí starat
- Členství ve spolku
- Dobrovolnictví
- Komunitní aktivity
- Důvěra v ostatní

- **Adaptabilita:**

- Vztah k technologiím
- Neznámé prostředí
- Ochota stěhovat se do jiného města / země

- **Duševní zdraví (index WHO)**

- **Dovednosti / znalosti**

- Řidičské průkazy
- Zbrojní průkazy
- Angličtina a další jazyky
- Podnikání
- Znalost řemesla nebo jiná praktická dovednost

- **Materiální zabezpečení**

- Finanční rezervy
- Vlastnictví bytu/domu
- Možnost bydlet mimo město
- Soběstačnost
- Jistota zaměstnání / práce
- Mobilní prostředky (auto, motorka atd .)

- **Fyzická aktivita a zdraví**

- BMI
- Spánek
- Frekvence sportovní aktivity
- 7 vybraných onemocnění
- Užívání léků
- Pracovní neschopnost
- Kouření, alkohol, drogy
- Sebehodnocení zdravotního stavu

Kdo je nejodolnější?

INDEX ODOLNOSTI

ZEMĚ	průměr	medián	minimum	maximum	> 146 bodů	BMI	WHO	WHO <13
	102	103	19	174	2,5%	26,6	15	30% !!!
	97	99	23	167	1,9%	27,3	15,8	21%
	100	100	10	176	4,5%	27	15,7	24%
	104	105	22	197	4,6%	25,9	15,3	27%

Průměrný index odolnosti podle regionů



Praha	Čechy	Morava
N = 146	N = 603	N = 480
103	101	102



Stockholm	Střed + Sever	Jih
N = 253	N = 197	N = 550
109	97	104



Západní Slovensko	Střední Slovensko	Východní Slovensko
N = 493	N = 250	N = 257
99	95	97



bývalá NSR	bývalá NDR
N = 804	N = 196
101	96

Výsledky jednotlivých dimenzí...

ČESKO	Mean	Median
BMI	26,6	26,0
HODNOTY	58,2	59,4
DŮVĚRA V INSTITUCE	44,3	40,0
SOUDRŽNOST	37,0	35,7
ADAPTABILITA	22,7	19,5
WHO	15,0	16,0
DOVEDNOSTI	25,8	23,1
ZABEZPEČENÍ	46,4	47,5
ZDRAVÍ	65,4	67,2

NĚMECKO	Mean	Median
BMI	27,0	26,0
HODNOTY	55,0	56,3
DŮVĚRA V INSTITUCE	44,4	35,7
SOUDRŽNOST	35,2	35,7
ADAPTABILITA	23,7	19,5
WHO	15,7	17,0
DOVEDNOSTI	27,8	23,1
ZABEZPEČENÍ	46,2	47,5
ZDRAVÍ	62,9	63,9

SLOVENSKO	Mean	Median
BMI	27,3	26,6
HODNOTY	55,6	56,3
DŮVĚRA V INSTITUCE	37,3	28,6
SOUDRŽNOST	28,1	28,6
ADAPTABILITA	21,7	18,3
WHO	15,8	16,0
DOVEDNOSTI	24,8	23,1
ZABEZPEČENÍ	46,5	47,5
ZDRAVÍ	63,3	65,6

ŠVÉDSKO	Mean	Median
BMI	25,9	25,3
HODNOTY	54,7	56,3
DŮVĚRA V INSTITUCE	50,7	50,0
SOUDRŽNOST	39,5	35,7
ADAPTABILITA	24,0	20,7
WHO	15,3	16,0
DOVEDNOSTI	35,8	38,5
ZABEZPEČENÍ	44,3	45,0
ZDRAVÍ	67,4	68,9

To, že si v některých dimenzích vedeme lépe (bez ohledu na zemi) neznamená, že jsme na tom dobře – **dosahujeme v průměru na 58 až 67 % z maxima**

...co z toho plyne? →

A jak Češi ODHADUJÍ svou vlastní odolnost? 6.3 bodů

Více než 80 % populace se umístí minimálně do středu stupnice, třetina lidí se umísťuje v nejlepších hodnotách škály – muži výrazně častěji než ženy.

SK	23%	5.8
DE	36%	6.4
SWE	29%	5.9

0 = vůbec
nejsem odolný

10 = jsem velmi
odolný



18 %

populace se
umístilo do
negativní
poloviny
stupnice

50 %

populace se umístilo kolem středu stupnice
(hodnoty 5, 6, 7)

32 %

populace se umístilo
v hodnotách 8, 9, 10

Fyzická aktivita a zdraví —

Máme někdy dojem, že se jako Češi podceňujeme, ale v oblasti vlastního zdraví, to ve srovnání s ostatními neplatí –

co je za tím? „fandíme si“, i když na tom nejsme dobře, nebo máme jiné standardy než ostatní země?

Když zvážíte všechny okolnosti, jak byste popsal/a svůj současný zdravotní stav?	CZ	SK	DE	SWE
Velmi dobrý	22%	11%	10%	13%
Dobrý	41%	39%	29%	35%
Ucházející	28%	37%	35%	35%
Špatný	8%	10%	20%	12%
Velmi špatný	1%	3%	3%	5%
<i>Nevím</i>	0%	1%	3%	2%

Podobná situace – kromě CZ se lidé častěji cítí hůř než jejich vrstevníci....

Když zvážíte všechny okolnosti, jste na tom zdravotně lépe nebo hůře než Vaši vrstevníci, které znáte?				
Lépe	22%	21%	22%	20%
Stejně	55%	48%	43%	45%
Hůř	19%	24%	27%	29%
Nevím	5%	7%	8%	6%

ZDRAVOTNÍ STAV

- **Průměrný BMI je v české populaci na úrovni NADVÁHY (pouze v generaci Z se drží na normální hmotnosti)**
- Čtvrtina generace 60 – 75 let se léčí s cukrovkou a 59 % s hypertenzí. Pouze čtvrtina této generace nemá žádnou závažnou nemoc.
- Mezi nejmladší generací jsou 4 % lidí s hypertenzí a 5 % s psychickou diagnózou, která vyžaduje péči

BMI Klasifikace
< 18,5 Podváha
18,5 – 24,9 Normální hmotnost
25,0 – 29,9 Nadváha
30,0 – 34,9 Obezita I. stupně
35,0 – 39,9 Obezita II. stupně
≥ 40 Obezita III. stupně

	Celkem	Baby boomers 1946-1964	Generace X 1965-1980	Generace Y 1981-1995	Generace Z 1996-2010
Cukrovka vyžadující pravidelnou léčbu	10 %	24 %	12 %	3 %	2 %
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	26 %	59 %	33 %	11 %	4 %
Srdeční onemocnění (např. po infarktu, srdeční selhání)	5 %	13 %	5 %	2 %	2 %
Chronické plicní onemocnění (např. astma, CHOPN)	7 %	12 %	8 %	5 %	3 %
Onkologické onemocnění (v posledních 5 letech)	3 %	6 %	2 %	2 %	2 %
Autoimunitní onemocnění (např. roztroušená skleróza, lupus)	3 %	3 %	3 %	2 %	2 %
Psychologická / psychiatrická diagnóza vyžadující pravidelnou léčbu	6 %	6 %	8 %	6 %	5 %
Žádné z uvedených	59 %	25 %	49 %	75 %	85 %
index_BMI	26,6	28,4	27,9	25,9	23,6

DE + SWE méně lidí bez diagnóz, SWE lepší v hypertenzi

	CZ	SK	DE	SWE
Cukrovka vyžadující pravidelnou léčbu	10%	8%	11%	8%
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	26%	27%	26%	18%
Srdeční onemocnění (např. po infarktu, srdeční selhání)	5%	6%	6%	4%
Chronické plicní onemocnění (např. astma, CHOPN)	7%	6%	12%	8%
Onkologické onemocnění (v posledních 5 letech)	3%	4%	5%	4%
Autoimunitní onemocnění (např. roztroušená skleróza, lupus)	3%	4%	7%	4%
Psychologická / psychiatrická diagnóza vyžadující pravidelnou léčbu	7%	6%	14%	12%
Žádné z uvedených	59%	56%	50%	58%

Sportování – CZ je na tom podobně jako Švédsko a výrazně lépe než SK + DE.

Jeto překvapivé nebo logické?

	CZ	SK	DE	SWE
Nehýbu se	22%	31%	30%	21%
1x	16%	20%	15%	12%
2x	18%	18%	19%	22%
3x	20%	14%	16%	19%
4x	10%	6%	7%	11%
5x a více	14%	11%	14%	16%
3x týdně a více	44%	31%	37%	46%

Duševní zdraví —

Máme v ČR nejvyšší podíl lidí, kteří jsou podle své deklarace na hranici deprese...

ZEMĚ	WHO	WHO <13
CZ	15	30%
SK	15,8	21%
DE	15,7	24%
SWE	15,3	27%





Adaptabilita —

Každá země má svá specifika...

	CZ	SK	DE	SWE
Umí dobře anglicky	33%	27%	54%	85%
Umí dobře jiný cizí jazyk	27%	31%	31%	40%
Má nějaký řidičský průkaz	78%	73%	81%	78%
Vlastní bitcoin nebo jiné kryptoměny	8%	8%	11%	16%
Má doma hotovost	41%	48%	24%	17%
Má možnost mít vlastní zdroj vody (studna, pramen)	27%	44%	17%	21%
Má elektromobil	3%	2%	8%	13%

Podíl lidí, kteří by se nestěhovali, je podobný ve všech 4 zemích, i když Německo tenduje k nejnižší ochotě.

V DE+SWE jsou víc nakloněni novým věcem a zážitkům.

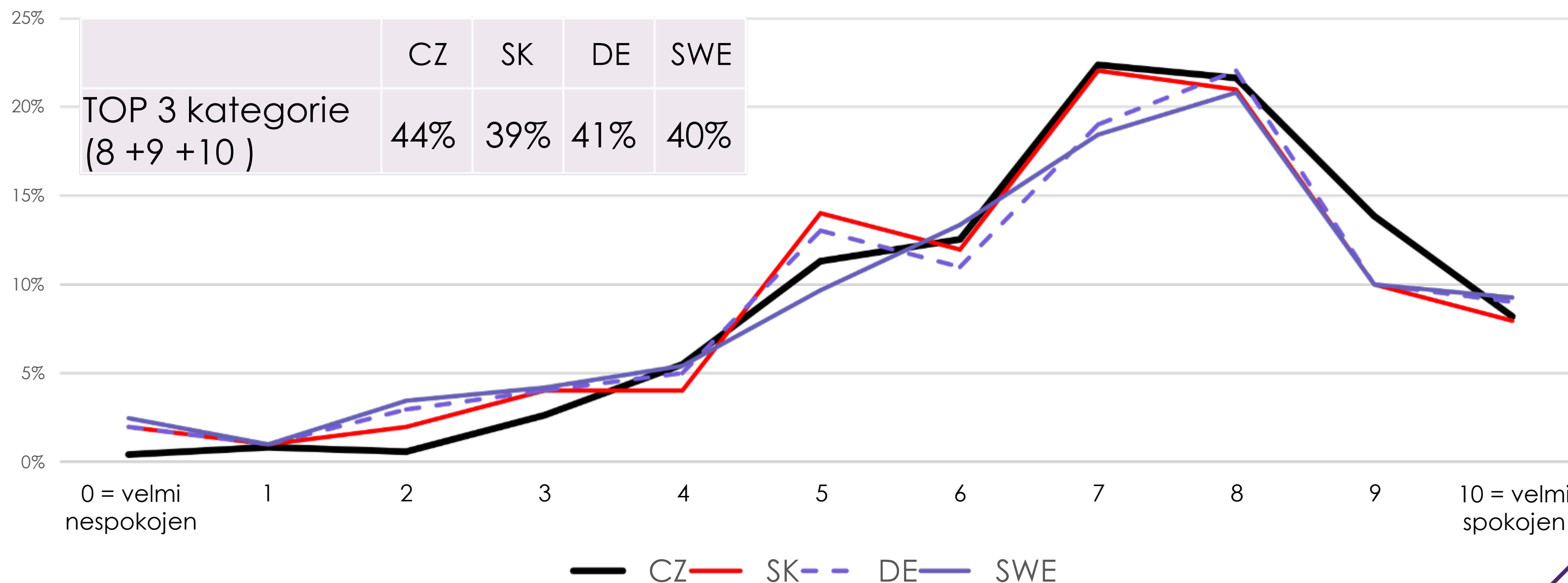
	CZ	SK	DE	SWE
% lidí, kteří by se nepřestěhovali do jiného města v rámci své země	18%	16%	21%	15%
% lidí, kteří by se nepřestěhovali do jiné země EU	28%	25%	33%	23%
% lidí, kteří by se nepřestěhovali do jiné země mimo EU	36%	36%	42%	32%
Rád/a zkouší novinky a rychle se je učí	32%	28%	41%	37%
Nadšený v novém prostředí	16%	12%	28%	27%

Pocity ze světa kolem nás a hodnoty, které uznáváme



Spokojenost se životem = 7 bodů z 10 CZ
SK: 6.7, DE: 6.6, SWE: 6.6

SPOKOJENOST SE ŽIVOTEM



Hodnoty



NEJISTOTA je společný pocit všech

Když přemýšlíte o životě a světě kolem Vás, která slova to nejlépe charakterizují?	CZ	SK	DE	SWE
Nejistota	51%	48%	50%	51%
Optimismus	30%	28%	26%	18%
Nervozita	35%	30%	19%	22%
Vzteky	20%	18%	29%	20%
Naděšení	12%	15%	12%	13%
Spokojenost	24%	27%	27%	13%
Strach	25%	27%	28%	36%
Nerozumím tomu, co se děje	24%	22%	17%	26%
Zvědavost	24%	24%	20%	25%
Panika	6%	8%	6%	12%
Velké možnosti / příležitosti	14%	12%	16%	15%



HODNOTY

- Při volbě mezi svobodou a rovností si ve všech 4 zemích vybere

SVOBODU 54–57 % populace, ROVNOST 29 – 33 %.

- Nejdůležitější je pro všechny 4 země **POCIT BEZPEČÍ** (průměr 8.5– 9.1 na stupnici 0 – 10).

- Pocit úspěchu nebo nadšení patří k těm nejméně důležitým a to především v DE + SWE (průměr 6.4–6.7).



Důvěra v instituce či společnost —

CZ má v této chvíli nejvíce lidí, kteří vnímají výhody současného světa oproti minulosti

Ve srovnání s Vašimi rodiči, žijete teď ve světě, který je:	CZ	SK	DE	SWE
Lepší	43%	24%	29%	29%
Stejný	21%	19%	30%	21%
Horší	36%	58%	41%	50%

Pesimismus směrem k budoucnosti zasáhl také CZ, ale opět v nejmenší míře, SK vnímá budoucnost nejvíc černě

A jaký svět čeká na současné děti podle Vás?	CZ	SK	DE	SWE
Lepší	19%	11%	13%	17%
Stejný	25%	21%	25%	24%
Horší	55%	69%	62%	59%

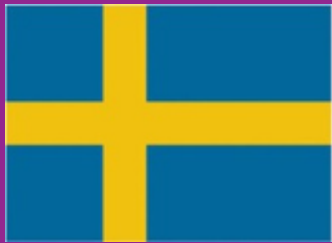
Opatrnost vůči ostatním je dominantní ve všech zemích – nejvíce v SK, nejméně ve SWE

	CZ	SK	DE	SWE
Většině lidí je možné důvěřovat	27%	14%	30%	39%
Člověk musí být ve styku s ostatními velmi opatrný	68%	79%	62%	55%
Nevím	5%	7%	9%	6%

Kolik lidí nám případně pomůže, když bude třeba?

	CZ	SK	DE	SWE
Nikdo	6%	7%	5%	5%
1– 2	33%	45%	40%	34%
3 – 5	38%	29%	38%	34%
6 a více	23%	19%	17%	26%

Průměrná důvěra v instituce ve 4 zemích

 CZ	 SK	 DE	 SWE
44 %	37 %	44 %	51 %

Důvěra v instituce

(na stupnici 0-10)

1.místo: Záchranka a hasiči

2.místo: Zaměstnavatel

3.místo: Policie

4.místo: Armáda

5.místo: Národní banka

Do jaké míry důvěřujete:	CZ	SK	DE	SWE
Armádě	6,3	5,5	5,0	6,6
Policii	6,6	5,2	6,2	6,7
Soudům	6,0	4,5	5,8	6,4
Současné vládě	3,7	3,1	4,1	5,1
Prezidentovi/králi	5,0	3,8	4,6	5,9
Poslanecké sněmovně	3,9	3,1	4,4	5,0
Senátu	3,9		4,2	
Vedení Vašeho kraje	5,4	4,5	4,9	5,2
Vedení Vaší obce / města	5,8	5,0	5,2	5,2
Veřejnoprávním médiím	4,6	4,2	5,0	5,7
Ombudsmanovi	5,4	4,6	4,7	5,4
Vašemu zaměstnavateli	6,6	6,2	7,8	7,5
Hasičům	8,5	8,0	8,0	8,1
Záchrané službě	8,6	7,8	8,0	8,1
Národní bance	6,3	5,5	5,3	6,0
Sociálním sítím (Facebook, X.com, Instagram)	3,5	3,7	3,4	3,7

Materiální zabezpečení —

Nejmenší finanční polštář mají Švédové, Češi jsou na tom ve srovnání nejlépe

Jak dlouho byste dokázal/a pokrýt své životní náklady bez příjmu?	CZ	SK	DE	SWE
Méně než 1 měsíc	22%	32%	31%	40%
1–3 měsíce	35%	31%	27%	27%
4–6 měsíců	21%	16%	16%	12%
Více než 6 měsíců	22%	21%	26%	22%

Vlastnictví bytu / domu: CZ + SK (58 % + 67 %) VS. DE + SWE (38 % + 46 %)

Možnost mít vlastní zdroj vody: CZ + SK (27 % + 44 %) VS. DE + SWE (17 % + 21 %)

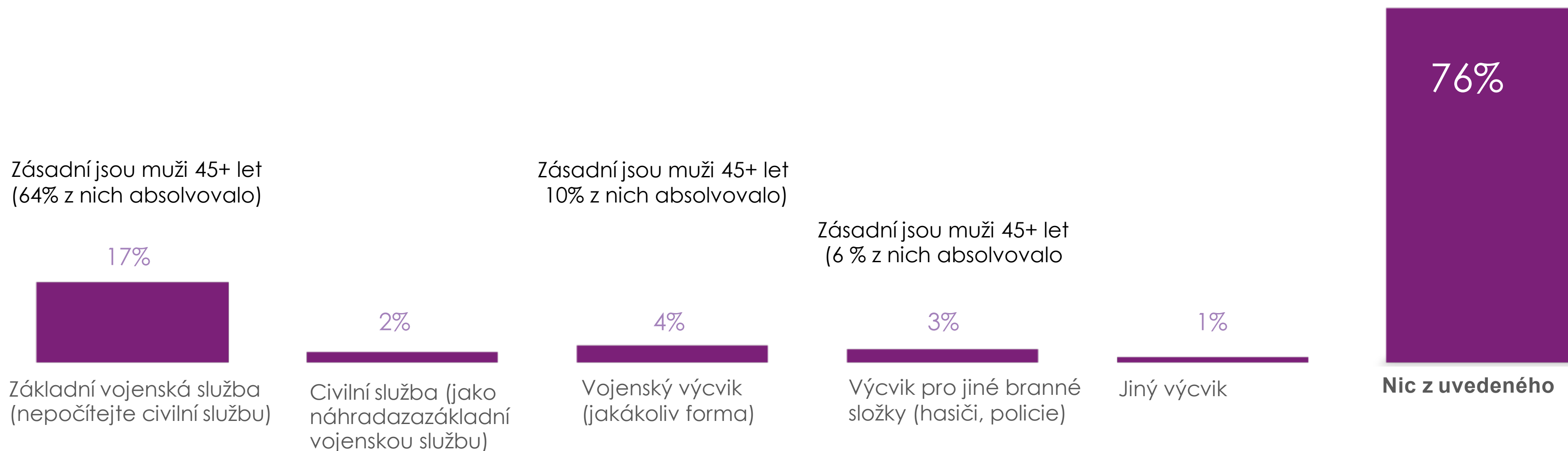
Pocity JISTOTY jsou ve všech 4 zemích srovnatelné

	CZ	SK	DE	SWE
Jak se cítíte, pokud jde o finanční / materiální zajištění Vás a Vaší domácnosti?	5,9	5,5	5,7	5,7
Jak se cítíte, pokud jde o jistotu Vašeho pracovního místa nebo profese v blízké budoucnosti?	6,1	5,8	6,3	5,9

Branné / vojenské výcviky

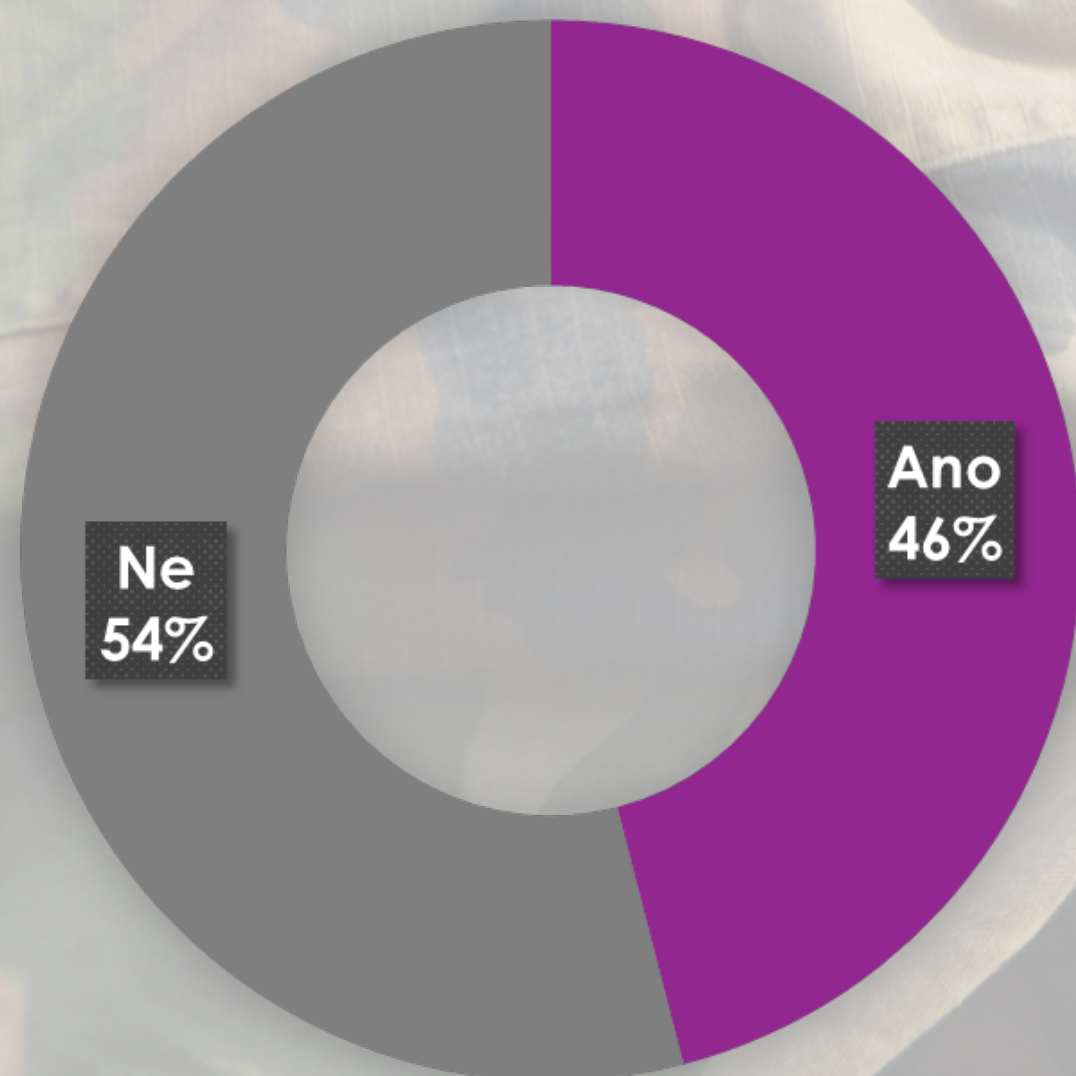
Jak jsou na tom
Češi s ochotou
účastnit se
branných /
vojenských
výcviků a jaké
mají strategie
v případě
vojenského
ohrožení země?

76 % populace **NEMÁ** za sebou žádnou formu vojenského výcviku

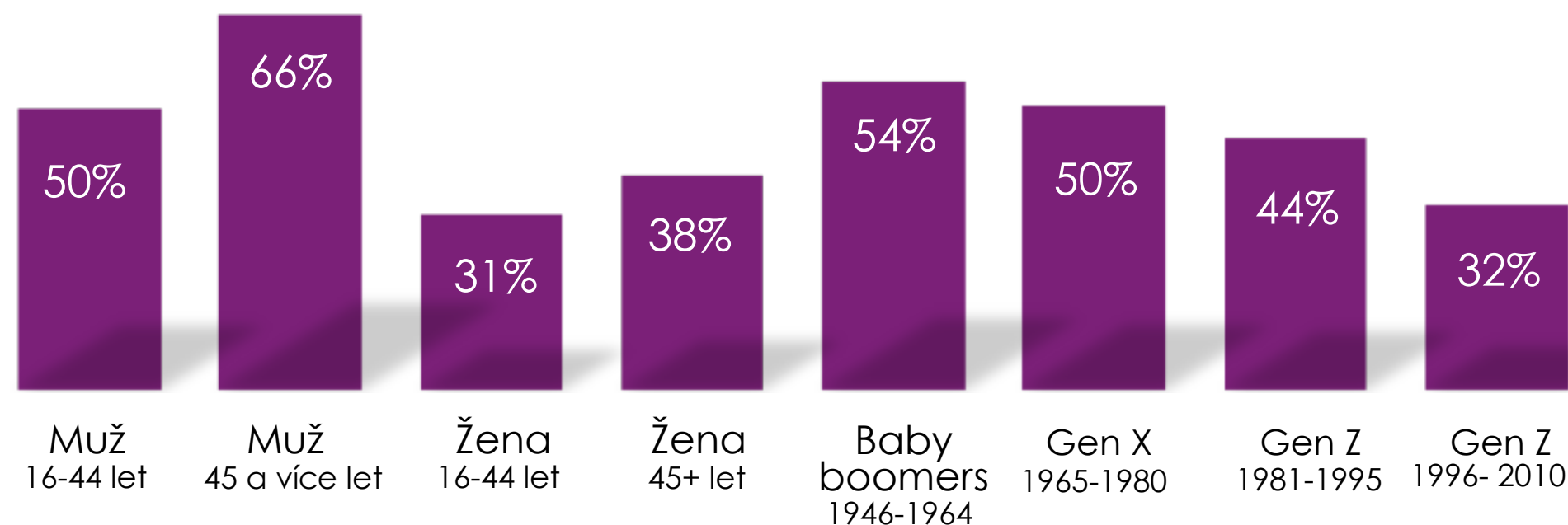


3 měsíční povinný výcvik po SŠ

podporuje necelá polovina populace,
výrazně častěji muži než ženy a také starší generace



Souhlas s návrhem podle pohlaví + věku a podle generací

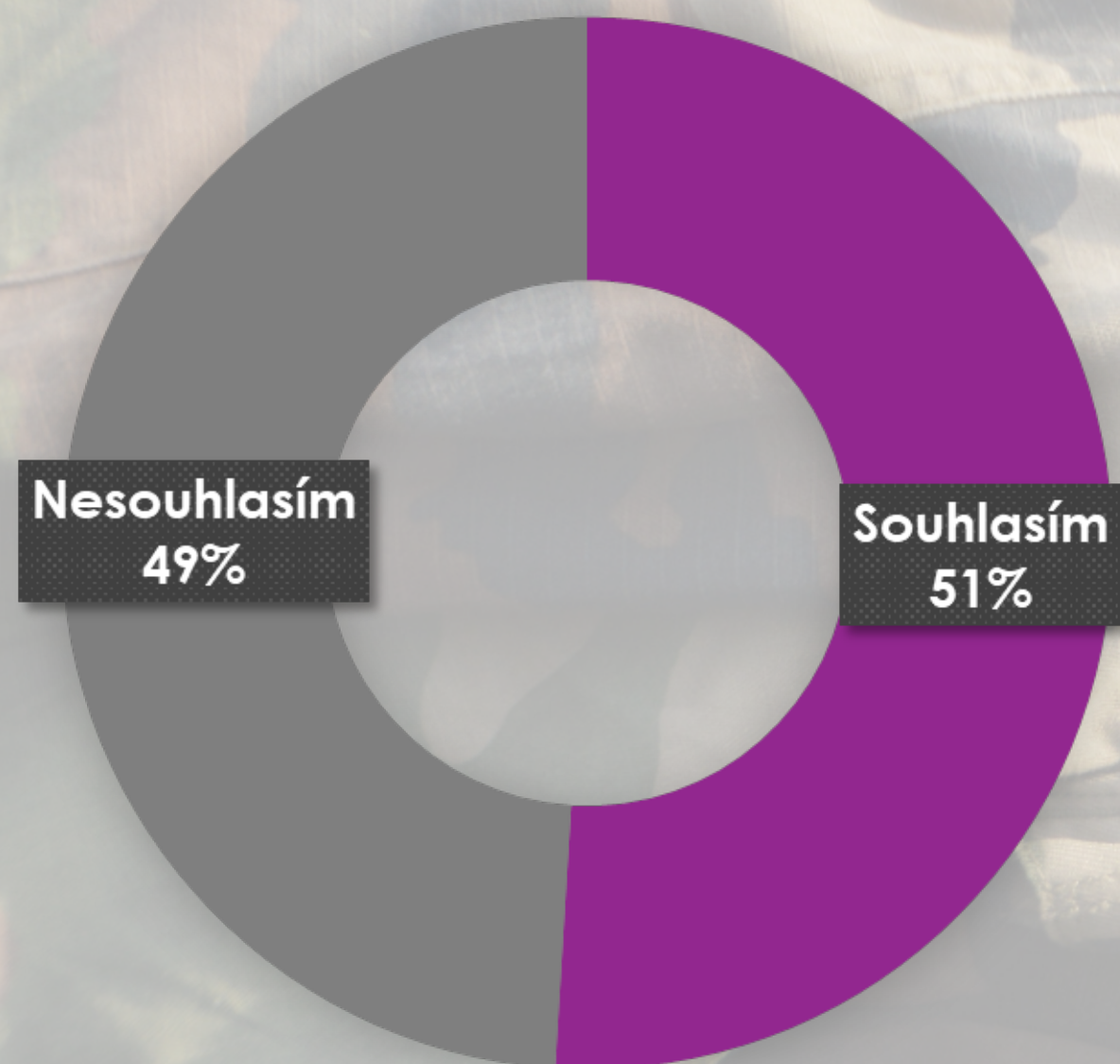


(ne)Finanční motivace k výcviku po SŠ

- **Nefinanční motivace (řidičáky apod.):**
 - Češi na to slyší nejméně – přibylo by 10 % ochotných.
 - Ostatní země: přibylo by 15 – 17 % ochotných.
- **Finanční motivace:**
 - Češi: přibylo by 12 % ochotných.
 - Ostatní země: přibylo by 17 – 19 % ochotných.

Názor na povinné odvody

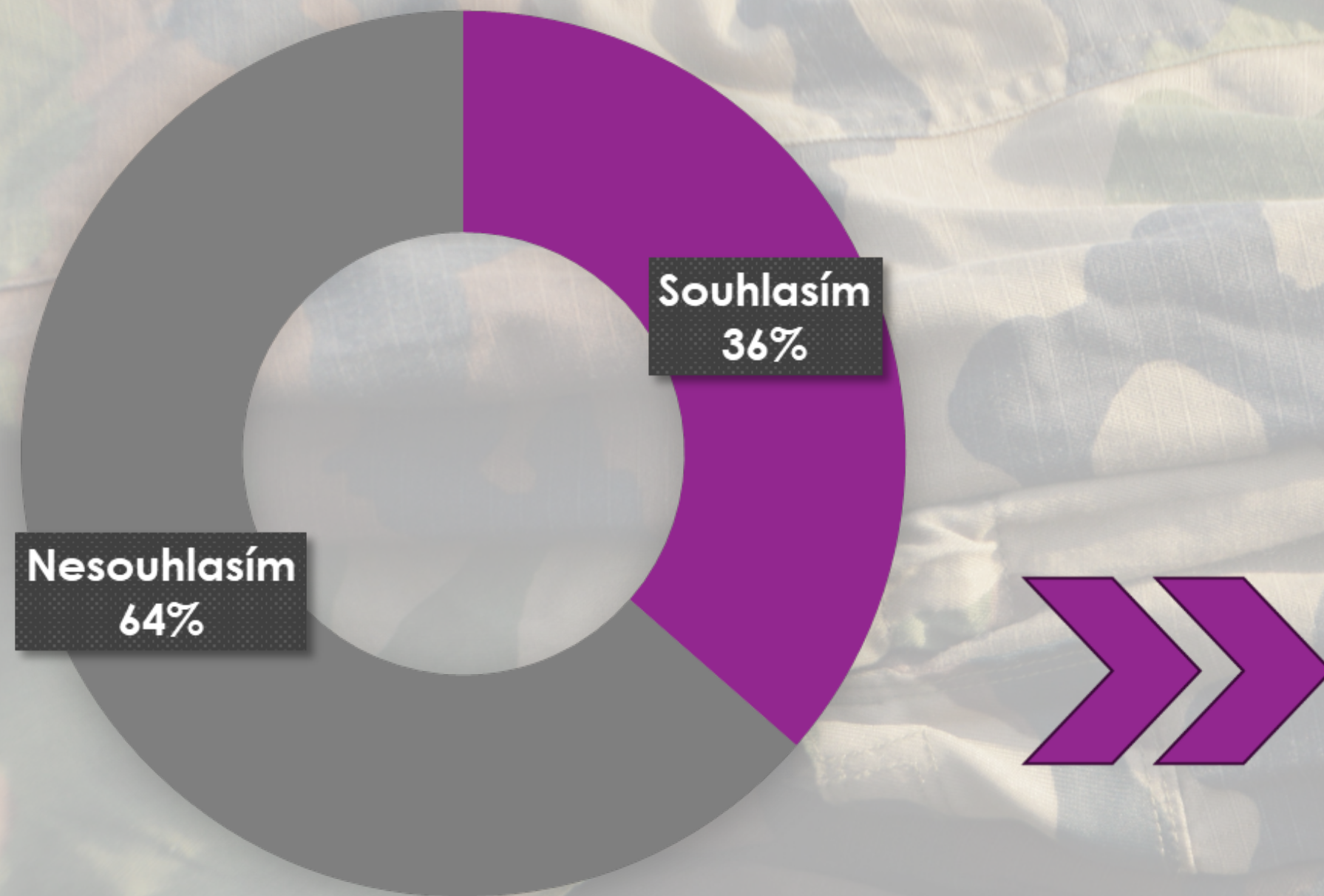
(pouze mapování stavu obyvatelstva):
polovina je pro, polovina proti (častěji ženy).



Souhlasí výrazně častěji muži než ženy a to ve všech generacích.

- Generace Z souhlasí ve 47 %, ale mezi muži a ženami je rozdíl 10 % (52 % : 42 %)
- Nejvíce souhlasí generace boomers, která zažila odvody i vojenskou službu

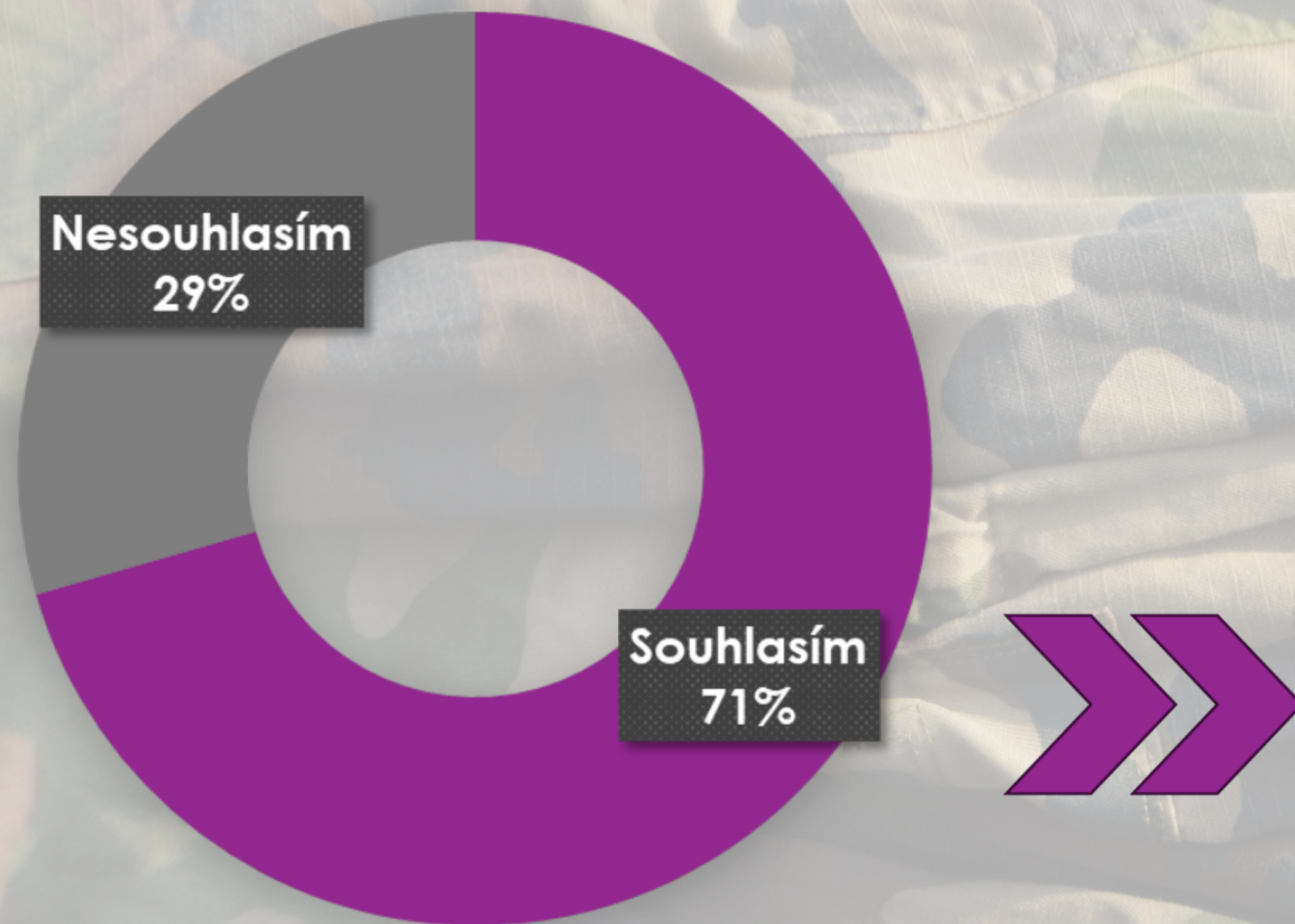
Povinná vojenská základní služba na 12 měsíců? 36 % populace souhlasí, typickým představitelem je muž boomer (souhlas 59%)



S povinnou vojenskou službou souhlasí častěji muži (40 %) než ženy (33 %). Zásadní rozdíly je také v generacích:

- Generace Z souhlasí ve 24 %, v této generaci nejsou rozdíly mezi muži a ženami významné.
- Nejvíce souhlasí generace boomers (49 %), ale jsou to především muži, podobně jako v generaci X.
- Ženy obecně napříč věkem souhlasí pouze ve třetině případů.

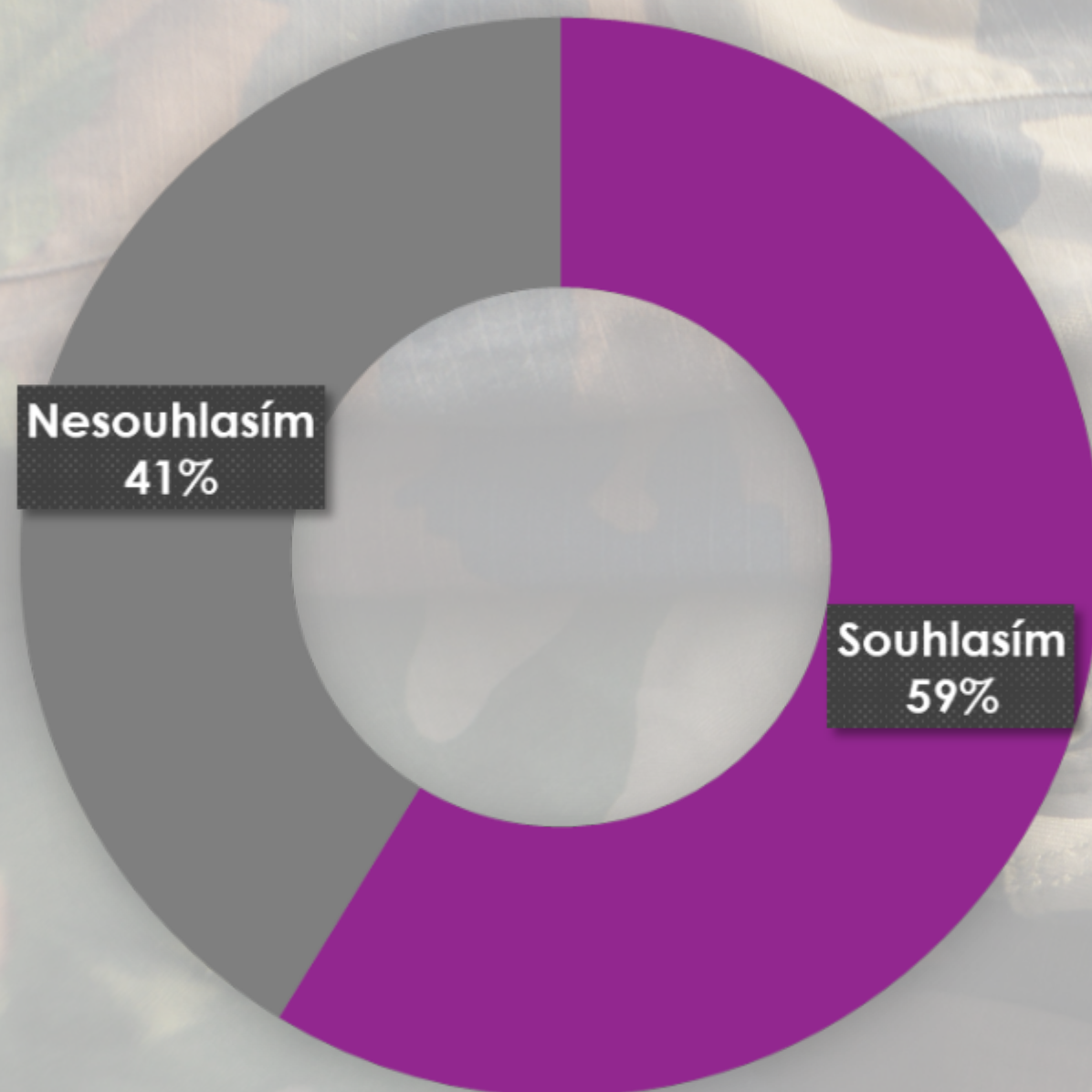
Systematické vzdělávání v oblasti civilní obrany včetně kurzů přežití v rámci SŠ (min. 1 týden) má podporu 71% populace



Zařadit tento typ vzdělávání do SŠ má většinovou podporu napříč věkovými kategoriemi a také pohlavím, ale také v tomto případě platí, že čím je člověk starší, tím je vyšší pravděpodobnost, že bude s návrhem souhlasit.

- Generace Z souhlasí v 63 % případů, generace boomers v 81 % případů.
- Vždy platí, že muži souhlasí častěji než ženy (zhruba o 5 %).

Jetřeba výrazně finančně podpořit aktivní vojenské zálohy a dobrovolná vojenská cvičení, říká **59 % populace**

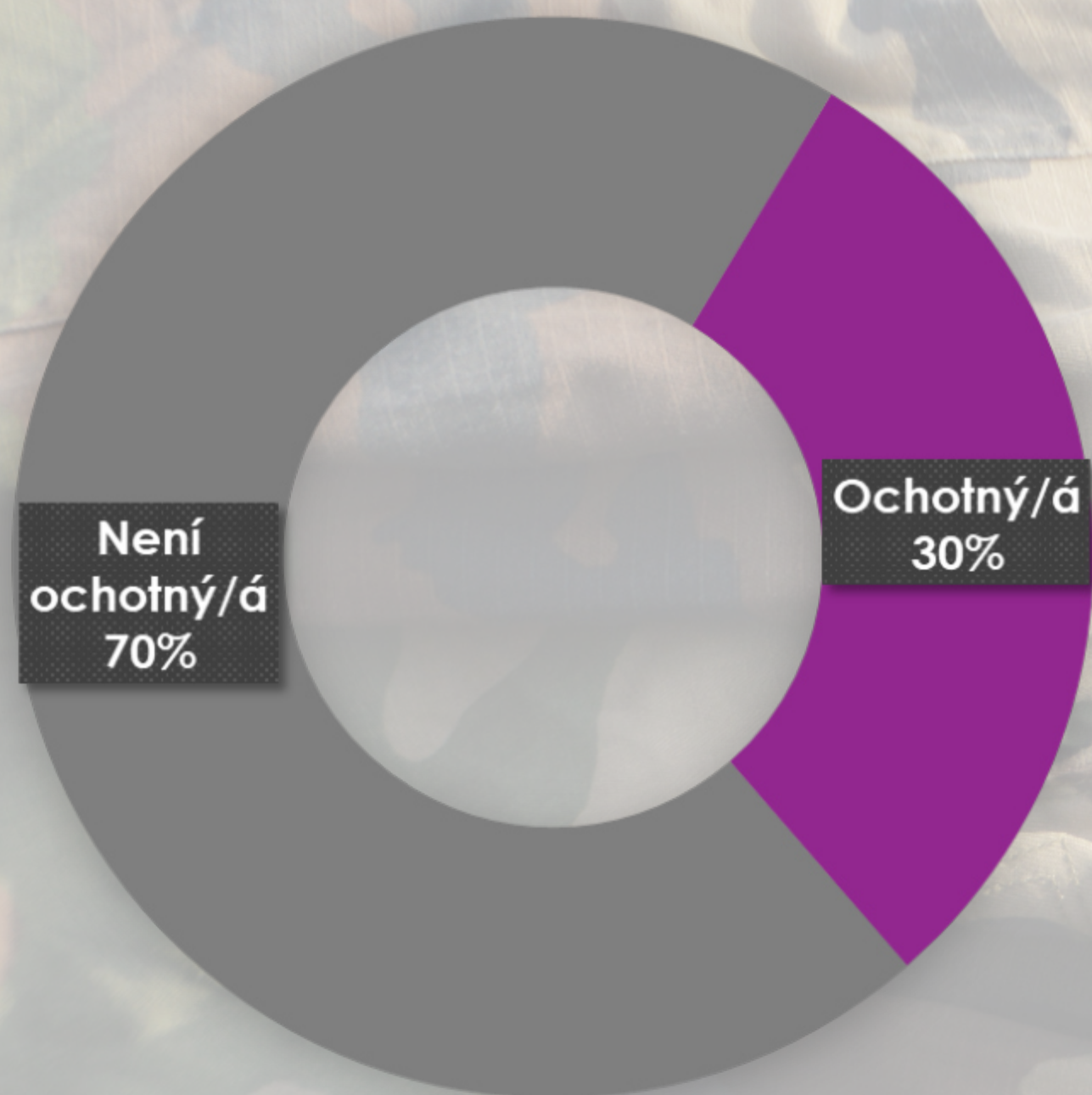


**Muži souhlasí v 65 % případů,
ženy v 53 % případů.**

Následně **je velmi důležité rozlišit generaci mužů** – nejvyšší souhlas najdeme u nejstarších a nejnižší u nejmladších.

V případě mužů generace Z je obecný souhlas na úrovni 54 %, ale výrazně častěji souhlasí s návrhem mladí muži, kteří mají alespoň maturitu (u nich dosahuje souhlas až 67 %).

Ochota absolvovat dobrovolný vojenský výcvik (max. 12týdnů) je 30 % v rámci populace do 60 let.



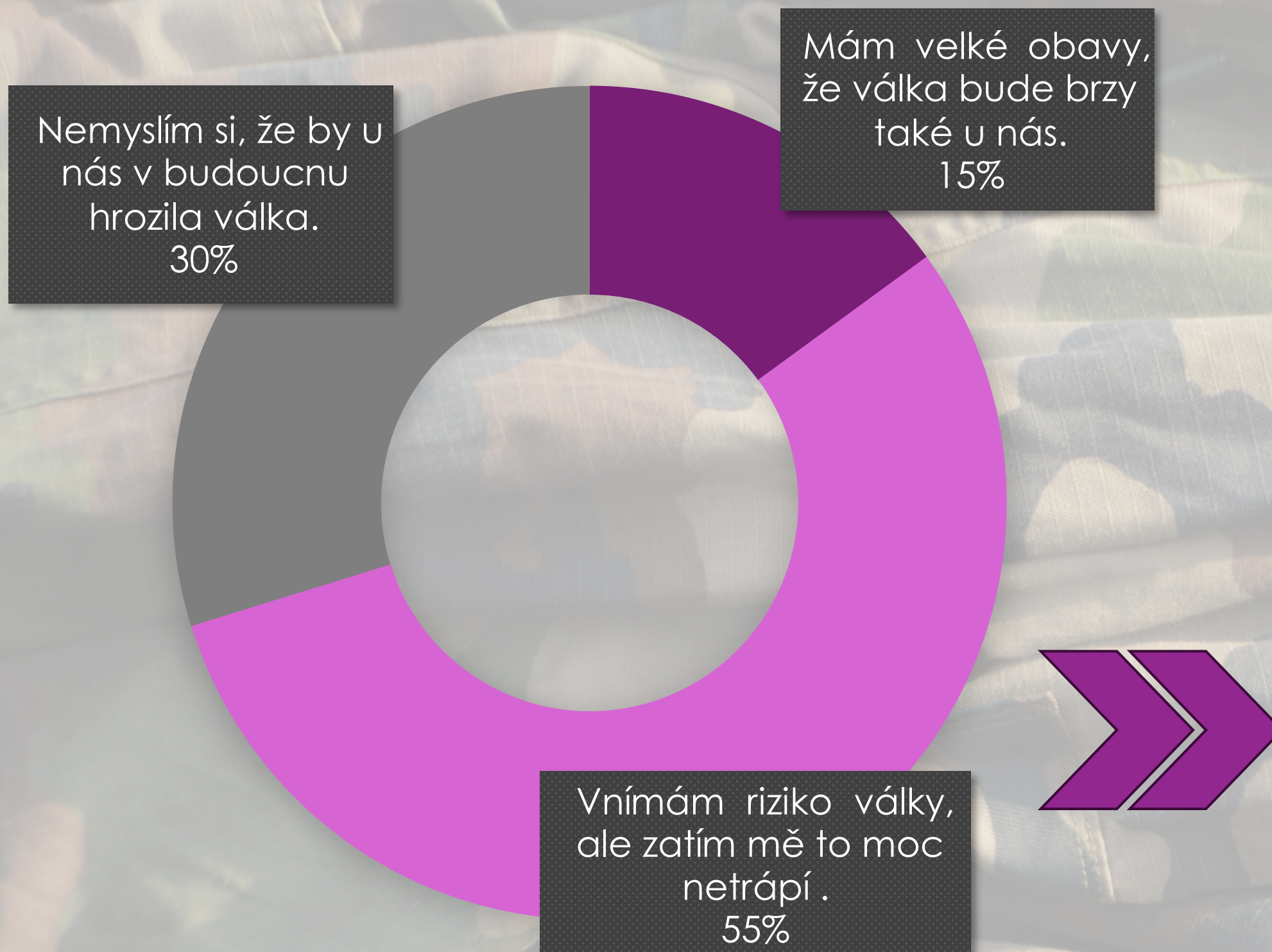
Výrazně častěji projevují zájem muži (39 %) než ženy (22 %).

Ve věkové kategorii 18 – 60 let je v současné době zhruba 6 milionů osob, takže základní ochotu vyjádřily 2 miliony osob.

Co se stane, když neochotným nabídnu nějaký benefit?

- Za dobu výcviku by pobíral/a svůj normální plat / mzdu.
- Plat / mzda + další finanční bonus (např. ve výši průměrné měsíční mzdy za měsíc výcviku).

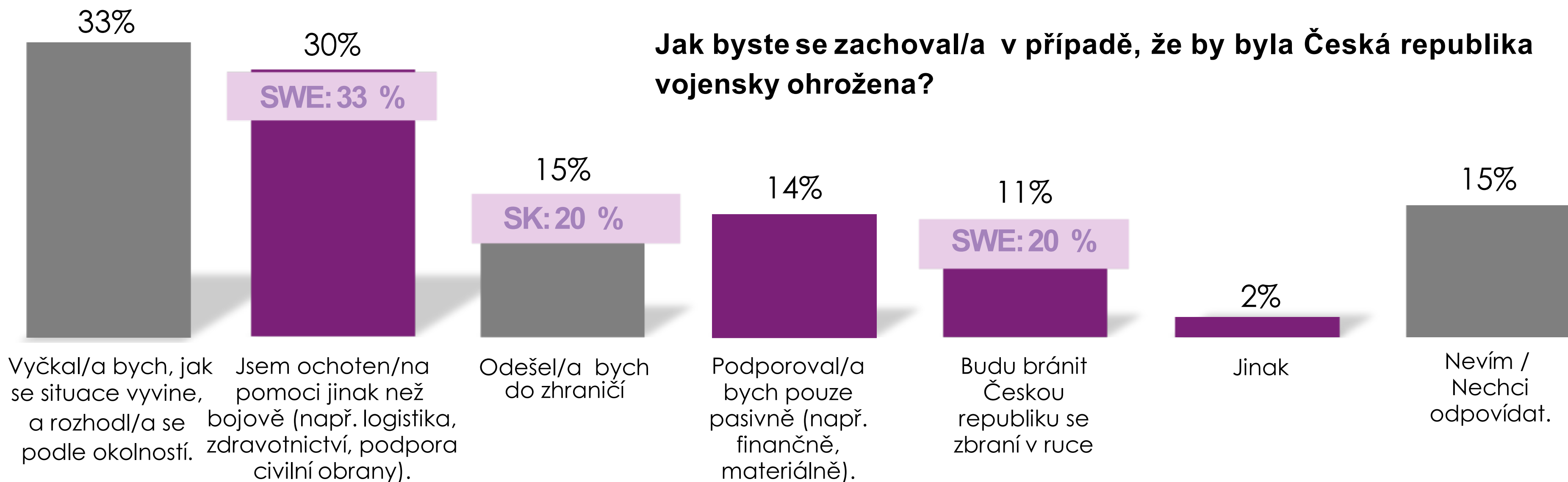
70 % populace vnímá riziko války, většina z nich deklaruje, že se tím zatím netrápí



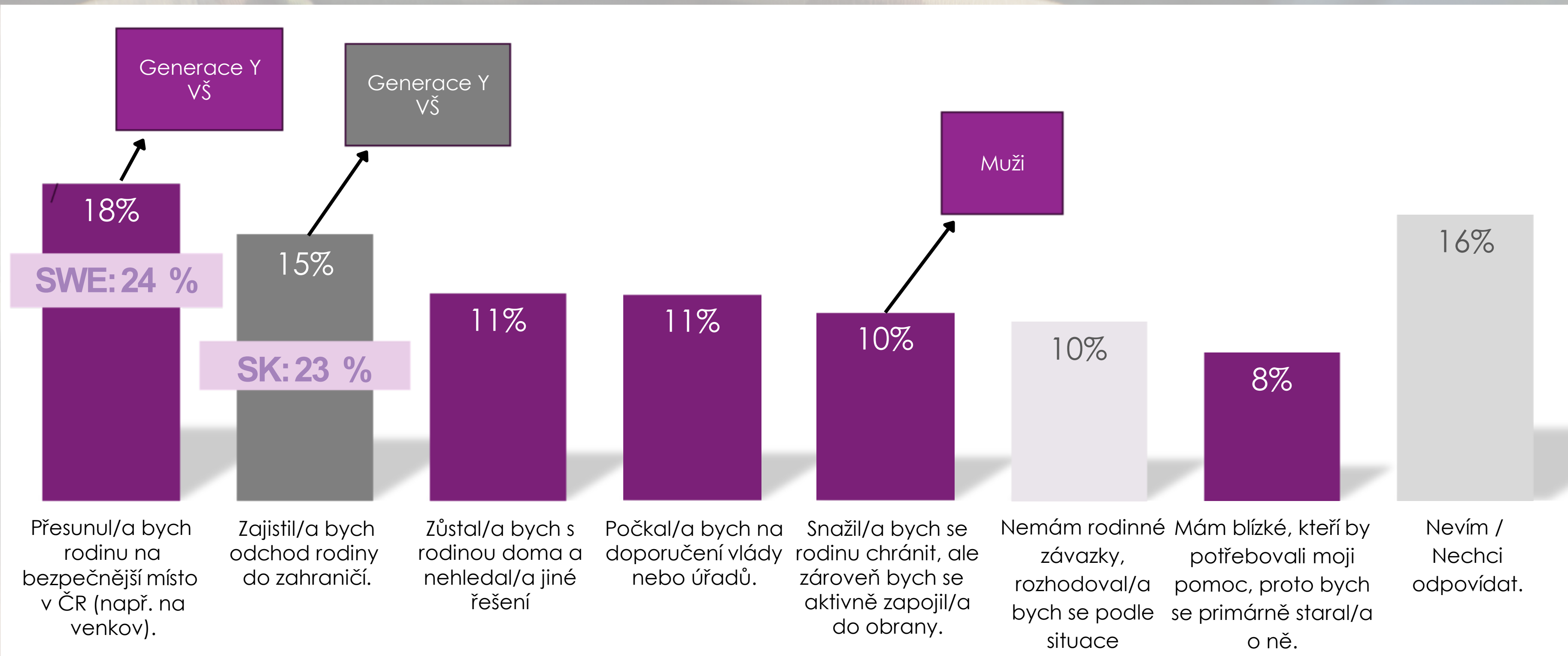
	CZ	SK	DE	SWE
Mám velké obavy, že válka bude brzy také u nás.	15%	23%	27%	14%
Vnímám riziko války, ale zatím mě to moc netrápí.	55%	58%	53%	68%
Nemyslím si, že by u nás v budoucnu hrozila válka.	30%	19%	18%	19%

Zásadní rozdíly jsou mezi **muži a ženami** – ženy mají o něco vyšší obavy, v případě žen s nižším vzděláním ještě vzrůstají.

11% populace je připraveno v případě ohrožení bránit ČR se zbraní v ruce – výrazně častěji muži (= 900 tisíc osob) (19% mužů do 45let, 5% žen do 45let)



V případě ohrožení by 18 % populace přesunulo svou rodinu na bezpečnější místo v ČR, 15 % by hledalo bezpečí v zahraničí



“ —
|

Odolnost je schopnost
adaptovat se na změnu
podmínek a prostředí.

ZJISTĚTE SVŮJ INDEX ODOLNOSTI

Změřte si svou odolnost



DĚKUJEME ZA POZORNOST



solvo.cz
odolnost.cz