

## **OBSAH**

<b>předmluva</b> .....	<b>8</b>
<b>1. DEFINICE</b> .....	<b>11</b>
Široká definice odolnosti.....	13
Některé další definice odolnosti.....	13
Společné znaky všech definic odolnosti živých systémů.....	15
<b>2. GENY, MOZEK, CHOVÁNÍ</b> .....	<b>21</b>
Geny a jejich alely .....	23
Homeostáza, alostáza.....	24
Pramoře a nerovnovážený stav.....	25
Krychlička o hraně 15 tisíc milimetrů .....	26
Neuroendokrinní systém.....	26
Systém odměny .....	28
Neuroendokrinní systém a systém odměny spolupracují .....	29
Stres hodný a zlý, krátkodobý i dlouhodobý .....	30
Chronický psychosociální stres .....	30
Stres i odolnost putují z generace do generace.....	31
Sociální strádání .....	31
Osobnost.....	33
Metaanalýza.....	36
Souhrnně řečeno.....	37
<b>3. DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ</b> .....	<b>43</b>
Odolnost a styl vazby mezi matkou a dítětem .....	45
Zvládání, schopnost vyrovnat se s nepřízní v životě .....	47
Dětská odolnost v průběhu katastrof .....	48

Individuální úroveň .....	50
Interpersonální úroveň .....	50
Skupinová a meziskupinová úroveň .....	50
Vynucená odolnost .....	51
Dospívající .....	52
Vděčnost .....	54
Vznikající dospělost .....	55
Očkování proti stresu .....	56
<b>4. DOSPĚLOST .....</b>	<b>61</b>
Raná dospělost .....	63
A naopak .....	67
Kontrola a potlačování .....	69
Načasování a valence významných životních událostí .....	70
<b>5. STÁŘÍ .....</b>	<b>75</b>
Superagers .....	80
<b>6. PRÁCE NA SOBĚ .....</b>	<b>85</b>
Ovlivňování odolnosti a způsob výchovy .....	87
Odpovědné rodičovství .....	88
Past .....	89
Způsob myšlení .....	91
Postoj ke štěstí .....	92
Smysl života .....	94
Přírodovědecký model .....	95
Humanistický model .....	97
Moudrost .....	97
Postoj ke smrti .....	98
<b>autor .....</b>	<b>103</b>
<b>rejstřík .....</b>	<b>107</b>