

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| předmluva | 8 |
| 1. DEFINICE | 11 |
| Široká definice odolnosti..... | 13 |
| Některé další definice odolnosti..... | 13 |
| Společné znaky všech definic odolnosti živých systémů..... | 15 |
| 2. GENY, MOZEK, CHOVÁNÍ | 21 |
| Geny a jejich alely..... | 23 |
| Homeostáza, alostáza..... | 24 |
| Pramoře a nerovnovážený stav..... | 25 |
| Krychlička o hraně 15 tisícín milimetru | 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 |
| 3. DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ | 43 |
| 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 |
| 4. DOSPĚLOST | 61 |
| Raná dospělost | 63 |
| A naopak | 67 |
| Kontrola a potlačování | 69 |
| Načasování a valence významných životních událostí | 70 |
| 5. STÁŘÍ | 75 |
| Superagers | 80 |
| 6. PRÁCE NA SOBĚ | 85 |
| 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 |
| autor | 103 |
| rejstřík | 107 |