

Psychologie lidské odolnosti

Adaptace, zvládání stresu a rozvoj psychické odolnosti



Karel Paulík



Cílem této knihy je blíže, především z psychologického hlediska, analyzovat fenomén předpokladů ke zvládání zátěží, jimž je člověk během života permanentně vystavován. Při aplikaci do jisté míry zjednodušeného výkladového schématu – zátěž (jako obecný jev), jejíž zvládnutí je základní funkcí adaptace, stres jako specifická zátěž (neoptimální vzhledem k adaptační kapacitě), k jehož zvládnutí je potřebné vyvinout nějaké úsilí (vyžadující mimo jiné určité osobnostní předpoklady a příznivou konstelaci dalších podmínek) – se zaměřujeme zejména na faktory adaptace na zátěž v lidském životě a na jejich uplatnění v procesu adaptace na podmínky, v nichž se lidský jedinec nachází. Pozornost věnujeme teoretickému zázemí psychologického studia podstatných jevů a souvislostí i výsledkům empirických výzkumů v této oblasti. Odolnost je zde pojímána jako jeden z klíčových konceptů systémového pojetí zátěže se vztažnou rolí pro určování její míry. S odolností se poměřují nároky kladené na jedince v interakci s prostředím. V případě, že příslušné nároky významně překračují adaptační možnosti dané odolností, nebo když není její kapacita ve smyslu potřebné stimulace naplněna, hovoří se o stresu jako zvláštním případě neoptimální zátěže. Podaná charakteristika odolnosti jako širokého konceptu bez zaměření na specifické znaky a stránky adaptace bere ohled na dynamické i strukturální hledisko a představuje jakýsi souhrn aktuálních i dlouhodobých charakteristik rozmanitých okolností, které jsou důležité pro úspěšnou adaptaci buď vůbec, nebo v konkrétní situaci. Důraz na dynamické hledisko představuje pohled zaměřený zejména na aktivní zvládání zátěže (coping) jako na proces probíhající v interakci vnějších a vnitřních podmínek, který má určitý průběh a výsledky. Perspektiva strukturálního hlediska spočívá v zaměření pohledu na odolnost spíše jako na individuálně příznačnou a relativně stabilizovanou charakteristiku dispoziční substruktury osobnosti, v souhrnu umožňující jedinci zvládat za daných okolností požadavky do určité výše.

Odolnost lze považovat za základní znak kvality adaptace a jakýsi generalizovaný společný jmenovatel procesů zvládání stresu i běžných nároků, kladených na člověka v interakci s prostředím (nedosahujících stresových hodnot), který je nutným předpokladem účinnosti adaptace a nárazníkovým faktorem stresu. Takové obecné pojetí je poměrně široké. Nepovažujeme je za definitivní řešení terminologických problémů, spojených s charakterizováním schopnosti adaptivně se vyrovnat s nároky života, ale v dané fázi psychologického studia tohoto jevu a jeho souvislostí chápeme takové uplatňování pojmu „odolnost“ jako přijatelné z obsahového i jazykového hlediska. Současné zahrnutí osobnostně dispozičního (rysového, relativně statického)

i dynamického hlediska (zvládací procesy) ze strany jedince i vhodné konstelace vnějších podmínek, které umožňuje charakterizovat také aktuální situaci (právě dosaženou úroveň adaptace) pod jedno slovní označení, nemusí být v odborné komunikaci na překážku. Vznikne-li potřeba zdůraznit určitý aspekt či znak odolnosti, je možno podat doplňující upřesnění (o jaký typ či složku odolnosti nám jde, k čemu ji vztahujeme apod.). Z jazykového hlediska pojem „odolnost“ vyhovuje přinejmenším díky tomu, že je zavedený i v přirozeném českém jazyce. Na rozdíl od cizojazyčných ekvivalentů je v češtině běžná rovněž jeho adjektivní forma „odolný/odolná“ a dá se bez problému skloňovat.

V knize také uvádíme celou řadu dalších jevů, jež se zvládáním zátěže nějak souvisejí a které je usnadňují nebo znesnadňují. Rovněž se zamýšlíme nad praktickými možnostmi, jak odolnost zjišťovat a jak vlastní odolnost zvyšovat a rozvíjet, včetně některých teoretických odůvodnění navrhovaných postupů.

Publikace shrnuje (jak je vidět i ze seznamu použité literatury) velké množství poznatků získaných od mnoha autorů. Pokusem o jejich syntézu umožňuje čtenáři využít jich s úsporou času i energie, kterou by musel vydat při získávání a studiu původních pramenů. Na druhé straně má ovšem čtenář omezenou volbu a je odkázán na výběr, který byl proveden, aby vůbec bylo možno zpracovat poznatky do nějaké ucelené podoby. Tím vzniká riziko námitky, že nebyly zařazeny některé důležité poznatky, teorie a jejich autoři. Takové námitce se však při současném stavu poznání v oblasti, která je navíc předmětem skutečně širokého zájmu, předejít nedá. Autor prostě v určitou chvíli musí sběr údajů ukončit a jít s „kůží na trh“. I tak kniha přináší velké množství pojmů označujících řadu jevů, které souvisejí s lidskou odolností. To jen potvrzuje, jak složitá je situace v této problematice a kolik možných zorných úhlů skýtá. Samozřejmě si kniha nečiní nárok na úplnost, snažili jsme se jen upozornit na některé podstatné jevy v jejich souvislostech a tak inspirovat čtenáře k zamyšlení. Máme-li k dispozici alespoň některé poznatky (třeba na základě vlastního výběru z více možností), je tím vytvořen základní předpoklad, abychom ve snaze zlepšit svou odolnost zbytečně netápali a mohli alespoň na něco navázat.

Slovníček pojmů

A

adaptace – proces směřující k vyrovnání se s nároky (aktivnímu či víceméně pasivnímu přizpůsobení) kladenými na živý organismus v interakci (vzájemném působení) s prostředím

adjustace – adaptace na sociální podmínky, sociální přizpůsobení

afinita – náchylnost

akomodace – spíše pasivní forma adaptace založená na přizpůsobování se kladeným požadavkům

aktivace – připravenost organismu k aktivitě, zajištěná mobilizací energetických zdrojů

alexitymie – nedostatek až chybění schopnosti rozpoznat, vyjádřit a prožívat vlastní emoce

androgynie – rovnováha příznačně ženských i mužských projevů chování a prožívání

apetit – chuť k jídlu

arousabilita – obecná vzrušivost

asertivita – charakteristika chování aktivně prosazujícího vlastní zájmy s respektem k ostatním lidem

asimilace – aktivní přizpůsobování podmínek vlastním potřebám a možnostem

aspirační úroveň – úroveň nároků, které na sebe jedinec klade, a cílů, o něž usiluje (ctižádost)

B

bazální energetická potřeba – energie potřebná pro základní životní funkce

biofeedback – biologická zpětná vazba

burnout (syndrom vyhoření) – stav vyčerpání pocházející z činností emocionálně náročných, spojený s pocitem sociálního odcizení, nízké osobní úspěšnosti

C

coping – aktivní, uvědomělý proces zvládání zátěže

corpus callosum – těleso spojující obě mozkové polokoule (hemisféry)

D

daily hassles – drobné denní nepříjemnosti a obtíže

daily uplifts – drobné denní radosti

deprive – dlouhodobé znemožnění nebo problematizace uspokojování určitých potřeb

detoxikace – odstranění škodlivých látek

diateze – náchylnost k onemocnění nebo určité chorobě

E

emocionální indukce – šíření emocí přenášením z jedněch osob na druhé

environmentální – týkající se vnějšího prostředí

eudaimonia – stav blaženosti

eustres – intenzivní zátěž spojená s pozitivními emocemi

F

feminita – tzv. terciární pohlavní znak představující „typicky“ ženské charakteristiky chování a prožívání

flow – stav plného zaujetí určitou smysluplnou aktivitou s úsilím vedoucím k dosažení stanovených cílů, doprovázený pozitivními emocemi

frustrace – nepříjemný psychický stav, který nastává, když je nějakým způsobem znemožněno uspokojení aktualizované potřeby; **existenciální frustrace** je pocit marnosti, prázdnoty a nesmyslnosti vlastního života (při ztrátě životního smyslu)

G

gender – soubor sociálních rolí a přijímaná osobní identita v souvislosti s příslušností k biologickému pohlaví

general adaptation syndrome (GAS) – generalizovaná odezva organismu na stres

H

hardiness – osobnostní tuhost, nezdolnost, zocelenost

homeostáza – vnitřní rovnováha v systému (organismu)

hostilita – nepřátelství

I

imaginace – představivost, obrazotvornost

individuace – utváření jedinečné osobní identity

inkongruence – rozpor mezi sebehodnocením a přijatým (objektivním) hodnocením od okolních osob způsobující obtíže (rozpor mezi ideálním a reálným já)

interakce – vzájemné působení

interpersonální – mezilidský

intrapersonální – odehrávající se v nitru jedince

K

karoshi – úmrtí na základě pracovního přetížení, přepracování

kognitivní hodnocení – racionální posouzení vnímané reality

kognitivní styl – individuálně příznačná tendence k určitému přístupu k poznávání reality

koincidence – současný, společný výskyt

konativní – volní, snahový

konfuze rolí – zmatenost související s nejasností určité role

L

lege artis – odpovídající nejvyšší současné úrovni vědeckého poznání (v tomto smyslu se používají také pojmy „léčebné standardy“, *best practices*, *best guidelines*)

local adaptation syndrome (LAS) – místní, rozsahem omezená reakce určité části organismu na stresor

lymfocyty – součásti imunitního systému působící proti škodlivinám

M

maladaptace – neúspěšná adaptace

mantra – magická zaříkávací hláška nebo formulka

maskulinita – tzv. terciární pohlavní znak, vyznačuje se mužností

maturace – zrání, dospívání

moderátory, mediátory – činitelé ovlivňující (zprostředkovávající) vztah dvou proměnných veličin

meditace – programové zaměření a koncentrování pozornosti na určitý jev

N

naučená bezmocnost – postoj ke světu vycházející z přesvědčení o vlastní slabosti a nedostatku schopností získaného na základě zkušenosti

NK-buňky (*natural killers*) – součást imunitního systému ničící vetřelce

nocebo efekt – původně neúčinná látka, v důsledku sugestivních mechanismů vyvolávající negativní účinek na člověka (protiklad placebo efektu)

nociceptivní – škodlivý, zraňující, ubližující

noxa – škodlivina

O

obranné mechanismy – víceméně neuvědomované reakce na zátěž s cílem zabránit narušení vnitřní rovnováhy

optimální hladina stimulace – úroveň podnětů, kterou jedinec potřebuje, aby se cítil dobře

otevřenost zkušenostem – intelektuální, tvořivá zvědavost, zaujetí pro nové informace a dojmy

P

percepce – vnímání

placebo – pozitivní vliv původně neúčinné substance v důsledku působení vnitřního přesvědčení (víra, sugesce)

protektivní faktory – charakteristiky eliminující vliv nepříznivých a ohrožujících faktorů

psychické ekvilibrium – stav vnitřní rovnováhy pozitivně prožívaný

psychoneuroimunologie – vědní disciplína studující vztahy psychiky a imunity organismu

psychoonkologie – vědní disciplína zabývající se souvislostmi psychiky a nádorových onemocnění

R

resources of resilience – vnitřní zdroje odolnosti vůči zátěži

role ambiguity – nejednoznačnost role plynoucí z rozdílných očekávání a požadavků

S

seberealizace – uskutečnění bytostného potenciálu jedince v životě

sebereflexe – programové koncentrované a důkladné sledování a analýza vlastního nitra i vnějších projevů

self-efficacy – přesvědčení o účinnosti vlastního chování

self-mastery – schopnost úspěšně zvládat zátěž

sense of coherence (SOC) – smysl pro soudržnost, přesvědčení, že svět je smysluplně uspořádaný, poznatelný a je možno aktivně do něj zasahovat

sexuální difference – rozdíly mezi pohlavími

sexuální identita – přijetí role odpovídající příslušnosti k biologickému pohlaví

socializace – proces začleňování individua do společnosti

sociální opora – možnost účinné pomoci v nesnázích od lidí z okolí

strain – vnitřní napětí a námaha vyvolaná v objektu působením vnější síly

stresor – podnět výrazně narušující rovnováhu organismu, přesahující jeho běžnou adaptační kapacitu

stresový hormon – adrenokortikotropní hormon (ACTH), jehož produkce výrazně stoupá při stresu

T

time management – záměrné hospodaření s časem

toxiny – přírodní a chemické jedy, radioaktivní látky, škodlivé mikroorganismy, škodliviny z nevhodné stravy i silné negativní zážitky narušující správnou funkci organismu

transgrese – sebepřesažení, smysluplné jednání ve prospěch ostatních, překračující vlastní biologické a psychologické potřeby

U

účinná kapacita rozumu – část reálné intelektuální kapacity, kterou jedinec skutečně v běžných (i náročnějších) podmínkách dovede efektivně využívat

V

variabilita srdeční frekvence (HRV) – změny srdečního rytmu v určitém časovém úseku; u zdravého srdce s dobře fungujícími autonomními kontrolními mechanismy je vysoká

vizualizace – vytváření zrakových představ (obrazů)

všímavost (*mindfulness*) – schopnost soustředěného sledování vlastního aktuálního prožívání (tělesných pocitů, emočních dějů, stavů mysli, obsahu myšlenek)

vulnerabilita – zranitelnost, zvýšená citlivost na zátěžové podněty

W

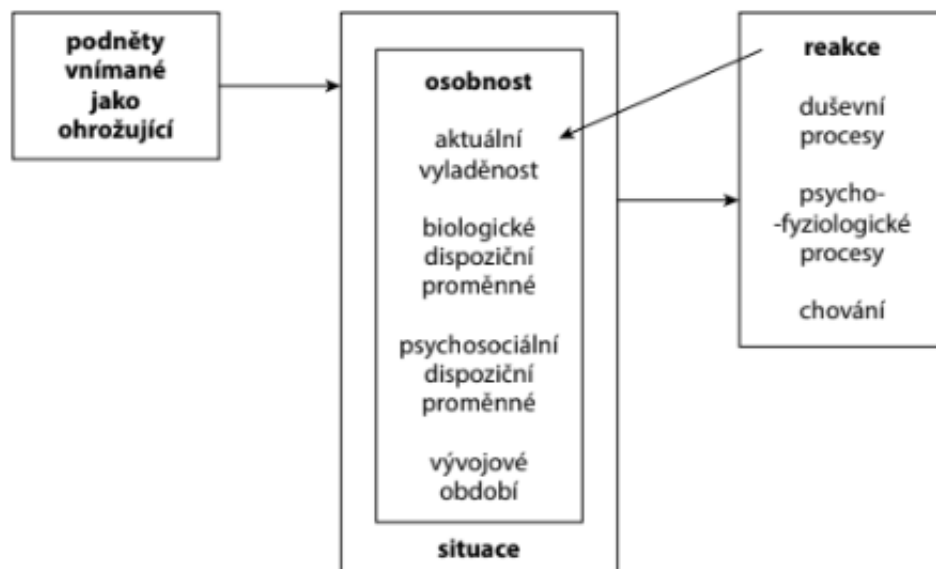
well-being – stav celkové pohody

workoholismus – extrémní zaujetí pracovními úkoly na úkor ostatních aktivit i odpočinku

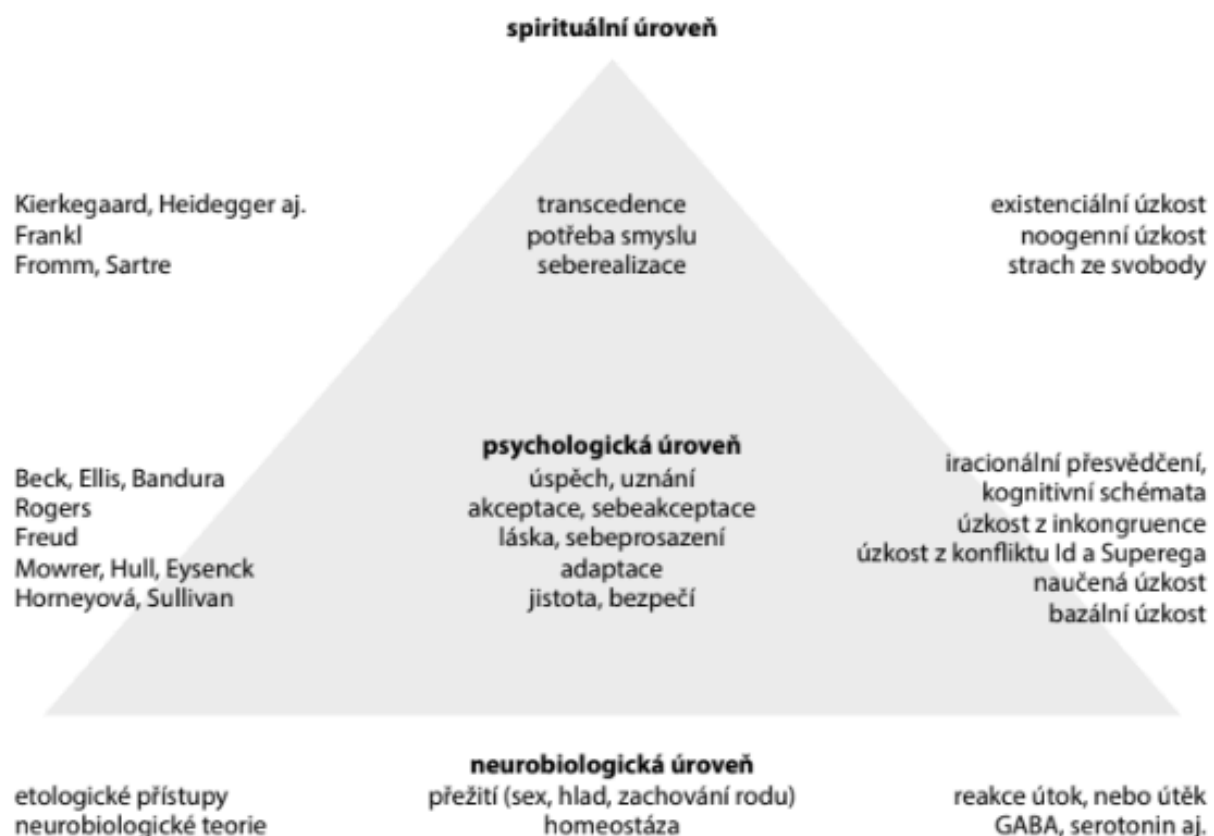
Seznam Obrázků

Kapitola 2

Vznik a dynamiku emocí a strachu můžeme obecně přiblížit následujícím schématem (Vymětal, 2003, s. 240):



Maslowovo schéma hierarchie motivů



Tab. 2.1 Přehled krizových fází u vybraných autorů

	H. Selye (GAS)	G. Caplan	J. Cullberg	M. J. Horowitz	E. Küblerová-Rossová
1	Poplachová reakce šok, zmatek, útlum, pak mobilizace energetických zdrojů, obnova obrany, ne vždy účelná	Mírné zvýšení napětí spíše neuvědomované, snahy o uplatnění automatických mechanismů řešení	Šok krátké trvání, snaha mobilizovat energii, převažuje zaměření spíše na emoce než na problém	Výkřik silná emocionální odezva, panika, zmatek, pocity slabosti, deprese	Šok odmítání reality
2	Rezistence relativní zklidnění, rozvoj specifických obranných aktivit, obnova homeostázy	Pokračující zvyšování napětí (při neúspěchu v první fázi) zmatek, uvědomění si problému, pocit nedostatečné kontroly, hledání řešení pokusem a omylem	Odezva trvání asi čtyři až šest týdnů, mobilizace osvědčených mechanismů, často užívány drogy, spíše nižší efektivita	Popření převážně nevědomé odmítání traumatizujících skutečností, snaha o jejich vytěsnění, selektivní vnímání, apatie, útlum, poruchy spánku	Agrese aktivní odpor proti trýznivé realitě, zlostné výbuchy
3	Vyčerpání (při neúspěšné rezistenci) trvalé vypětí, pohotovost, negativní důsledky, zhroucení až smrt	Další nárůst napětí (neúspěch ve druhé fázi) prožívání diskomfortu, úzkosti, maximální mobilizace úsilí, snaha o hledání nových řešení	Zpracování trvání i několik měsíců, snaha mobilizovat rezervy, úspěšná adaptace nebo rozvinutí psychopatologie, případně zhroucení	Intruze myšlenky na kritické události se vtírají a převládají, poruchy afektivity, vyčerpání	Smlouvání vyjednávání o možnostech negativní vývoj zvrátit
4		Další nárůst napětí při neúspěšné dosavadní adaptaci, hluboké psychické změny, dezorganizace, nárůst paniky		Vyrovnění jedinec zvažuje různé možnosti ve snaze vyrovnat se s příčinami krize	Deprese pochopení marnosti snahy o změnu stavu, smutek
5				Smíření přijetí události a jejích výsledků bez negativních emocí	Přijetí smíření se s danou situací

Zdroje: Caplan, 1964; Horowitz, 1973; Cullberg, 1978; Selye, 1979, 1983; Küblerová-Rossová, 1992; Křivohlavý, 2002; Mičák, 2005.

Kapitola 3

Tab. 3.1 Charakteristiky obranných a zvládacích reakcí

Obranné reakce	Zvládací reakce
Obsahují implicitní operace.	Obsahují explicitní operace.
Aktivovány intrapsychicky.	Aktivovány prostředím, okolnostmi.
Obtížněji pozorovatelné.	Snadněji pozorovatelné.
Jedinec si je uvědomuje.	Jedinec je ovládá vůlí.
Determinovány osobnostními rysy.	Determinovány jak osobnostně, tak situačně.
Základem je instinktivní chování.	Základem jsou kognitivní procesy.
Nepředchází zhodnocení situace.	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností.
Výsledkem je automatické chování.	Výsledkem je promyšlené chování.

Resumé

Tato kniha se zabývá jevy souvisejícími s adaptací člověka na zátěž. Z teoretické analýzy základních pojmů a souvislostí i z výsledků empirických výzkumů realizovaných různými badateli, uplatňujících především psychologická hlediska, vyvozuje podněty pro zvyšování odolnosti vůči zátěži a zvládání stresových situací v každodenním životě. Kromě šesti hlavních kapitol obsahuje úvodní a závěrečnou kapitolu s vymezením hlavních autorových záměrů a jejich zhodnocení, stručný slovníček vybraných odborných pojmů, seznam literatury a rejstříky.

První kapitola je věnována teoretickému rozboru tématu lidské adaptace. Ve snaze postihnout především obecnější souvislosti osobnostní determinace adaptačního procesu při zvládání na člověka kladených nároků (zátěže) jsou zde charakterizovány základní systémy zabezpečující přizpůsobení organismu podmínkám interakce lidského jedince s prostředím – kosterně-svalový, oběhový (krevní a lymfatický), nervový a hormonální systém. Pozornost je zaměřena na vnější i vnitřní determinace adaptačního procesu a jeho kognitivní, afektivní i konativní stránky. Rovněž jsou zmíněny poruchy lidské adaptace i problematika zranitelnosti či vulnerability, znamenající zvýšenou vnímavost k rušivým vlivům, sníženou toleranci a náchylnost k obtížím, kterou lze chápat jako důsledek, ale i příčinu narušení adaptačního procesu a jeho nižší účinnosti, případně selhání.

Ve druhé kapitole jsou analyzovány pojmy „zátěž“ a „stres“ a situace, které v běžném životě představují pro velkou část lidí zvýšenou zátěž.

Obecný výklad zátěže a stresu bere systémově v úvahu všechny nároky a jejich souvislosti, které život klade na člověka jako osobnost, v níž se integrují do celku psycho-bio-socio-spirituálně-ekologické subsystémy. Na lidských odpovědích na působení zátěžových podnětů v oblasti chování a prožívání se podílejí všechny složky osobnosti. Autor se přiklání k pojetí zátěže jako obecného jevu, vyvolaného nejrůznějšími kladenými nároky, s nimiž je třeba se s různou naléhavostí vyrovnat. Stres lze v tomto pohledu chápat jako specifický případ zátěže, kdy míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Vztažnými veličinami míry zátěže tedy jsou na jedné straně nároky kladené na jedince, představující určitý tlak na jejich splnění, a na druhé straně odolnost jako souhrn adaptačních předpokladů, adaptivních dispozic osobnosti či pracovní kapacity organismu.

Stresové situace jsou ty, v nichž dochází k výraznějšímu rozporu mezi nároky a schopnostmi jedince je zvládat buď tak, že kladené nároky přesahují osobnostní

dispoziční kapacitu, nebo ji využívají pouze v malé míře a stimulace danými požadavky je nedostatečná. Ke stresu tedy dochází kvůli přetížení nebo nevyužití kapacity organismu úkoly, senzorickými podněty či informacemi. Stres může v podstatě nastat buď: (1) protože jsou působící podněty extrémně silné či působí neúnosně dlouho a jejich nežádoucí dopady se nakumulovaly (přitom je toto působení buď reálné, nebo je jejich hodnocení jako obtěžující a nebezpečné pouze domnělé a v rozporu se skutečností), nebo naopak (2) jsou nároky dlouhodobě (reálně či domněle) minimální nebo se jen velmi málo mění, neposkytují potřebnou kvantitu či kvalitu stimulace. Tak není využívána individuální pracovní kapacita. Podněty odolnost výrazně přesahující, ať již momentálně, nebo dlouhodobě, případně její kapacity využívající pouze minimálně či vůbec ne, se označují ve shodě s terminologií H. Selyeho za stresory.

Interakce člověka s prostředím přináší stresory reálné (aktuálně ohrožující a rušivě působící faktory v životě člověka) i potenciální. O tom, zda stresová reakce skutečně nastane, rozhoduje řada okolností. Z psychologického hlediska je podstatné zejména subjektivní hodnocení a kvalita emocionální odezvy.

Jedinec v dané situaci hodnotí vnější podmínky a okolnosti i své možnosti situaci zvládnout.

Psychologické pojetí stresu (jsou uvedeny příklady některých koncepcí, např. R. S. Lazaruse, A. Steinberga a R. F. Ritzmanna, T. Coxe a C. J. McKaye, D. S. Goldsteina, S. E. Hobfolla) navazuje na pojetí věd technických (zaměřením na objektivní, např. fyzikální či chemické charakteristiky stresorů) a biologických (reakce organismu na stresové podněty). Zabývá se zejména psychologickými činiteli ovlivňujícími odezvu na zátěž v oblasti lidského chování a prožívání. Z tohoto zorného úhlu je podstatné, že stres může vzniknout nejen tlakem objektivních nároků a ohrožení organismu, ale i na základě interpretace významu situace a hodnocení míry ohrožení. Přitom hodnocení nebezpečí nemusí vycházet pouze z reálného aktuálního stavu věcí. Člověk může reagovat stresem i kvůli zkreslením a chybám hodnocení situace (výrazné přecenění či podcenění nebezpečí) nebo kvůli anticipaci (obavy z ohrožení v budoucnu).

Ze situací, které obecně pro řadu lidí představují zvýšenou zátěž, mnohdy nabývající úrovně stresu, jsou popsány osobní problémy, frustrace, konflikty, krize, úzkost a strach, nemoc, bolest. Pozornost je věnována také problematice bezprostředních (akutní stresová reakce) i dlouhodobějších důsledků stresu, jako je například exhaustivní syndrom *burnout*, změny zdravotního stavu, posttraumatická porucha, posttraumatický růst.

Ve třetí kapitole se autor zamýšlí nad problematikou zvládání stresu. Zmiňuje se o obranných mechanismech a copingu. Obranné mechanismy představují více

či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna pohledu na vnímanou realitu a její prožívání. Za určitých okolností mohou být účelné. Mnohdy však, jak připomíná řada autorů, je lze považovat spíše za náhradní a neplnohodnotné způsoby adaptace na zátěž, podléhající různým subjektivním zkreslením a klamům. Copingem se v odborných kruzích rozumí aktivní a vědomý způsob zvládání. Na rozdíl od adaptace, vztahující se ke zvládání zátěže jako takové, se coping uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, čili ve stresových situacích. R. S. Lazarus ve svých pracích rozlišuje coping zaměřený na problém (*problem-focused coping*) a coping zaměřený na emoce (*emotion-focused coping*). Jednotlivé typy se prosazují podle výsledků hodnocení situace. Pokud subjekt soudí, že je možné něco dělat, volí coping zaměřený na problém. Ten spočívá v úsilí získat a využít potřebné informace a uplatnit je při změnách vlastního chování nebo při aktivních zásazích do prostředí. Pokud hodnocení vyústí do závěru, že se nic dělat nedá, převládne coping zaměřený na emoce. Zakládá se na snaze o regulaci emočního doprovodu stresových situací přinášejících škody nebo jejich riziko. Zpravidla se jedinec pokouší vyhnout myšlenkám na ohrožení, mění názor na to, co se děje.

Další část třetí kapitoly je věnována zvládání některých stresových situací pramenících z úzkosti a strachu, bolesti, konfliktů, krizových situací, a je zde obecně analyzována úloha proměnných zprostředkovávajících zvládání zátěže a účinnost zvládání, moderátorů a mediátorů zátěže, které autor ve shodě s některými badateli diferencuje.

Čtvrtá kapitola se podrobněji zabývá pojmem lidské odolnosti vůči zátěži a dalšími souvisejícími termíny. S pojmem „odolnost“ se setkáváme v různém kontextu. Používá se v odborné komunikaci i v běžném jazyce. V obecném smyslu lze v odolnosti spatřovat kvalitativní charakteristiku adaptačního procesu včetně volby a realizace copingových strategií, probíhajícího v určitém prostředí a za určitých okolností, umožňujícího zvládání nároků interakce člověka s prostředím. Odolnost umožňuje zvládat nároky kladené na jedince v různých situacích bez závažnějšího narušení funkce systému, nepodléhat rušivým škodlivým či ohrožujícím vlivům a klást jim odpor, po jejich odeznění pružně regenerovat a obnovit původní stav akceschopnosti. Součástí odolnosti je také schopnost připravovat a využívat vnitřních zdrojů a cílený osobní rozvoj k účinné adaptaci na zátěžové nároky. Odolný jedinec dokáže pohotově reagovat a měnit své chování i prožívání a také využívat získaných zkušeností, případně nově osvojených poznatků a dovedností, ve stresové situaci k zvládání situací příštích. Ve srovnání s méně odolnými osobami mají odolní jedinci v běžném životě zřejmě méně důvodů k nespokojenosti, mohou se cítit lépe, dokážou podávat výkony odpovídající svým dispozicím, mají méně problémů

v mezilidských vztazích, zdravotních obtíží atd. Souhrnné označení osobnostních (dispozičních) faktorů i příslušných procesů umožňujících či usnadňujících zvládání zátěže jako odolnost je v obecné poloze vcelku přijatelné. V tomto smyslu má odolnost spolu s objektivními parametry kladených nároků podstatný význam pro posouzení míry zátěže, bereme-li v úvahu celý vztahový systém. Problémy se ovšem vyskytují, pokud chceme termín „odolnost“ přesně definovat ve vztahu k ostatním proměnným a pojmům užívaným v této souvislosti i pokud chceme odolnost vědecky zkoumat empirickým výzkumem. V odborné literatuře se setkáváme s různými konstrukty, které postihují jevy, jež lze považovat za činitele, které odolnost nějak přímo či nepřímo ovlivňují nebo jsou její součástí, stránkou, případně indikátorem či symptomem, nebo se tyto konstrukty snaží o globální charakteristiku zahrnující odolnost jako takovou. Mezi konstrukty, u nichž se dá předpokládat určitá souvislost s odolností, jsou zmíněny optimismus, sebedůvěra, neuropsychická stabilita, pozitivní myšlení, lokalizace kontroly (*locus of control*), vnímaná osobní účinnost (*self-efficacy*).

Z konstruktů vytvořených s ambicí postihnout odolnost globálně jako celostní charakteristiku zvládání patří k nejznámějším resilience, *sense of coherence* a *hardiness*. K nim lze přiřadit i koncepci integrovanosti osobnosti českého autora O. Mikšíka. Obsahově blízko k pojmu „odolnost“ má pojem „resilience“, v němž je zdůrazněna adaptace na nepříznivé podmínky a rizika. V těchto konceptech jsou zachyceny v podstatě kognitivní, konativní i emotivní složky adaptace. V další části čtvrté kapitoly jsou probírány vývojové souvislosti odolnosti, imunita organismu, zvláštnosti odolnosti ve vztahu k mužskému a ženskému pohlaví se zřetelem ke konstruktu sociálního pohlaví gender, vztahy odolnosti k dalším fenoménům, jako je zdraví, kvalita života, výživa, sociální vztahy, souvislosti odolnosti a školního prostředí, práce a zaměstnání, sportovní výkonnosti a specifické otázky odolnosti v extrémních podmínkách.

Pátá kapitola se zabývá metodami zjišťování odolnosti. Jsou zde uvedeny příklady metod zjišťujících některé stránky odolnosti nebo jevy, které s odolností mohou souviset. Pozornost je věnována metodám využívajícím v podstatě objektivní postupy, metodám vycházejícím z posuzování projevů chování (u nichž se předpokládá vztah k odolnosti) nezávislých pozorovatelů (např. četnost výskytu určitých reakcí) i metodám založeným na posuzování, případně popisu vlastního chování a prožívání (kvalita, intenzita, trvání emoční odezvy). Objektivně orientované metody sledují především ukazatele předpokladů souvisejících s fungováním organismu, které umožňují vynaložení potřebné energie a jsou určitým způsobem měřitelné (rychlost, síla, vytrvalost reakce), případně na z vnějšku pozorovatelné projevy osob, jež lze s fungováním organismu dávat do souvislostí. Některé z těchto předpokladů se dají

zjišťovat laboratorními postupy v situacích modelujících určitý typ zátěže. Fyzická odolnost se může vyjadřovat pomocí velikosti nároků, které jedinec zvládne bez výraznějšího energetického vypětí nebo bez nápadných změn chování, signalizujících narušení rovnováhy, rozladu, zhoršení zdravotního stavu apod. (stížnosti na neúnosný diskomfort, únavu, napětí, bolest atd.). Psychologové při zjišťování odolnosti často používají subjektivní výpovědi o vlastní odolnosti, případně výpovědi o odolnosti jiných lidí získané v rozhovorech nebo písemných dotaznících.

Šestá kapitola přináší zamyšlení nad možnostmi rozvíjení odolnosti vůči zátěži především s přihlédnutím k možnostem speciálně netrénovaného jedince v běžných podmínkách každodenního života. Poukazuje na možnost chápat odolnost jednak jako určitý preventivní činitel v lidské adaptaci na podmínky interakce osobnosti s prostředím (s hlavním cílem snižování rozsahu podnětů působících stres), jednak jako činitel zmírňující následky nadměrné, již existující neoptimální zátěže. V obou případech lze odolnost posilovat, zvyšovat, rozvíjet atd. různými způsoby. Rámcově je možno při jejich volbě vycházet z poznatků o mechanismu vzniku stresu. Posilování odolnosti jako schopnosti omezující rozsah a vliv potenciálních stresorů pak v zásadě lze dosáhnout vyhýbáním, popřením (nevidím, neslyším, nepřipouštím si, odmítám), aktivním bojem, omezováním síly a účinku stresoru. V této kapitole jsou kromě podnětů k využití teoretických poznatků (např. ke zlepšení kvality sebepoznávání a sebehodnocení, sebeovládání, rozvíjení optimismu, zlepšování koncentrace pozornosti, rozvíjení kreativity, optimalizace hospodaření s časem a životosprávy vůbec) a jejich aplikaci do každodenního života uvedeny některé konkrétní příklady postupů k rozvíjení vlastní odolnosti včetně relaxací, meditačních a imaginativních technik.

Literatura

- Abelson Tržilová, J. (2015). O naší náladě rozhodují neurony. *Psychologie dnes*, 21 (6), 8–11.
- Acevedo, B. P., Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, American Psychological Association, 13 (1), 59–65.
- Ader, R. (1981). *Psychoneuroimmunology*. New York: Academic Press.
- Adger, W. N. (2000). Social and Ecological Resilience: Are They Related? *Progress in Human Geography*, 24 (3), 347–364.
- Adler, A. (1935). *Člověk jaký jest*. Praha: Orbis.
- Allport, G. W. (1937). *Personality, a psychological interpretation*. New York: Holt.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming. Basic consideration for a psychology of personality*. New Haven and London: Yale University Press.
- Alperstein, G., Raman, S. (2003). Promoting mental health and emotional well-being among children and youth: A role for community child health? *Child: Care, Health & Development* 29 (4), 269–274.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1066–1074.
- Andresen, K. (2006). *Design and use patterns of adaptability in enterprise systems*. Berlin: Gito.
- Antonovsky, A. (1985). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725–733.
- Antonovsky, A. (1998). The sense of coherence: a historical and future perspective. In McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., Fromer, J. E. (Eds.), *Stress, Coping, and Health in Families: Sense of Coherence and Resiliency*. Thousand Oaks, CA: Sage, 3–20.
- Appley, M. H., Turnbull, R. (Eds.) (1967). *Psychological stress*. New York: Appleton, Century, Crofts.
- Archer, J., Lloyd, B. (2002). *Sex and Gender*. Cambridge: University Press.
- Armstrong, M. (1999). *Personální management*. Praha: Grada Publishing.
- Arnold, M. B. (Eds.) (1960). *Emotion and personality I. Psychological aspects*. New York: Columbia University Press.

- Atkinson, M., Violatio, C. (1994). Neuroticism and coping with anger: The trans-situational consistency of coping response. *Personality and Individual Differences*, 17, 769–782.
- Atkinson, P. A., Martin, C. R., Rankin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16 (2), 137–145.
- Auger, L. (1998). *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál.
- Babanová, A., Miškolci, J. (Eds.) (2007). *Genderově citlivá výchova: Kde začít?* Praha: Žába na prameni.
- Bajčík, V., Broniš, M. (1981). *Psychická zátěž a bezpečnost při práci*. Bratislava: Práca.
- Balaštíková, V., Blatný, M. (2003). *Determinanty výběru strategií zvládání*. Zprávy – Psychologický ústav AV ČR, 9 (2).
- Balaštíková, V., Blatný, M., Kohoutek, T. (2004). Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládání adolescentů. *Československá psychologie*, 48 (5), 410–416.
- Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. vyd. Chrudim: Mach.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy. *American Psychologist*, 37, 122–147.
- Barlow, D. H. (2004). Vznik a podstata úzkostných poruch. *Psychiatrie*, 8, 137–142.
- Baranovská, A., Mičková, Z. (2015). *Školský psycholog. Najčastejšie vyskytujúce sa problémy u detí vo výchovno-vzdelávacom procese*. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). In *Psychothema*, 18, suppl., 13–25. Staženo z: http://www.eiconsortium.org/pdf/baron_model_of_emotional_social_intelligence.pdf.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator – mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173–1182.
- Barlow, D. H. (2004). Vznik a podstata úzkostných poruch. *Psychiatrie*, 8, 137–142.
- Bartelt, D. (1994). On resilience: Questions of validity. In Wang, M. C., Gordon, W. E. (Eds.), *Educational resilience in inner-city America Challengers and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 97–108.
- Bartko, D. (1990). *Moderná duševná hygiena*. Bratislava: Obzor, 1990.
- Bartůňková, J., Šedivá, A., Janda, A. (2007). *Imunodeficiencie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing / Avicenum.
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and Performance Beyond Expectations*. New York: Free Press.
- Bass, B. M. (1990). *Bass and Stogdill's Handbook of Leadership: Theory, Research and Managerial Applications*. New York: Free Press, 634–657.

- Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
- Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu. In Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, 191–208.
- Baumgartner, F. (2012). Emočná inteligencia a efektivita stratégií zvládania. In Halama, P., Hanák, R., Masaryk, R. (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2012. Zborník príspevkov z 15. ročníka medzinárodnej konferencie*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie, 264–268.
- Beck, A. T. (2005). *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Praha: Portál.
- Becker, P. (1991). Teoretische Grundlagen. In Abele, A., Becker, P. (Hrsg.). *Wohlbefinden*. Weinheim: Juventa, 13–49.
- Bednářová, J. (2015). Všechno je k smíchu. *Týdeník Květy*, 225 (31), 12–16.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129–140.
- Benda, J. (2010). Všímavost: Budhistická revoluce v psychoterapii? *Psychologie dnes*, 16 (5), 48–50.
- Benedikovičová, J., Ruisel, I. (2008). Múdrost' v kontexte osobnosti. In Ruisel, I. a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrost'*. Bratislava: SAV, 189–225.
- Benzies, K. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors, of resilient families. *Child & Family Social Work*, 14, 103–114.
- Berkovitz, L. A. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59–73.
- Bernard, B. (1995). *Fostering resilience in Children*. Urbana, IL: University of Illinois.
- Bernard, J. (1968). The eudaimonists. In Klausner, S. Z., *Why man takes chances*. New York: Garden City.
- Berne, E. (1992). *Jak si lidé hrají*. 2. vyd. Liberec: Dialog.
- Berne, E. (1997). *Co řeknete, až pozdravíte. Transakční analýza životních scénářů*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Biddulph, S. (2006). *Výchova kluků*. Praha: Portál.
- Biela, A., Špajdel, M., Sliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechtek, M., Zarzycka, B. (2015). The scale of psycho-immunological structure: Assessing factorial invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychologica*, 57, (3), 163–175.
- Billings, D. W., Folkman, S., Acree, M., Moskowitz, J. T. (2000). Coping and physical health during caregiving: the roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (1), 131–142.
- Billingsley, B. S. (1993). *Cultivating and keeping commotted special education teachers: what principals and district leaders can do*. Thousand Oaks, CA: A Sage Publications Company.

- Biondi, M., Picardy, A. (1999). Psychological stress and neuroendocrine function in humans: The last decade research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 114–150.
- Black, J. S., Mendenhall, M. (1990). Cross-cultural training effectiveness: A review and a theoretical framework for future research. *Academy of management review* 15 (1), 113–136.
- Blackburn, R. T., Horowitz, S. M., Edington, D. W., Klos, D. M. (1988). University faculty administrators responses to job strain. *Research in Higher Education*, 25 (1), 34–41.
- Blahutková, M., Jonášová, D., Ošmera, M. (2015). *Duševní zdraví a pohyb*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Blahutková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Blatný, M. a kol. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata a přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Blatný, M., Kohoutek, T., Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 56 (2), 97–107.
- Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42 (5), 385–394.
- Block, J., Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behavior. In Collins, W. A. (ed.), *Minnesota symposium of child psychology*. Vol. 3. Hillsdale: Erlbaum, 39–101.
- Boháčová, A., Kubíková, K., Svoboda, M. (2014). *Školní dotazníková studie o návykových látkách, zdravém životním stylu a rizikovém chování*. Závěrečná zpráva z výzkumu Plzeň, 2014. Plzeň: Katedra psychologie FPE ZČU.
- Bohnen, N., Nicholson, N., Sulon, J. Jolles, J. (1991). Coping style, tait anxiety and cortisol reactivity during mental stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 35, 141–147.
- Borucki, Z. (1992). Wspolczesna koncepcje stresu psychologicznego. *Zeszyty naukowe. Psychologia*, 10. Uniwersytet Gdański, 163–181.
- Botvin, G. J., Schinke, S. P., Epstein, J. A., Diaz, T. (1994). The effectiveness of culturall focused and generic skill training approaches to alcohol and drug abuse prevention among minority youths. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8, 116–127.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brandon, R. N. (1990). *Adaptation and Environment*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Brandstätter, H. (1991). Alltagsereignisse und Wohlbefinden. In Abele, A., Becker, P. (Eds.), *Wohlbefinden*. Weinheim: Juventa, 191–225.
- Brandtstädter, J. (2011). *Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingenden Lebens*. Heidelberg: Springer / Spektrum Akademischer Verlag.

- Brandstädter, J., Rothermund, K. (2002). The life-course dynamic of goal pursuit and goal adjustment: A two proces Framework. *Developmental Review*, 22, 117–150.
- Brandstätter, J., von Eye, A. (1982). *Psychologische Prävention. Grundlagen. Programme, Methoden*. Bern: H. Huber.
- Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., Klem, J. L. (2013). Assessing Spirituality: The Relationship Between Spirituality and Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15, 107–122.
- Brown, T. A., Naragon-Gainey, K. (2013). Evaluation of the Unique and Specific Contributions of Dimensions of the Triple Vulnerability Model to the Prediction of DSM-IV Anxiety and Mood Disorder Constructs. *Behavior Therapy*, 44 (2), 277–292.
- Brown, T. M., Pullen, I. M., Scott, A. I. F. (1992). *Emergentní psychiatrie*. Praha: J. Kocourek.
- Budáč, S., Špajdel, M. (2009). Medzipohlavné rozdiely v časovom rozlišovaní zrakových podnetov v závislosti od emocionálneho prežívania. In Čechová, D. a kol. (Ed.), *Osobnosť v kontexte kognícií, emocionalita a motivácií II*. Kniha abstraktov. Medzinárodná konferencia 26.–27. listopada 2009, Bratislava: Stimul.
- Burger, G. C. D. (1964). Permissible load and optimal adaptation. *Ergonomics*, 7, 397–417.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Calhoun, L. G., Tedeshi, R. G. (Eds.) (2006). *Handbook of posttraumatic growth. Research and practice*. Malhaw: Erlbaum.
- Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body*. New York: Norton & Comp.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Caplan, G. (1974). *Support system and community mental health. Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publication.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider to Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002). Optimism. In Snyder, C. R., Lopéz, C. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 231–243.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.

- Cloninger, C. R. (2003). Completing the psychobiological architecture of human personality development: Temperament, character and coherence. In Staudinger, U. M., Lindenberger, U. (Eds.), *Understanding human development*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 159–182.
- Cogiel, A. (2012). Strategie zvládání zátěže v kontextu spirituality a spirituálního copingu. In Paulík, K. (Ed.). *Psychologické aspekty zvládání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 113–151.
- Cohen, L. H., Towbes, L. C., Flocco, R. (1988). Effects of induced mood on self-reported life events and perceived and received social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (4), 669–674.
- Cohler, B. J., Scott, F. M., Music, J. S. (1995). Adversity, vulnerability, and resilience: Cultural and developmental perspectives. In Cicchetti, D., Cohen, D. J. (Eds.). *Developmental Psychopathology*. Vol. 2, *Risk disorder and adaptation*. New York: John Wiley, 753–800.
- Comby, B. (1997). *Stres pod kontrolou*. Praha: Pragma.
- Compas, B. F., Connor-Smith, J. K., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). Development a new resilience scale. The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 76–82.
- Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore: University Park Press.
- Criss, M. M., Henry, C. S., Harrist, A. W., Lazrele, R. E. (2015). Interdisciplinary and innovative approaches to strengthening family and individual resilience: An introduction to the special issue. *Family Relations*, 64 (1), 1–4.
- Cullberg, J. (1978). Kriesen und Kriesentherapie. *Psychiatrische Praxis*, 5, 25–31.
- Czako, M., Seemanová, M., Bratská, M. (1982). *Emócie*. Bratislava: SPN.
- Czikszentmihályi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Čáp, J., Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Černý, V., Grofová, K. (2015). *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*. Brno: Edika.
- Damásio, B. F., Borsa, J. C., da Silva, J. P. (2011). 14-item Resilience Scale (RS-14): Psychometric properties of the Brazilian version. *Journal of Nursing Measure*, 19 (3), 131–145.
- Daniel, J. (1984). *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. Bratislava: Veda.
- Daniel, J. (1997). Záťaž alebo stres? In Lovaš, L., Výrost, J. (Eds.), *Stratégia správania v náročných životných událostiach*. Košice: SvÚ SAV, 12–15.

- Davidson, R. J. (2011). Change your brain by transforming your mind. *Proceedings 2nd World Congress on Positive Psychology*. Philadelphia USA, 23. 7. – 26. 7. 2011.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality and Assessment*, 49 (1), 71–75.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven: Yale University Press.
- Dollard, J., Miller, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking nad culture*. New York: McGraw-Hill.
- Duffková, J. (2005). Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času. Praha: UK.
- Dunbar, R. I. M., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J. C., Stow, J., Partridge, G., MacDonald, I., Barra, V., van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B*, 279 (1731), 1161–1167.
- Durkheim, É. (1951). *Suicide: a study in sociology*. Glencoe: Free Press.
- Dvořáková, J. (2006). *Transkraniální magnetická stimulace v terapii neuropsychiatrických onemocnění*. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/transkraniální-magnetická-stimulace-v-terapii-neuropsychiatricky-275030>.
- Dyer, J. G., McGuinness, T. M. (1996). Resilience. Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276–282.
- Džuka, J. (2012). Subjektívne hodnotenie kvality života: definícia, meranie a východiská ďalšieho výskumu. *Československá psychologie*, 56, 148–156.
- Džuka, J., Dalbert, C. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41 (5), 385–398.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42 (2), 73–82.
- Ebaugh, E. R. F. (1988). *Becoming an ex: The Process of Role Exit*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Ebner, W. C. (1993). *Akupresura působí okamžitě*. Praha: Gemini.
- Ellis, A., Dryden, W. (1996). *The Practice of Rational Emotive Therapy (RET)*. New York: Springer.

- Engel, S. (2009). *Bez stresu za 15 minut. Osm programů pro tělo i ducha*. Praha: Grada Publishing.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709–724.
- Epstein, S., Katz, L. (1992). Coping ability, stress, productive load and symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (5), 813–825.
- Erickson, S., Feldman, S. S., Steiner, H. (1997). Defense reactions and coping strategies in normal adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 28 (1), 45–56.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Evans, P., Clow, A., Huckelbridge, F. (1997). Stress and the immune system. *The Psychologist*, 303–307.
- Eysenck, H. J. (1960). *The structure of human personality*. 2. vyd. London: Methuen.
- Eysenck, H. J. (1964). *Experiments in motivation*. Oxford: Pergamon Press.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti – DŽS*. Praha: Testcentrum.
- Feldt, T. (1997). The role SOC in well-being at work: Analysis and main moderator effects. *Work and Stress*, 11 (2), 134–147.
- Fialová, L. (2008). Životní styl české vysokoškolské populace. In Dosedlová, J., Fialová, L., Kebza, V., Slováčková, Z. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.
- Fialová, L., Krch, F. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- Ficková, E. (2006). Emočná inteligencia a osobnosť. In Ruisel, I. (ed.), *Múdrosť – inteligencia – osobnosť*. Bratislava: Don Bosco, 2006.
- Ficková, E. (2014). Reaktívne a a proaktívne zvládanie v adolescenci. In Sarmány-Schuller, I. a kol. (Eds.), *Kognitívna mozaika osobnosti človeka*. Bratislava: UEP SAV.
- Ficková, E., Halama, P. (2004). Stratégie zvládania stresu a zmysluplnosť života žien. In Ruisel, I., Lupták, D., Falat, M. (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť Sborník z konferencie. Stará Lesná, 2004 (CD-ROM)*. Bratislava: UEP, 129–141.
- Fisher, P. A., Gunnar, M. R., Dozier, M., Bruce, J., Pears, K. C. (2006). Effects of therapeutic interventions for foster children on behavioral problem, caregiving attachment and stress regulatory neural systems. In Lester, B. M., Masten, A., Mceven, B. (Eds.), *Resilience in children. Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol. 1094. Boston: Blackwell, 215–234.
- Fleming, J., Ledogar, R. J. (2008). Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to aboriginal research. *Journal of Aboriginal and Indigenous Community Health*, 6 (2), 2008, 7–22.

- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (1), 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571–579.
- Fontana, D. (2012). *Jak na to: Meditace*. Praha: Slovart.
- Frank, J. D. (1975). *Persuasion and healing*. New York: Schocken Books.
- Frankenhaeuser, M. (2002). Ancient humans in the newborn millenium: Stress and gender perspectives. In Bäckman, L. Von Hofsten, C. (Eds.), *Psychology in the turn of the millenium*. Vol. 1. Cognitive, Biological and Health Perspectives XXVII. International Congress of Psychology. Hove: Psychology Press, 307–318.
- Frankl, V. E. (1994). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (1999). *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada Publishing.
- Franklin, S., Downing, T. (2004). *Resilience and Vulnerability. GECAFS Project – Poverty and Vulnerability Programme*. Stockholm, Sweden: Funding Agencies, Stockholm Environment Institute.
- Frankovský, M. (2001). Stratégia správania v náročných životných situáciach. In Výrost, J., Slaměník, I., *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, 209–227.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top notch research reveal the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.
- Freud, S. (1926). *Hemmung, Symptom und Angst*. Gesammelte Werke, Band 14. London: Imago Publishing, 111–205.
- Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. Standard Edition. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1971). *Vybrané spisy III. Práce k sexuální teorii a k učení o neurosách*. Praha: Avicenum.
- Freud, S. (1991). *Vybrané spisy I*. 2. vyd. Praha: Avicenum.
- Freud, S. (1993). *Vybrané spisy II–III*. 2. vyd. Praha: Avicenum + Universe.
- Freudová, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J., Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are central prospective resource behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12 (2), 65–76.
- Fromm, E. (1993). *Strach ze svobody*. Praha: Naše vojsko.
- Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Praha: Portál.
- Frýba, M. (1996). *Psychologie zvládání života: aplikace metody Abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita.

- Funk, C. S. (1992). Hardiness: a review of theory and research. *Health Psychology*, 11, 335–345.
- Ganong, W. F. (1981). *Review of medical psychology*. Los Altos: Lange Medical Publications.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the Purpose-in-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3 (2), 89–98.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Book.
- Gentry, W. D., Kobasa, S. C. (1984). Social and psychosocial resources mediating stress-illness relationships in humans. In Gentry, W. D. (Eds.), *Handbook of behavioral medicine*. London: The Guilford Press, 87–116.
- Gillernová, I., Kebza, V., Rymeš, M. a kol. (2011). *Psychologické aspekty změn české společnosti. Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada Publishing.
- Gillernová, I. (2001). Konflikty a jejich zvládání. In Komárková, R., Slaměník, I., Výrost, J., *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálně psychologický výzkum*. Praha: Grada Publishing, 84–88.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children and Society*, 14, 37–47.
- Goffman, E. (1999). *Všichni hrajeme divadlo*. Praha: Studio Ypsilon.
- Goldman, L. (2002) *Breaking the silence: a guide to help children with complicated grief-suicide, homicide, AIDS, violence, and abuse*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Goldstein, D. S. (1995). *Stress, catecholamines, and cardiovascular disease*. New York: Oxford University Press.
- Goldstein, K. (1995). *The organism*. Cambridge, MA – London: MIT.
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus.
- Goleman, D. (2000). *Práce s emoční inteligencí*. Praha: Columbus.
- Graham, S. (2011). Self-efficacy and academic listening. *Journal of English for Academic Purposes*, 10 (2), 113–117.
- Gregor, T. (2013). *Psychológia športu*. Bratislava: MAURO Slovakia.
- Grigorenko, E. L., Sternberg, R. J. (1997). Styles of thinking, abilities and academic performance. *Exceptional Children*, 63, 295–312.
- Grinkel, R. R., Spiegel, J. P. (1945). *Men under stress*. New York: McGraw-Hill.
- Grossarth-Maticek, R., Eysenck, H. J., Barret, P. (1993). Prediction of cancer and coronary heart disease as a function of method of questionnaire administration. *Psychological Reports*, 73, 943–959.

- Grotberg, E. (1997). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Haag: Bernard van Leer Foundation.
- Gruber, D. (2002). *Time management. Rady a tipy, jak efektivně hospodařit s časem*. Praha: Management Press.
- Gruber, D. (2005). *Zlatá kniha komunikace*. Ostrava: Repronis.
- Gruhl, M., Körbächer, H. (2013). *Psychická odolnost*. Praha: Portál.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academia Press.
- Hares, C., Maier, C. (1994). *Stres, cena úspěchu?* Vimperk: Tina.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hassin, R., Trope, Y. (2000). Facing faces: Studies on the cognitive aspects of physiognomy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 837–852.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. 3. vyd. New York: McKay.
- Havlíková, M. (2006). *Program podpory zdraví ve škole: Rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relation*. New York: Wiley.
- Helman, C. (1986). *Culture, health and illness*. Bristol: Wright.
- Henry, C. S., Morris, A. S., Harist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64 (1), 22–43.
- Herbert, A. (1978). Percieved causes of difficulty in work situation. *Ergonomics*, 29, 539–549.
- Heretik, A., Heretik jr., A. a kol. (2007). *Klinická psychológia*. Nové Zámky: Psychoprof.
- Heřt, J. (2010). *Alternativní medicína a léčitelství. Kritický pohled*. Chomutov: Český klub skeptiků Sisyfos, 2010.
- Hjemdal, O., Friberg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 84–96.
- Hladký, A. a kol. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: UK.
- Hnilica, K., Hnilicová, H. (2005). K životnímu stylu a kvalitě života. In Payne, J. a kol., *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 579–592.
- Hnilicová, H. (2005). Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. In Payne, J. (Ed.), *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 205–216.
- Hobfoll, S. E. et al. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46 (8), 48–54.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, Culture and Community*. New York: Plenum Press.

- Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., Palmieri, P. A. (2007). Refining our Understanding of Traumatic Growth in the Face of Terrorism: Moving from Meaning Cognitions to Doing what is Meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56 (3), 345–366.
- Holahan, C. J., Moss, R. H. (1990). Life stressors, resistance factor and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 909–917.
- Holmes, T. H., Rahe, R. N. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (3), 213–218.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: SPN.
- Honzák, R. (1989). *I v nemoci si buď přítelem*. Praha: Avicenum.
- Horneyová, K. (2000). *Neuróza a lidský růst*. Praha: Triton.
- Horowitz, M. J. (1973). Phase-oriented treatment of stress response syndromes. *The American Journal of Psychotherapy*, 27, 506–515.
- Horowitz, M. J. (1979). *States of mind*. New York: Plenum Press.
- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada Publishing.
- Hoskovec, J., Nakonečný, M., Sedláková, M. (2001). *Psychologie XX. století I*. 3. vyd. Praha: UK.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: UK.
- House, J. S., Jackmann, M. F. (1979). Occupational stress and Health. In Ahmed, P., Coelho, M. (Eds.), *Toward a new definition of health*. New York: Harper.
- Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář (podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCraea)*. Praha: Testcentrum.
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti. Přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada Publishing.
- Hřebíčková, M., Blatný, M., Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*, 54 (1), 31–41.
- Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEOFive-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCraea)*. Praha: Testcentrum.
- Huang, C., Kawamura, T., Toyoda, Y., Nakao, A. (2011). Recent advances in hydrogen research as a therapeutic medical gas. *Free Radical Research*, 44 (9), 971–982.
- Hubač, M. (1978). Jednotný princíp kvantitatívneho hodnotenia rôznych druhov zatiaženia. *Pracovní lékařství*, 30 (1–2), 15–20.
- Hvozdík, S. (2001). Vzťah smyslu života a copingových stratégií u adolescentov. In Popielski, K., Naništová, E., Stempelová, J. (Eds.), *K psychológii osobného subjektu II*. Poľsko-slovenské sympóziu. Trnava: Inštitút existenciálnej psychológie a noo-logoterapie.

- Chang, C., Tsai, G., Hsieh, C. J. (2013). Psychological, immunological and physiological effects of a Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents. *Complementary Therapies in Medicine*, 21 (6), 660–668.
- Chapman, G. (2010). *Pět jazyků lásky*. Praha: Návrat domů.
- Chiu, R. K., Kosinski, F. A. (1997). Relationship between disposition traits and self-reported job satisfaction and distress: An investigation of nurses and teachers in Hong Kong. *Journal of Managerial Psychology*, 12 (1–2), 71–84.
- Işik, Ş., Üzbe, N. (2015). Personality traits and positive/negative affects: An analysis of meaning in life among adults. *Educational Sciences: Theory & Practice*, červen, 15 (3), 587–595.
- Itoh, T., Hamada, N., Terazawa, R., Ito, M., Ohno, K., Ichihara, M. et al. (2011). Molecular hydrogen inhibits lipopolysaccharide/interferon γ -induced nitric oxide production through modulation of signal transduction in macrophages. *Biochemical Biophysical Research Communication*, 411 (1), 143–149.
- Jackson, S., Martin, P. (1998). Surviving the care system: education and resilience. *Journal of Adolescence*, 2, 569–583.
- Jandačková, V. K. (2012). *Variabilita srdeční frekvence u dlouhodobě nezaměstnaných mužů a žen. Disertační práce*. Ostrava: OU FF.
- Jandačková, V. K., Paulík, K., Steptoe, A. (2012). The impact of unemployment on heart rate variability: The evidence from the Czech Republic. *Biological Psychology*, 91, 238–244.
- Jaspers, K. (1991). *Otázka viny*. Praha: Mladá fronta.
- Jiráček, Z., Vašina, B. (2005). *Psychologie a fyziologie práce*. Ostrava: OU ZSF.
- Johnson, J. L., Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue of resilience. *Substance Use and Misuse*, 39, 657–670.
- Jonáš, J., Kuchař, J. (2014). *Svět přírodních antibiotik. Tajné zbraně rostlin*. Praha: Eminent.
- Jones, G., Morhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změny váš pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing.
- Judd, C. M., Kenny, D. A. (2010). Data analysis. In Gilbert, D., Fiske, S. T., Lindzey, G. (Eds.), *The handbook of social psychology*. 5th ed. Vol. 1. New York: Wiley, 115–139.
- Jwing-ming, Y. (1995). *Osm kusů brokáty*. Bratislava: CAD Press.
- Käthele, H., Thomä, H. (1993). *Psychoanalytická praxe I*. Hradec Králové: Mach.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8 (2), 73–107.

- Kachlík, P. (2015). Analýza chování s rysy závislosti a primární prevence u prezenčních studentů Masarykovy univerzity. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, 5 (3), 45–74.
- Kaliská, L., Nábělková, E. (2015). *Psychometrické vlastnosti a slovenské normy dotazníků črtovej emocionálnej inteligencie pre deti, adolscetov a dospelých*. Banská Bystrica: Belianum.
- Kanste, O., Kyngas, H., Nikkila, J. (2007). The relationship between multidimensional leadership and burnout among nursing staff. *Journal of Nursing Management*, 15 (7), 731–739.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285–308.
- Karsten, H. (2006). *Ženy – muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2000). *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál.
- Kašpar, T. (2013). *Nespěchejte do rakve*. Hradec Králové: Akademie úspěchu.
- Katsogianni, I. V., Cleftaras, G. (2015). Spirituality, Meaning in Life, and Depressive Symptomatology in Drug Addiction. *The International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 5 (2), 11–25.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychologie odolnosti. *Československá psychologie*, 52 (1), 1–19.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2015). Resilience: některé novější koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 59, 444–451.
- Kelder, P. (1996). *Pět Tibeťanů. Staré tajemství himálajských údolí působí zázraky*. Praha: Pragma.
- Kelley-Gillespie, N. (2009). An integrated model of quality of life for older adults based on synthesis of the literature. *Applied Research Quality Life*, 4, 259–282.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal construct*. New York: W. W. Norton.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43 (2), 207–222.
- Kimmel, M. (2000). *The Genderer Society*. New York: Oxford University Press.
- Kirton, M. (1976). Adaptors and inovators: A description and measure. *Journal of Applied Psychology*, 61, 622–629.
- Klímeš, J. (2005). *Partneři a rozchody*. Praha: Portál.
- Kobasa, S. C. (1985). *Personal Views Survey*. Chicago: Hardiness Institute.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. (1982). Hardiness and health. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168–177.

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic research*, 29, 523–533.
- Koeske, G., Kirk, S. (1995). Direct and buffering effects of internal locus of control among mental health professionals. *Journal of Social Service Research*, 20 (3–4), 1–28.
- Kohoutek, R. (2002). *Základy užití psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství.
- Kolaříková, O. (2005). *Téma osobnostních rysů v psychologii dvacátého století*. Praha: Academia.
- Kollárik, T., Letovancová, E., Výrost, J. a kol. (2011). *Psychológia práce a organizácie*. Bratislava: UK.
- Kondáš, O. (1973). *Discentná psychoterapia*. Bratislava: SAV.
- Kondáš, O., Kordačová, J. (1990). Alexitýmia a jej metodické zachytenie. *Československá psychologie*, 34, (5), 411–423.
- Kong, M., Shin, S. H., Lee, E., Yun, E. K. (2014). The effect of laughter therapy on radiation dermatitis in patients with breast cancer: a single-blind prospective pilot study. *Onco Targets and Therapy*, 7, 2053–2059.
- Kováč, D. (2007). *Psychológiou k metanoi*. Bratislava: Veda.
- Kovář, P., Plzák, M. (2011). *Miroslav Plzák osobně*. Praha: XYZ.
- Kožený, J., Klaschka, J. (1994). Emocionální prožívání u adolescentů: Osobnostní, behaviorální a kognitivní koreláty. *Československá psychologie*, 38 (4), 289–299.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Kratochvíl, S. (2012). *Základy psychoterapie*. 6. vyd. Praha: Portál.
- Krok, D. (2015). Striving for significance: The relationships between religiousness, spirituality, and meaning in life. *Implicit Religion*, 18 (2), 233–257.
- Křikava, K., Dostál, M., Balcar, R., Yamomotová, A., Rokyta, R. (2007). Klinický stres, emoce a fenotyplymfocyty v periferní krvi. *Československá psychologie*, 51 (1), 12–21.
- Křivohlavý, J. (1990). Nezdolnost typu SOC. *Československá psychologie*, 34 (6), 511–517.
- Křivohlavý, J. (1991). Nezdolnost typu hardiness. *Československá psychologie*, 35 (1), 59–65.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2002a). *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2002b). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha, Portál.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. 3. vydání. Praha: Portál.

- Kübler-Ross, E. (1992). *Hovory s umírajícími*. Praha: Signum unitatis.
- Kübler-Ross, E. (1997). *O smrti a životě po ní*. Praha: Aquamarin.
- Kulišťák, P. (2003). *Neuropsychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Kulka, J. (1999). Humor – Freudův vklad a inspirace pro pozitivní psychoterapii a poradenství dnes. In Paulík, K. (Ed.), *Sigmund Freud, poselství a inspirace*. Ostrava: FF OU, 15–21.
- Kupka, M., Malúš, M., Kavková, V., Řehan, V. (2012). Technika omezené zevní stimulace. *Československá psychologie*, 56 (5), 488–499.
- Kurzweil, R., Grossman, T. (2007). *Fantastická cesta životem. Jak radikálně prodloužit svůj život*. Olomouc: ANAG.
- L'Abate, L. (1994). *A theory of personal development*. New York: John Wiley.
- Lacková, L. (2008). *Protektivne faktory a životná resiliencia osobnosti*. Nepublikovaná disertační práce. Olomouc: UP.
- Lacková, L. (2012). *Protektivne faktory v interkulturnom kontexte*. Ostrava OU PdF.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., Petrini, M., Li, M. X., Zhang, Y. J. (2007). Workplace and personal factors associated with physical and mental health in hospital nurses in China. *Nursing and Health Science*, 9, 120–126.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotion: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R. S. (1994). Psychological stress in the workplace. In Parewé, P. L., Cranall, R. (Eds.), *Occupational stress: A handbook*. Washington. D. C.: Taylor & Francis, 3–14.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leithwood, K., Menzies, T., Jantzi, D., Leithwood, J. (1996). School restructuring, transformational leadership and the amelioration of teacher burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 199–215.
- Lerner, R. M. (1995). *Early adolescence: Perspectives on research, policy and intervention*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Association.
- Letzring, T. D., Block, J., Funder, D. C. (2004). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians and the self. *Journal of Research in Personality*, 39 (4), 395–422.
- Levy, D. A. (1985). Optimism and pessimism: Relationship to circadian rhythms. *Psychological Reports*, 57, 1123–1126.
- Linsley, P. A. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Trauma and Stress*, 17 (1), 11–21.
- Lovaš, L. a kol. (2011). *Osobné a situačné kontexty sebekontroly*. Košice: UPJŠ.

- Luczak, H. (1971). The use of simulators for testing individual mental working capacity. *Ergonomics*, 12 (14), 651–660.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In Cicchetti, D., Cohen, D. J. (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*. New York: Wiley, 740–795.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience. A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., Brow, M. (2006). Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74 (2), 575–598.
- Mahoney, A., Pargament, K. I. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 649–659.
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1984). *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: SPN.
- Mareš, J. (2001). Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování. *Československá psychologie*, 45 (4), 311–322.
- Mareš, J. (2012) *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada Publishing.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Mareš, J. a kol. (2001). *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. a kol. (2002). *Sociální opora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. a kol. (2003). *Sociální opora u dětí a dospívajících III*. Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. a kol. (2006). *Kvalita života dětí a dospívajících I*. Brno: MSD.
- Mareš, J. a kol. (2007). *Kvalita života dětí a dospívajících II*. Brno: MSD.
- Mareš, J. a kol. (2008). *Kvalita života dětí a dospívajících III*. Brno: MSD.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *The Annual Review of Psychology*, 52 (4), 397–422.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper-Row.
- Mason, J. W. (1975). An historical view of the stress field. Part II. *Journal of Human Stress*, 1 (1), 22–36.
- Masten, A. S., Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrating, science, practice and training. *Family Relations*, 64 (1), 5–21.
- Masten, A. S., Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. In Lester, B. M., Masten, A. S., McEwen, B. (Eds.), *Resilience in Children. Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol. 1094. Boston: Blackwell, 13–27.
- Matějček, Z., Dytrych, Z. (1998). Riziko a resilience. *Československá psychologie* 42 (2), 97–104.

- McCrae, R. R. (2000). Emotional intelligence from the perspective of the five-factor model of personality. In Bar-On, R., Parker, J. D. A. (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. New York: Jossey-Bass, 263–276.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In Pervin, I. A., John, O. (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York – London: Guilford Press, 139–153.
- McCubbin, H. I., McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37 (3), 247–254.
- McCubbin, L. D., McCubbin, H. I. (2013). Resilience in ethnic minority family systems. In Becvar, D. (Ed.), *Handbook of family resilience*. New York: Springer, 174–195.
- McCubbin, H. I., Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The Double ABCX model of adjustment and adaptation. In McCubbin, H. I., Sussman, M., Patterson, J. M. (Eds.), *Social stress and the family: Advances in family stress theory and research*. New York: Haworth Press, 7–38.
- McCubbin, H. I., Thompson, A. I., McCubbin, M. A. (1996). *Family assessment: resiliency, coping and adaptation – inventories research and practice*. Madison: University of Wisconsin.
- McGee, R., Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23, 569–582.
- McNally, I. M. (1996). Contrasting concept of competitive state of anxiety in sport: Multidimensional anxiety and catastrophe theories. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*, 4 (2), 11.
- Medveďová, L. (2005). Vplyv hostility a depresivity na stratégie zvládania v medzi-pohlavnom kontexte. In Heller, D., Procházková, J., Sobotková, I., *Psychologické dni 2004: Svět žen a svět mužů: Polarita a vzájemné obohacování*. Olomouc: UP.
- Melczak, R. (1978). *Záhada bolesti*. Praha: Avicenum.
- Mellan, J. (2008). *Základy sexuality*. Dostupné z: <http://www.neuropsychologie.cz/HB2005A.ppt>.
- Merkunová, A., Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie pro humanitní obory*. Praha: Grada Publishing.
- Merton, R. K. (1957). The Role-Set: Problems in Sociological Theory. *British Journal of Sociology*, 8, 110–113.
- Messick, S. (1984). The nature of cognitive styles: Problems and promise in educational practice. *Educational Psychologist*, 19, 59–74.
- Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN)*, 10. revize (1992). *Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka*. Geneve: WHO, Praha: Psychiatrické centrum.

- Mičková, Z. (2012). Copingové stratégie v súvislosti s riešením konfliktov a sebahodnotením vysokoškolákov. In Halama, P., Hanák, R., Masaryk, R. (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť*. Zborník príspevkov z 15. ročníka medzinárodnej konferencie. 17.–19. 9. 2012. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 56–61.
- Mičková, Z. (2013). *Selected personality traits of young people related to quality of experiencing their relationships and life*. SapereAude. Hradec Králové: Magnanimitas, 501–508.
- Mičková, Z. (2014). Sociální opora a emočně vůľová stabilita v období adolescence. *Psychologie a její kontexty*, 5 (1), 75–87.
- Mičková, Z. (2015). Adolescence and manifestation emotions in the family. *AD ALTA Journal of Interdisciplinary Research*, 5 (1), 55–58.
- Mičková, Z., Haringová, V. (2015). Relaxačno-meditačné cvičenia a životná spokojnosť. In Baranovská, A., Mičková, T. (Eds.), *Kondášové dni 2014*. Trnava: Filozofická fakulta UCM, 190–198.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: SPN.
- Míček, L., Zeman, V. (1997). *Učitel a stres*. 2. vyd. Brno: MU.
- Mika, J. (1987). *Jak modifikować vlastne zachowanie*. Warszawa: PWN.
- Mikšík, O. (1991). *Zjišťování struktury a dynamiky psychické odolnosti a integrovanosti osobnosti*. Příručka T-143. Bratislava: Psychodiagnostika.
- Mikšík, O. (2002). *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Mikuláščík, M. (2003). *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Miller, J. G. (1978). *Living systems*. New York: McGraw-Hill.
- Millová, K. (2012). *Psychologie celoživotního vývoje*. Brno: Host.
- Mlčák, Z. (2005). *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: FF OU.
- Mlčák, Z., Paulík, K. (1997). Fenomén úzkosti z pohľadu hlubinné psychologie. In Paulík, K. (Ed.). *Sigmund Freud, poselství a inspirace*, Ostrava: FF OU, 81–87.
- Molčanová, Z., Baumgartner, F. (2008). Emočná inteligencia – teória, metodológia, možnosti výskumu. In Ruisel, I. a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť*. Bratislava: UEP, 163–188.
- Morris, C. G. (1982). *Psychology: An introduction*, New Yersey, Engelwood Clifs: PrenticeHall.
- Müller, K. B. (2007). Formování pozitivních identit mezi minulostí a budoucností. Příspěvek k projektu evropské identity. *Sociologický časopis*, 43 (4), 785–807.
- Myers, J., Willise, J., Villalba, J. (2011). Promoting Self-Esteem in Adolescents: The Influence of Wellness Factors. *Journal of Counseling and Development*, 89, 28–30.
- Nakonečný, M. (1975). Fenomenologie úzkosti. *Československá psychiatrie*, 72 (1), 59–64.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.

- Neisser, U. (1979). The concept of intelligence. *Intelligence*, 3, 217–227.
- Nešpor, K. (2010). *Léčivá moc smíchu*. 4. vyd. Praha: Vyšehrad.
- Nešpor, K. (2015). Smích a medicína. *Praktický lékař*, 95 (4), 187–189.
- Neubauer, A. C., Freudenthaler, H. H. (2007). Modely emoční inteligence. In Schulze, R., Roberts, R. D. (Eds.), *Emoční inteligence: přehled základních přístupů a aplikací*. Praha: Portál, 53–72.
- Novák, T. (2004). *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada Publishing.
- Novák, T., Capponi, V. (2003). *Sám sobě psychologem*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Novotný, J. S. (2010). Resilience dnes: teoretické koncepce, nedostatky, implikace. *Československá psychologie*, 54 (1), 74–87.
- Novotný, J. S. (2014). Resilience versus „resilientní jedinec“: co vlastně zkoumáme? *Psychologie a její kontexty*, 5, (1), 3–14.
- Novotný, J. S. (2015). *Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících*. Ostrava: OU.
- Oakleyová, A. (2000). *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál.
- O’Neil, D. (2014). Overview. Získáno 13. 7. 2015 z Palomar College San Marcos CA. Web site http://anthro.palomar.edu/adapt/adapt_1.html.
- Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Praha: Grada Publishing.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy. Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Feuille, M., Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of short measure of religious coping. *Religious*, 2, 51–76. Dostupné z: <http://www.mdpi.com/2077-1444/2/1/51/pdf>.
- Paulík, K. (1995). *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostrava: FF OU.
- Paulík, K. (1999). *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: FF OU.
- Paulík, K. (2001). Pracovní spokojenost a její psychologické souvislosti. *Psychologie v ekonomické praxi*, XXXVI, 1–2, 1–13.
- Paulík, K. (2004). *Jak zlepšit poznávání sebe sama. Studijní opora pro vzdělávání dospělých*. Ostrava: FF OU.
- Paulík, K. (2005). Ženy a muži v sociální práci. In Heller, D., Procházková, J., Sobotková, I. (Eds.), *Psychologické dni 2004: Svět žen a svět mužů: Polarita a vzájemné obohacování*. Olomouc: UP, 48.
- Paulík, K. (2006a). Determinace lidského zvládnání zátěže. *Acta Facultatis Philosophicae Universitatis Ostraviensis*, 228 (11), 5–28.
- Paulík, K. (2006b). *Psychologie sportu*. Ostrava: FF OU.

- Paulík, K. (2008). Vybrané osobnostní proměnné a odolnost vůči pracovní zátěži. In Mlčák, Z., Paulík, K., Zášková, H. (Eds.), *Osobnost v kontextu prosociálního chování a zátěžové odolnosti*. Ostrava: AFP OU, 81–109.
- Paulík, K. (2009). *Vybrané poradenské a psychoterapeutické směry*. Ostrava: FF OU.
- Paulík, K. (2010). Volba strategií zvládání zátěže mužů a žen. In Blatný, M., Vobořil, D., Květoň, P., Jelínek, M., Sobotková, M., Kouřilová, V. (Eds.), *Sociální procesy a osobnost 2009. Člověk na cestě životem: rizika, výzvy, příležitosti*. Sborník z konference 16.–18. září 2009. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 272–281.
- Paulík, K. (2015). Fenomenální a konceptuální aspekty resilience. In Friedlová, M., Lečbych, M. (Eds.), *Symposium rodinné resilience*. Sborník příspěvků z konference. Olomouc: Univerzita Palackého, 55–73.
- Paulík, K. et al. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Paulík, K. (ed.) (2012). *Psychologické aspekty zvládání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Paulík, K., Gajda, V. (2010). Optimismus a copingové strategie mužů a žen. In Čechová, D. (Ed.), *Medzinárodná konferencia Osobnosť v kontexte kognícií emocií a motivácií*. Bratislava: Univerzita Komenského, 537–543.
- Paulík, K., Novotný, J. S., Bláha, J., Horváthová, P., Mikušová, M. (2014). Psychologické souvislosti pracovní smysluplnosti. *Psychologie a její kontexty*, 5 (2), 3–15.
- Paulík, K., Gruber, D. (2001). *Trénink radosti*. Ostrava: Repronis, 2001.
- Paulík, K., Saforek, P. (2012). Adaptace mužů a žen na ztrátu zaměstnání. *Psychologie pro praxi*, 47 (3–4), 41–59.
- Paulík, K., Tichý, M. (2012). Proměnné Big Five a volba copingových strategií v pomáhajících profesích: In Halama, P., Hanák, R., Masaryk, R. (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť*. Zborník príspevkov z 15. ročníka medzinárodnej konferencie 17.–19. 9. 2012, Nový Smokovec. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie, 102–109.
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 233–246.
- Pelcák, S. (2013). *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Pelcák, S., Hoferková, S., V. Bělík (2015). Smysl pro soudržnost a adherence ke zdravému životnímu stylu u adolescentů. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, 5 (2), 98–108.
- Penman, D., Williams, M. (2014). *Všímavost. Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG.
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.

- Peseschkian, N. (187). *Positive psychotherapy*. Berlin – Heidelberg – New York – Tokyo: Springer Verlag.
- Piaget, J. (1970). *Psychologie inteligence*. Praha: SPN.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67, 985–1013.
- Pierce, M. B., Molloy, G. N. (1990). Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 60 (1), 35–71.
- Plamínek, J. (1994). *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Praha: Argo.
- Plamínek, J. (2008). *Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praktický atlas sebezvládnání*. 2. vyd. Praha: Management Press.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Poněšický, J. (2003). *Fenomén ženství a mužství: psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. Praha: Triton.
- Praško, J. (2007). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing.
- Praško, J. a kol. (2003). *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál.
- Praško, J., Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.
- Praško, J., Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Prevendárová, J. (2014). *10 identifikačních znaků partnerské krize*. Dostupné z: <http://www.terapeutickecentrum.com/10-identifikacnych-znakov-partnerskej-krizy-538.html>.
- Pritchard, J. K., Pickrell, J. K., Coop, G. (2010). The genetics of human adaptation: Hard sweeps, soft sweeps, and polygenic adaptation. *Current Biology*, 20 (4), 208–215.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (1999). *Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi*. Praha: Grada Publishing.
- Procházka, J., Vaculík, M., Smutný, P. (2013). *Psychologie efektivního leadershipu*. Praha: Grada Publishing.
- Průcha, J. (2002). *Učitel, současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.
- Průcha, J. (2004). *Interkulturní psychologie*. Praha: Portál.
- Prystav, G. (1981). Psychologische Copingforschung: Konzeptbildungen. Operationalisierung und Messinstrumente. *Diagnostica*, 27 (3), 189–213.
- Quinter, A. L., Gleckauf, R. L., Jackson, D. N. (1990). Chronic parenting stress: Moderating versus mediating effect of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1266–1278.
- Raban, M. (2008). *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Praha: Vyšehrad.

- Rai, A. A., Stanton, B., Wu, Y., Li, X., Galbraith, J., Cottrell, L., Pack, R., Harris, C., Dawn, H., D'alessandri, D., Burns, J. (2003). Relative influences of perceived parental monitoring and perceived peer involvement on adolescent risk behaviors: An analysis of six cross-sectional data sets. *Journal of Adolescent Health*, 33, 108–118.
- Reissmannová, J. (2004). Základní škola Jihomoravské náměstí – čtyři roky projektu Zdravá škola. In Řehulka, E., Řehulková, O. (Eds.), *Teachers and health* 6. Brno: Paido, 339–342.
- Richman, J., Rosenfeld, L., Bowen, G. (1998). Social support for adolescent at risk of school failure. *Social Work*, 43 (4), 309–323.
- Rinpočhe, T., W. (2002). *Tibetská jóga snu a spánku*. Praha: DharmaGaia, 2002.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as development in the client-centered framework. In Koch, S. (Eds.), *Psychology a study of science. Vol. 3. Formulation and the social context*. New York: McGraw-Hill, 184–256.
- Rogers, C. R. (1995). *Ako byť sám sebou*. Bratislava: Iris.
- Rohmert, W. (1973). Problem in determining rest allowances. Part 1: Use of modern method to evaluate stress and strain in static muscular work. *Appl. Ergonomics*, 4, 91–95.
- Rosenman, R. H., Chesney, M. A. (1980). Charakteristika stylu chování A jako rizikového faktoru ischemické choroby srdeční. *Časopis lékařů českých*, 119 (1), 51–63.
- Rosenzweig, S. (1944). An outline of frustration theory. In McHunt, J. V. (Ed.), *Personality and behavior disorders*. New York: Harper, 379–388.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127.
- Rotter, J. B. (1966). Generalised expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1–28.
- Rubin, Z. (1973). *Loving and liking*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ruisel, I. (2006). Od kognitívnych štýlov k mentálnej sebaregulácii. In Ruiselová, Z. a kol. *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: UEP SAV, 77–88.
- Ruisel, I. (2013). *Psychológia inteligencie*. Nitra: UKF.
- Ruisel, I., Müllner, J. (1982). *DOPEN. Príručka T-61*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Ruiselová, Z. (1997). Charakteristiky situácie a zvládanie. In Ruiselová, Z., Ficková, E. (Eds.), *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií*. Bratislava: ÚEP SAV.
- Ruiselová, Z., Bratská, M., Fedáková, D., Frankovský, M. (2005). Antonovského dotazník životnej orientácie – mapovanie a predbežné normy na Slovensku. In Sarmány-Schuller, I., Bratská, M. (Eds.), *Psychológia pre život alebo Ako je*

- potrebná metanoia*. 23. psychologické dni, Bratislava 8.–10. září 2005. Dunajská Streda: Pelikán, 453–458.
- Ruiselová, Z. a kol. (2006). *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: UEP SAV.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A. (2006). Majstrovstvo a bezmocnosť – osobnostný kontext. In Ruiselová, Z. a kol., *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: UEP SAV, 45–61.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Řehulka, E. (2002). Učitelé a optimismus. In Řehulka, E., Řehulková, O. (Eds.), *Učitelé a zdraví 4*. Brno: P. Křepela, 91–111.
- Řehulková, O., Blatný, M., Osecká, L. (1995). Adolescents' coping styles. A relation to the temperament. *Studia Psychologica*, 37, 159–161.
- Říčan, P. (2002). *Psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. 6. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Říčan P., Janošová, P. (2010). Spirituality as a Basic Aspect of Personality: A Cross-Cultural Verification of Piedmont's Model. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20 (1), 2–13.
- Safarek, P. (2006). Gender jako zátěž. *Acta Facultatis Philosophicae Universitatis Ostraviensis*, 228 (11), 29–36.
- Safarek, P. (2007). Nepředvídatelné důsledky genderu. *Kontakt*, IX, 2, 318–324.
- Safarek, P., Pavlica, K. (2008). Genderové role jako mediátory zátěže. In Mlčák, Z., Paulík, K., Záškodná, H. (Eds.), *Osobnost v kontextu chování a zátěžové odolnosti*. Acta Facultatis Philosophicae Universitatis Ostraviensis 241. Ostrava: OU FF, 139–151.
- Salbot, V. kol. (2011). *Črtová emocionálna inteligencia a psychometrické vlastnosti nástrojov na jej meranie*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., Nash, W. P. (2011). Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 213–230.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interaction view*. New York: J. Wiley.

- Sarmány, I. (1992a). Kognitívne štýly – súčasný stav a perspektívy. In Ruiselová, Z., Ruisel, I. (Eds.), *Praktická inteligencia I. Teoretické a metodologické problémy*. Bratislava: ÚEP, 89–106.
- Sarmány, I. (1992b). Škála optimismu–pesimismu. In Prokopčáková, A., Ruisel, I. (Eds.), *Praktická inteligencia II. Vybrané metodiky*. Bratislava: ÚEP SAV, 85–90.
- Sarmány-Schuller, I. (1994). Kognitívne štýly a coping. In Ruiselová, Z., Ficková, E. (Eds.), *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií*. Bratislava: UEP SAV, 27– 48.
- Sarmány-Schuller, I. (1997). Osobnostná črta dispozičného optimismu a coping. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 32 (2), 172–182.
- Sarmány-Schuller, I., Comunian, L. (1996). Škála optimizmu a arousability: Medzikultúrne porovnanie (Taliansko – Slovensko). In Košč, M., Sarmány-Schuller, I., Brozmanová, E. (Eds.), *Retrospektíva, realita a perspektíva psychológie na Slovensku*. Bratislava: Stimul, 419–422.
- Sarmány-Schuller, I., Pérez Sánchez, J. (1996). Medzikultúrne porovnanie konceptu optimálnej hladiny stimulácie u detí a mládeže (Španielsko – Slovensko). In Košč, M., Sarmány-Schuller, I., Brozmanová, E. (Eds.), *Retrospektíva, realita a perspektíva psychológie na Slovensku*. Bratislava: Stimul, 413–418.
- Satirová, V. (1994). *Kniha o rodině*. Praha: Institut V. Satirové.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1646–1655.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. 2. vyd. New York: Pocket Books – Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar – Euromedia group.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Selko, D. (Ed.). (2007). *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: Mauro Slovakia.
- Selye, H. (1979). Self-regulation. The response to stress. In Goldwag, E. M. (Ed.), *Inner balance. The power of holistic healing*. Engelwood Cliffs: Prentice-Hall, 59–85.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present and future. In Cooper, C. L. (Ed.), *Stress research*. New York: J. Wiley & Sons, 1–20.
- Senka, J., Kováč, T., Matejčík, M. (1993). *Eysenckovy osobnostní dotazníky pro dospělé*. Bratislava: Psychodiagnostika.

- Serafino, E. P. (1994). *Health psychology*. New York: J. Wiley & Sons.
- Shapiro, L. E. (1998). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál.
- Shiloh, S., Orgler-Shoob, M. (2006). Monitoring: A dual-function coping style. *Journal of Personality*, 74 (2), 367–382.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and psychological well-being: The influence of generalised outcome expectancies of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (2), 169–210.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257–1264.
- Schneiderová, A. (2008). Gender, maskulinita – feminita a stres. In Mlčák, Z., Paulík, K. Zášková, H. (Eds.), *Osobnost v kontextu chování a zátěžové odolnosti*. Acta Facultatis Philosophicae Universitatis Ostraviensis 241. Ostrava: FF OU, 123–138.
- Schneiderová, A. (2009). Gender, maskulinita-feminita v roli činitelů ovlivňujících vnímání zátěže. In Paulík, K. et al., *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: FF OU, 160–202.
- Shostrom, E. L. (1968). *Man the manipulator*. New York: Bantam Books.
- Schreiber, V. (2002). *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia.
- Schultz, J. H. (1969). *Autogenní trénink. Sebeovládáním ke zdraví*. Praha: SZN.
- Sieger, T., Serranová, T., Růžička, F., Vostatek, P., Wild, J., Šťastná, D., Bonnet, C., Novák, D., Růžička, E., Urgošik, D., Jech, R. (2015). Distinct populations of neurons respond to emotional valence and arousal in the human subthalamic nucleus. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 112 (10), 3116–3121.
- Sinclair, V. G., Oliver, C. M. (2003). Development and validation of short measure of hardiness. *Research Report DABN03 T 0642*, 1–40.
- Sinclair, V. G., Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilience Coping Scale. *Assessment*, March, 11 (1), 94–101.
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., Snyder, C. R. (1995). Gender Differences in Coping: A Further Test of Socialization and Role Constraint Theories. Sex Roles. *Journal of Research*.
- Singleton, W. T. a kol. (1971). *Measurement man at work*. London: Taylor and Francis.
- Sklářová, M. (nedatováno). *Osm kusů brokáty*. DVD, vydavatelství Maitrea.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Slováčková, Z. (2008). Health behavior – chování související se zdravím. In Dosedlová, J., Fialová, L., Kebza, V., Slováčková, Z. (Eds.), *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 55–82.

- Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti*. 4. vyd. Brno: Barrister & Principal.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15 (3), 194–200.
- Snyder, C. R. (Ed.) (2000). *Handbook of hope. Theory, measures and applications*. New York: Academic Press.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Ed.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sobotková, I. (2004). Rodinná resilience. *Československá psychologie*, 48 (3), 233–246.
- Sobotková, I. (2012). *Psychologie rodiny*. 3. vyd. Praha: Portál.
- Sobotková, I. (2015). Rodině fungování a rodinná resilience: výzkumy pro praxi. In Friedlová, M., Lečbych, M. (Eds.), *Symposium rodinné resilience*. Sborník příspěvků z konference. Olomouc: Univerzita Palackého, 31–53.
- Sollárová, E., Popelková, M. (2004). Súvislosti kognitívneho štýlu, štýlu učenia a koherencie osobnosti. In *Kognitívne a učebné štýly v kontexte veku a výkonu žiaka*. Nitra: FSVaZ UKF, 56–67.
- Solomon, G. F., Moss, R. H. (1964). Emotions, immunity and disease. A speculative theoretical integration. *Archiv General Psychiatry*, 11, 657–674.
- Son, J., Wilson, J. (2011). Religiosity, Psychological Resources, and Physical Health. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50 (3), 588–603.
- Sparrowe, L. (2003). The History of Yoga [online]. *Yoga Journal*, dostupné z: <http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/print-article.html>.
- Stamler, L. (1997). Professional failure to thrive: A concern for members of the helping professions. *Guidance and Counselling*, 12 (4), 27–29.
- Stampfl, T., Levis, D. (1973). *Implosive therapy: Theory and technique*. Morriston: General Learning Press.
- Steger, M. F., Pickering, N. K., Adams, E., Burnett, J., Shin, J. Y., Dik, B. J., Stauner, N. (2010). The quest for meaning: Religious affiliation differences in the correlating the concept of stress. *Behavior Science*, 35, 138–146.
- Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg, R. J., Wagner, R. K. (Eds.) (1986). *Practical intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stránská, M. (2016). *Kultivace a terapeutické využití všímavosti*. Bakalářská práce. Ostrava: FF OU.
- Stríženec, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Slovak Academic Press.

- Strnadová, V. (2001). Způsoby zvládání stresu (copingové strategie). In Řehulka, E., Řehulková, O. (Eds.) (2001), *Učitelé a zdraví 3*. Brno: P. Křepela, 95–113.
- Stross, R. (2011). *Umění změny. Po malých krocích k velkým změnám v profesním i osobním životě*. Praha: Portál.
- Strunecká, A., Patočka, J. (2011). *Doba jedová*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.
- Strunecká, A., Patočka, J. (2012). *Doba jedová 2*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.
- Sujiva (2012). *Strom Moudrosti, řeka bez návratu: Praxe a rozvoj meditace vzhledu*. Autorské vydání vlastním nákladem.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Suls, J., David, J. P., Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 711–735.
- Sun, X., Ohta, S., Nakao, A. (Eds.) (2015). *Hydrogen Molecular Biology and Medicine*. Springer, New York.
- Svoboda, M. (1999). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Šámalová, E. M. (2015). *Osm kusů brokátu. Jemná cesta ke zdraví*. Elektronická kniha. Praha: Volvox Globator.
- Šolcová, I. (1994). Moderující role pohybové aktivity ve vztahu stres–zdraví. *Československá psychologie*, 38 (4), 300–308.
- Šolcová, I. (2006). Agrese a sebevědomí. *Československá psychologie*, 50 (3), 231–237.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2006). Typy chování, typy osobnosti a jejich vztah ke zdraví. *Československá psychologie*, 50 (5), 419–430.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2007a). Stres, jeho zvládání, psychologické faktory a imunitní faktory. In Selko, D. (Ed.), *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: MAURO Slovakia, 20–26.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2007b). Vztah mezi hardiness a různými zdroji odolnosti. In Selko, D. (Ed.), *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: MAURO Slovakia, 27–44.
- Špatenková, N. a kol. (2004). *Krize jako psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing.
- Špatenková, N. a kol. (2009). *Krizová intervence pro praxi*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Špatenková, N. (2011). *Poradenství pro pozůstalé. Principy, proces, metody*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Štikar, J., Rymeš, M., Riegel, K., Hoskovec, J. (2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum.
- Tartasky, D. S. (1993). Hardiness: Conceptual and Methodological Issues. *Journal of Nursing Scholarship*, 25 (3), 225–230.

- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung R. A. R., Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral response to stress in females: tend a be-friend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107 (3), 411–429.
- Tepperwein, K. (2011). *Pryč s kyselostí. Jak udržet kyselé a zásadité látky v těle v rovnováze? Tajemství dlouhověkosti!* Kutná Hora: Noxi, 2011.
- Thomas, A., Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Bruner – Mazel.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *The Harpers Monthly*, leden, 227–235.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. C. (1984). *Users manual for the coping strategy inventory*. Ohio: Ohio University, Department of Psychology.
- Toda, M., Ischikawa, H. (2012). Effect of laughter on salivary flow rates and level of chromogranin A in young adults and elderly people. *Environmental Health Preventive Medicine*, 17 (6), 494–499.
- Tores, C., Shill, T., Romanniah, N. (1981). Sex differences, internal-external LOC and vulnerability to life stress. *Psychological Report*, 49, 508.
- Travers, C. J., Cooper, C. L. (1996). *Teachers pressure. Stress in teaching profession*. London: Routledge.
- Tschuschke, V. (2004). *Psychoonkologie*. Praha: Portál.
- Tugade, M. M. (2010). Positive emotion and coping: Examining dual-process models of resilience. In Folkman, S. (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health and coping*. New York: Oxford University Press, 186–189.
- Tuo, K. (2001). *Encyklopedie čínské medicíny*. Dobřeovice: Rebo Production.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience. Multiple complex, multiple realities among at risk children and youth. *Youth & Society*, 35 (3), s. 341–365.
- Ungar, M. (2006). Nurturing hidden resilience in at-risk youth in different cultures. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 15, 53–58.
- Ungar, M. (2008). Resilience cross cultures. *British Journal of Social Work*, 38 (2), 218–235.
- Ungar, M. (Ed.) (2011). *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ungar, M., Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across culture using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Multiple Methods in Research*, 5 (2), 126–149.
- UZIS (2004). Aktuální informace č. 06, Světové šetření o zdraví (7. díl). Dostupné z: www.uzis.cz/download.php?ctd=208mnu_id=6200.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.

- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Vaněk, P. (Ed.) (2010). *Životní nároky výkonové společnosti*. Praha: Agora.
- Van Gorkom, N. (1997). *Abhidhamma in daily life*. London: Tripple Gem Press.
- Van Lysebeth, A. (1972). *Jóga*. Praha: Olympia.
- Vargas-Alarcon, G., Alvarez-Leon, E., Fragoso, J. M., Vargas, A., Martinez, A., Vallejo, M., Martinez-Lavin, M. (2012). A SCN9A gene-encoded dorsal root ganglia sodium channel polymorphism associated with severe fibromyalgia. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 13–23.
- Vašina, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostrava: FF OU.
- Vašina, B. (2002). Osobnostní vlastnosti a copingové strategie. In Řehulka, E., Řehulková, O. (Eds.), *Učitelé a zdraví 4*. Brno: P. Křepela, 39–52.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of live. *Journal of Happiness Studies*, 1 (1), 1–39.
- Věšínová-Kalivodová, E., Maříková, H. (Eds.) (1999). *Společnost žen a mužů z aspektu gender. Sborník studií*. Praha: Open Society Fund.
- Vinocur, A. D., Van Ryn, M. (1993). Social support and undermining in close relationship: Their effect on the mental health on unemployed persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 350–359.
- Vodáčková, D. a kol. (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Vojáček, K. (1988). *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum.
- Volrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 335–347.
- Vymětal, J. (1997). Psychické procesy, imunita a psychoterapie. *Československá psychologie*, 41 (2), 163–169.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál.
- Vymětal, J. a kol. (2004). *Obecná psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Výrost, J., Baumgartner, F. (2006). K aktuálním otázkám výskumu sociální inteligencie, sociálních kompetencií a múdrosti. In Ruisel, I. (Ed.), *Úvahy o inteligenci a osobnosti*. Bratislava: UEP SAV, 60–88.
- Wagnild, G. (2009). A review of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17 (2), 105–113.
- Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165–178.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42 (1), 1–18.
- Walsh, F. (2015). A family resilience framework: Principles and applications. In Friedlová, M., Lečbych, M. (Eds.), *Symposium rodinné resilience*. Sborník příspěvků z konference. Olomouc: Univerzita Palackého, 11–29.

- Wallston, K. A., Wallston, B. S., De Vellis, R. (1978). Development of the Multidimensional Health Locus of Control Scale (MHLCS). *Health Education Monographs*, 6, 161–170.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and needing enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678–691.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.
- Weiss, R. S. (1974). The provision of social relations. In Rubin, Z. (Ed.), *Doing into others*. New York: J. Wiley.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503–515.
- Werner, E. E., Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. New York: Cornell University Press.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organisation quality of life assessment (The WHOQOL): Position paper from the World Health Organisation. *Social Science and Medicine*, 41, 1403–1409.
- Wiebe, P. J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), 89–99.
- Windle, G., Bennett, K. M., Noyes, J. (2011). *A methodological review of resilience measurement scales. Health and Quality of Life Outcomes*. Dostupné z: <http://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-9-8>.
- Winfield, L. E. (1994). *Developing of resilience in urban youth*. Naperville, IL: North Central Regional Laboratory.
- Wolin, S. J., Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. New York: Willard Books.
- Wolpe, J. (1990). *The practice of behavioral therapy*. 4. vyd. New York: Pergamon Press.
- Wong, P. T. P., Fry, P. M. (Eds.) (1998). *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahaw: Lawrence Erlbaum Associates.
- Woodruffe, C. (1992). What is meant by the competence? In Boam, R., Sparrow, P. (Eds.), *Designing and achieving competency. A competency-based approach to developing people and organizations*. London: McGraw-Hill, 16–30.
- Yalom, I. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., Murray, K. E. (2008). Resilience: A new integrative approach to health and mental health research. *Health Psychology Review*, 2, 41–46.

- Zautra, A. J., Wrabetz, A. B. (1991). Coping succes and its relationship to psychological distress for older adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (5), 801–810.
- Zdraví 2020 (2014). *Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR.
- Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D. (2006). Emotional intelligence, coping with stress, and adaptation. In Ciarrochi, J., Forgas, J. P., Mayer, J. D. (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life*. New York: Psychology Press, 100–125.
- Zelina, M. (2014). Inkluzívna škola. In Gajdošová, E. (Ed.), *Psychológia – škola – inkluzia*. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie pri príležitosti 10. výročia založenia Paneuropskej vysokej školy. Bratislava: Fakulta psychológie Paneuropskej vysokej školy, 207–210.
- Zelinková, O. (2011). *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál.
- Zhang, L. Sternberg, R. J., Rayner, S. (Eds.) (2011). *Handbook of intellectual styles: Preference in cognition, learning and thinking*. New York: Springer.
- Zuckerman, M. (1994). *Behaviral expressions and biosocial base of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Žiaková, E. (2005). Stratégia zvládania onkologického ochorenia žien jako možnosť merania ich kvality života. In Tokárová, A., Kredátus, J., Frk, V. (Eds.), *Kvalita života a rovnosť príležitostí z aspektu vzdelávania dospelých a sociálnej práce*. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Prešov: FF UP, 459–464.