

# Spis treści

Autorzy i współtwórcy .....	7
Podziękowania .....	11
<b>Rozdział 1</b>	
Wprowadzenie .....	12
<b>Rozdział 2</b>	
Znaczenie stresu .....	24
<b>Rozdział 3</b>	
Krótką historią odporności psychicznej .....	35
<b>Rozdział 4</b>	
Opracowanie modelu i kwestionariusza MTQ48 .....	49
<b>Rozdział 5</b>	
Kwestionariusz MTQ48 jako miara odporności psychicznej .....	60
<b>Rozdział 6</b>	
Kontrola .....	70
<b>Rozdział 7</b>	
Zaangażowanie .....	85
<b>Rozdział 8</b>	
Wyzwanie .....	96
<b>Rozdział 9</b>	
Pewność siebie .....	109
<b>Rozdział 10</b>	
Odporność psychiczna a nastawienie, psychologia pozytywna i inteligencja emocjonalna .....	123
<b>Rozdział 11</b>	
Podjęmowanie decyzji .....	131
<b>Rozdział 12</b>	
Odporność psychiczna a zmęczenie .....	139
<b>Rozdział 13</b>	
Odporność psychiczna a środowisko pracy: stres, motywacja i aspiracje, przywództwo, coaching i praca zespołowa .....	154

<b>Rozdział 14</b>	
Odporność psychiczna a środowisko pracy: ocena, rozwój i zarządzanie talentami .....	169
<b>Rozdział 15</b>	
Zatrudnialność: kluczowa kwestia dla pracodawców i pracowników w XXI wieku .....	175
<b>Rozdział 16</b>	
Odporność psychiczna a edukacja i rozwój młodzieży .....	185
<b>Rozdział 17</b>	
Odporność psychiczna w sporcie .....	202
<b>Rozdział 18</b>	
Odporność psychiczna a sektor usług społecznych i zdrowotnych .....	218
<b>Rozdział 19</b>	
Czy odporność psychiczną można rozwijać? Perspektywa praktyka i psychologa .....	236
<b>Rozdział 20</b>	
Wykorzystanie modelu odporności psychicznej i kwestionariusza MTQ48 w coachingu i mentoringu .....	250
<b>Rozdział 21</b>	
Pozytywne myślenie .....	265
<b>Rozdział 22</b>	
Wizualizacja .....	277
<b>Rozdział 23</b>	
Kontrolowanie lęku i relaksacja – perspektywa fizjoterapeuty .....	287
<b>Rozdział 24</b>	
Kontrolowanie uwagi .....	304
<b>Rozdział 25</b>	
Wyznaczanie celów .....	316
<b>Rozdział 26</b>	
Badania naukowe z wykorzystaniem kwestionariusza MTQ48 .....	321
<b>Rozdział 27</b>	
Podsumowanie: rozważania o tym, co dalej .....	331
Bibliografia .....	337
Indeks nazwisk .....	348