

# 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>	
Podjęcie 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

**Rozdział 14**

Odporność psychiczna a środowisko pracy: ocena, rozwój i zarządzanie talentami ..... 169

**Rozdział 15**

Zatrudnialność: kluczowa kwestia dla pracodawców i pracowników w XXI wieku ..... 175

**Rozdział 16**

Odporność psychiczna a edukacja i rozwój młodzieży ..... 185

**Rozdział 17**

Odporność psychiczna w sporcie ..... 202

**Rozdział 18**

Odporność psychiczna a sektor usług społecznych i zdrowotnych ..... 218

**Rozdział 19**

Czy odporność psychiczną można rozwijać? Perspektywa praktyka i psychologa ..... 236

**Rozdział 20**

Wykorzystanie modelu odporności psychicznej i kwestionariusza MTQ48 w coachingu i mentoringu ..... 250

**Rozdział 21**

Pozytywne myślenie ..... 265

**Rozdział 22**

Wizualizacja ..... 277

**Rozdział 23**

Kontrolowanie lęku i relaksacja – perspektywa fizjoterapeuty ..... 287

**Rozdział 24**

Kontrolowanie uwagi ..... 304

**Rozdział 25**

Wyznaczanie celów ..... 316

**Rozdział 26**

Badania naukowe z wykorzystaniem kwestionariusza MTQ48 ..... 321

**Rozdział 27**

Podsumowanie: rozważania o tym, co dalej ..... 331

Bibliografia ..... 337

Indeks nazwisk ..... 348