

Spis treści

Autorzy i współtwórcy	7
Podziękowania	11
Rozdział 1	
Wprowadzenie	12
Rozdział 2	
Znaczenie stresu	24
Rozdział 3	
Krótką historią odporności psychicznej	35
Rozdział 4	
Opracowanie modelu i kwestionariusza MTQ48	49
Rozdział 5	
Kwestionariusz MTQ48 jako miara odporności psychicznej	60
Rozdział 6	
Kontrola	70
Rozdział 7	
Zaangażowanie	85
Rozdział 8	
Wyzwanie	96
Rozdział 9	
Pewność siebie	109
Rozdział 10	
Odporność psychiczna a nastawienie, psychologia pozytywna i inteligencja emocjonalna	123
Rozdział 11	
Podjęmowanie decyzji	131
Rozdział 12	
Odporność psychiczna a zmęczenie	139
Rozdział 13	
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
----------------------	-----