



**KWESTIONARIUSZ MTQ48 –
BADANIE SIŁY I ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ**

SMG  **KRC**
P O L A N D
H u m a n R e s o u r c e s

Znaczenie odporności psychicznej

Życie w XXI wieku nie jest łatwe. W czasach błyskawicznych zmian oraz rosnącej niepewności współczesny człowiek musi zmierzyć się z różnymi wyzwaniami i z wieloma źródłami stresu. Stres nie oszczędza nikogo – niezależnie od posiadanych cech, roli, jaką pełni, stanowiska czy pozycji w społeczeństwie, jakie zajmujemy. Jednak niektórzy z nas lepiej radzą sobie ze stresem i z życiowymi wyzwaniami, a inni w tych samych sytuacjach radzą sobie znacznie gorzej. Jedni ludzie są bowiem bardziej odporni psychicznie, a inni mniej. A zatem:

- Jaka jest tajemnica odporności psychicznej?
- Skąd bierze się odporność?
- Czy odporność można budować i wzmacniać?
- Czym cechują się tzw. silni ludzie, którzy szybko i sprawnie podnoszą się po życiowych porażkach?
- Jak dbać o własną higienę psychiczną i doskonalić odporność na stres?

Wieloletnie badania amerykańskich i brytyjskich psychologów wykazały, że odporność psychiczna jest kluczowym czynnikiem w osiąganiu sukcesów prywatnych i zawodowych. To właśnie odporność psychiczna w znaczącym stopniu wpływa na przebieg naszego życia i kariery zawodowej. To cecha osobowości, która odpowiada aż za 25% efektywności naszego funkcjonowania. To od odporności psychicznej zależy, w jaki sposób – w sytuacji trudnej – człowiek poradzi sobie z własnymi emocjami, natłokiem myśli i jak ukierunkuje swoje zachowanie.

Czym jest odporność psychiczna?

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (MENTAL TOUGHNESS) „TO CECHA OSOBOWOŚCI, OKREŚLAJĄCA W ZNACZĄCY SPOSÓB, JAK LUDZIE RADZĄ SOBIE ZE STRESEM, PRESJĄ, WYZWANIAMAMI... NIEZALEŻNIE OD SYTUACJI” (P. CLOUGH, D. STRYCHARCZYK, 2012).

Dobra wiadomość jest taka, że odporność psychiczną można wzmacniać i rozwijać!

Test MTQ48 - pomiar siły i odporności psychicznej

W 2004r. powstał pierwszy na świecie test psychometryczny – Kwestionariusz **MTQ48** (Mental Toughness Questionare) do badania siły i odporności psychicznej. Odporność psychiczna – jak pokazały badania – ściśle koreluje z lepszym zarządzaniem stresem, z większą wydajnością oraz z większą skutecznością w radzeniu sobie z nowymi, niestandardowymi okolicznościami i wyzwaniem.

Kwestionariusz MTQ48 został opracowany przez prof. P. Clougha i D. Strycharczyka we współpracy z AQR Ltd. (firmy uznawanej za światowego lidera narzędzi psychometrycznych). Test składa się z 48 pytań i pozwala na pomiar odporności psychicznej w zakresie 4 podstawowych skal (oparty jest o Model Oporności Psychiczej 4C).

Model 4C odporności psychicznej:



- 1. POCZUCIE WPŁYWU** (Control) (Podskale: Poczucie wpływu na własne życie i umiejętność zarządzania emocjami)
- 2. ZAANGAŻOWANIE** (Commitment)
- 3. WYZWANIE** (Challenge)
- 4. PEWNOŚĆ SIEBIE** (Confidence) (Podskale: Wiara we własne umiejętności i Pewność siebie w relacjach interpersonalnych)

Model 4C znajduje zastosowanie w biznesie, edukacji, w obszarze zdrowia, sportu czy usług społecznych, umożliwiając pracę nad rozwojem osobistej odporności psychicznej w zakresie jej czterech podstawowych filarów.

W jaki sposób jest realizowane badanie?

- 1. Zgłoszenie telefoniczne pod numerem telefonu 508 14 36 06** (prof. Magdalena Kraczla - Psycholog Biznesu, Konsultant Odporności Psychiczej z uprawnieniami w zakresie narzędzi MTQ48 i MTQ48 Sport).
- 2. Ustalenie terminu realizacji badania.**
- 3. Dokonanie płatności przez Uczestnika badania** (jeśli zamawiającym badanie jest firma, a uczestnikami pracownicy, to wykonanie badania poprzedza rozmowa, w której ustalamy cel badania, kontekst jego przeprowadzenia oraz dalsze kroki działania).
- 4. Wypełnienie Kwestionariusza MTQ48 on-line przez Uczestnika badania** (czas wypełniania: ok. 15 min.).
- 5. Umówienie terminu sesji informacji zwrotnej.**
- 6. Sesja informacji zwrotnej (feedbackowa)** – przekazanie raportu z omówieniem wyników i wskazówek rozwojowych (60 min.).

Koszt badania kwestionariuszem MTQ48

- **CENA: TEST + SESJA FEEDBACKOWA PODCZAS SPOTKANIA OSOBISTEGO W SIEDZIBIE SMG/ KRC: 550 ZŁ.**
- **CENA: TEST + SESJA FEEDBACKOWA ON-LINE (ZOOM, SKYPE, CLICKMEETING): 450 ZŁ.**

W ramach ceny Uczestnik badania otrzymuje raport rozwojowy, który zawiera wyniki danej osoby uzyskane w badaniu, wraz z ich opisem oraz sugestie, dotyczące rozwoju i modyfikacji własnego zachowania.

Konsultant realizujący badanie testem MTQ48 i przeprowadzający sesję informacji zwrotnej

Prof. nadzw. dr hab. Magdalena Kraczla
(Nr licencji: MTQ124575)



Psycholog Biznesu w SMG/KRC Poland HR, certyfikowany Trener i Coach, licencjonowany Konsultant Odporności Psychiczej MTQ48 i MTQ48 Sport oraz wykładowca studiów podyplomowych i MBA.

Od ponad 20 lat zajmuje się rozwojem potencjału ludzi. Prowadzi szkolenia i konsultacje dla firm z zakresu HR, zarządzania stresem i budowania odporności psychicznej. Uczy jak wzmacniać siłę psychiczną pracowników. Zajmuje się diagnostyką stresu zawodowego i wypalenia zawodowego oraz osobistego potencjału osobowościowego. Specjalizuje się w diagnozie odporności psychicznej, określaniu kierunków rozwoju osobistej siły psychicznej i udzielaniu wsparcia w tym wyzwaniu. Realizuje sesje coachingowo-mentoringowe dla biznesu i osób prywatnych.

**Serdecznie zachęcamy
do kontaktu!**

SMG  **KRC**
P O L A N D
H u m a n R e s o u r c e s

MTQ48