

## Test Odporności Psychicznej MTQ48 (Mental Toughness)

### Odporność Psychiczna:

Zdolność danego człowieka do efektywnego radzenia sobie z czynnikami stresu, presją i wyzwaniami oraz osiągnięcie wydajności odpowiadającej swoim możliwościom pomimo niesprzyjających okoliczności. (Clough & Earle, 2002)

Stanowi ona cechę osobowości determinującą w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję niezależnie od okoliczności. (Clough & Strycharczyk, 2012)



To, że są osoby, które radzą sobie lepiej niż inne w obliczu przeciwności losu, jest oczywiste dla wszystkich. Wysoka Odporność Psychiczna jest tak ważna, bo owocuje:

- efektywnością życiową (osobistą i zawodową)
- pozytywnym zachowaniem
- dobrostanem
- aspiracjami
- byciem konkurencyjnym na rynku pracy
- silnie koreluje z sukcesem edukacyjnym i zawodowym.

Od 70 lat naukowcy próbują ją zmierzyć. Przed pojęciem Mental Toughness mówiono w psychologii o Resilience (rezyliencji) i Hardiness (twardości).

W sumie Mental Toughness opisuje osoby, które mają:

- zdolność do podnoszenia się po porażce
- wykształcone specyficzne wzorce myślowe sprzyjające niepoddawaniu się
- elastyczność, siłę i odporność emocjonalną.

**WAŻNE:** W życiu zawodowym oznacza to lepsze radzenie sobie z nieuniknionymi trudnościami, bycie lepszym współpracownikiem, większe zaangażowanie w zadania i nastawienie na realizację celów.

W 2002 roku dr Peter Clough wprowadził do psychologii koncepcję Mental Toughness, tłumaczoną na język polski jako Odporność (Dzielność) Psychiczna. Do jej mierzenia powstał test MTQ.

**Odporność Psychiczna** mierzona jest na 4 podskalach:

Control = Kontrola (poczucie wpływu, sprawczość)

Commitment = Zaangażowanie

Challenge = Wyzwanie

Confidence = Pewność siebie (wiara we własne umiejętności i swój wpływ na innych).

Test MTQ48 ma wartość naukową i praktyczną, potwierdzoną trafność i rzetelność oraz odniesienie do norm europejskich. Test jest wykonywany w wersji on-line. Zawiera 48 elementów pojawiających się kolejno na ekranie. Jego wypełnienie trwa około 10-20 minut.

Po wykonaniu testu, dalszym krokiem działania jest przygotowany indywidualnie - **PROGRAM ROZWOJOWY PODNOSZĄCY ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNĄ**.

Diagnoza uzyskana dzięki testowi MTQ48 pozwala podjąć konkretne działania, zastosować konkretne techniki nastawione na podniesienie rezyliencji i zwiększenie wydajności, efektywności i dobrostanu. W efekcie ludzie bezpieczniej czują się we własnej skórze i osiągają większy sukces życiowy.

Test i program rozwojowy dedykowany jest osobom, które chciałyby:

- dowiedzieć się coś więcej o poziomie swojej Odporności Psychicznej
- przedsiębiorców startujących z biznesem (czeka ich wiele wyzwań)
- pracowników i menedżerów, którzy chcieliby podnieść swoją odporność na stres i trudności w aktualnej pracy
- zmieniających pracę, w celu przygotowania się do nowych wyzwań i zaprezentowania ich w czasie rekrutacji
- sprzedawców i szefów sprzedawców, których sukces jest szczególnie silnie skorelowany z Odpornością Psychiczną
- wszystkie osoby znajdujące się w sytuacji dużego wyzwania życiowego.

**Licencjonowany konsultant MTQ48 :**

**Piotr Jankowski**

**[kontakt@jankowski Pioter.pl](mailto:kontakt@jankowski Pioter.pl) [www.jankowski Pioter.pl](http://www.jankowski Pioter.pl) tel. 609 869 899**