

# DUŠEVNÍ ODOLNOST A DOTAZNÍK DUŠEVNÍ ODOLNOSTI – MTQ48

## OKOLNOSTI VZNIKU VÝZKUM

Diskuze o stresu a jeho vzniku se z velké části zabývají kvalitou pracovního prostředí a vlivem tohoto prostředí na zaměstnance. Toto zaměření je jistě nutné a účelné, nicméně nevysvětluje fakt, že umístíte-li dva jedince do stejného prostředí, jednomu se v něm může dařit a druhý se může podlehnout tlakům a cítit se stresován.

Rozdíl mezi těmito jedinci lze vysvětlit pomocí konceptu Duševní odolnosti. Tento koncept pomáhá porozumět tomu, jak někteří lidé rozvíjejí svou houževnatost a vnitřní motivaci uspět. Koncept duševní odolnosti se ukazuje být klíčovou komponentou osobního i organizačního rozvoje.

Dosavadní výzkum v této oblasti ukazuje, že duševní odolnost je přímo a úzce spojena s:

**VÝKONEM** (vysvětluje až 25% variability v této oblasti)

**CHOVÁNÍM** (pozitivní přístup „mohu“)

**SPOKOJENOSTÍ** (zlepšení odolnosti vůči stresu)

**AMBICEMI** (zvýšení ochoty mířit výše, ochota podstoupit přiměřené riziko).

Výzkum vedený panem Petrem Cloughem, Phd z katedry psychologie na anglické universitě v Hullu, která se pravidelně umísťuje v první pětce nejlepších britských universit, identifikoval výše uvedené klíčové komponenty duševní odolnosti a nezávislé studie realizované v Kanadě, Británii a Itálii tyto nálezy potvrdily.

To znamená, že jsme nyní schopni:

**DEFINOVAT A MĚŘIT DUŠEVNÍ ODOLNOST** a díky tomu lépe rozumět, proč jsou někteří lidé výkonnější než jiní;

**POUŽÍVAT PSYCHOMETRICKÝ NÁSTROJ** měřící individuální úroveň duševní odolnosti, který je validní a spolehlivý;

**POUŽÍVAT NÁSLEDNÝ ROZVOJOVÝ PROGRAM**, jehož některé části jsou validovány a jiné nově připraveny na základě výstupů z výzkumu duševní odolnosti.

Tak byla vytvořena kompletní produktová

sada, která může napomoci **ZVÝŠIT JAK OSOBNÍ, TAK ORGANIZAČNÍ PRODUKTIVITU.**

## DOTAZNÍK DUŠEVNÍ ODOLNOSTI - MTQ48

Koncept duševní odolnosti zahrnuje 4 škály: kontrolu, přístup k výzvě, vytrvalost a sebedůvěru.

### KONTROLA

Lidé, kteří v této škále dosahují vysokých hodnocení, prožívají sami sebe jako někoho, kdo má pod kontrolou svou práci i prostředí, ve kterém pracují. Jsou schopni zvládat mnoho věcí najednou, kdežto lidé na opačném konci spektra se potřebují v jeden čas soustředit pouze na jednu věc.

Tato škála se skládá z dalších dvou podškál:

**EMOČNÍ KONTROLA** – Lidé, kteří zde skórují vysoko, umí lépe než jiní kontrolovat své emoce. Svě obavy a pocity nejistoty mají pod kontrolou a méně dávají své emoce najevo.

**KONTROLA NAD ŽIVOTEM** – Lidé, kteří zde skórují vysoko, věří, že mají svůj život pod kontrolou. Jsou přesvědčeni, že jejich plány jsou realizovatelné a že na jejich práci záleží.

### VYTRVALOST

Tato škála popisuje schopnost vytrvat v plnění úkolu navzdory problémům a překážkám, které se mohou postavit do cesty.

### PŘÍSTUP K VÝZVĚ

Tato škála určuje, do jaké míry člověk vnímá problémy jako hrozby na jedné straně nebo jako příležitosti na straně druhé. Někteří lidé vyhledávají výzvy a změny a berou je jako příležitost k osobnímu rozvoji. Jiní lidé považují výzvy a změny za hrozbu.

Na jedné straně kontinua tak nalezneme jedince, kteří prosperují v neustále se měnícím prostředí; na druhé straně nalezneme jedince, kteří změnu vnímají jako problém a preferují stabilní prostředí.

### SEBEDŮVĚRA

Lidé s vyšším sebevědomím jsou schopni realizovat úkoly, které jsou nad síly lidí, kteří mají stejné schopnosti, ale méně si věří. Menší sebevědomí také snižuje vytrvalost a zvyšuje pravděpodobnost chyby.

Na jedné straně škály tak máme jedince, kteří se nenechají odradit neúspěchem – naopak to dokonce může ještě zvýšit jejich rozhodnost dotáhnout danou věc do konce. Na druhé straně jsou pak jedinci, kteří nechají neúspěch, aby podkopal jejich snahy.

Tato škála má také dvě podškály:

**DŮVĚRA VE SVÉ SCHOPNOSTI** – Lidé, kteří zde dosahují vysokého hodnocení, nehledají potvrzení své hodnoty vně sebe a obecně pohlíží na život optimističtěji.

**SEBEDŮVĚRA V OBLASTI MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ** – Jedinci skórující na této škále vysoko jsou většinou asertivní, sociálními situacemi se necítí zastrašeni a ve skupinách se spíše prosazují. Lépe zvládají kontakt s náročnými nebo nepřijemnými lidmi.

## POUŽITÍ

---

Koncept duševní odolnosti je použitelný všude tam, kde se lidé potýkají s výzvami, tlakem a z něj vyplývajícím stresem. To znamená, že je využitelný téměř ve všech myslitelných oblastech lidského působení. Jsou nicméně oblasti, ve kterých je jeho přidaná hodnota větší než jinde:

### **VEDENÍ LIDÍ, ROZVOJ A KOUČING**

napomáhá lidem identifikovat ty oblasti prevence stresu, které je třeba posílit, a tak zvýšit osobní produktivitu.

### **ROZVOJ ORGANIZACÍ**

napomáhá identifikovat slabá místa firemní kultury.

---

## DOTAZNÍK MTQ48

- Validovaný a spolehlivý
- 48 otázek
- Doba potřebná k vyplnění – cca 5 minut
- Online administrace
- Možnost použít k posouzení (změření) posunu v čase (jak se daný jedinec zlepšil v jednotlivých oblastech duševní odolnosti)
- Výstupem je jedna zpráva pro kouče s doporučenými otázkami a návrhy pro další práci a zpráva pro koučovaného se stručným popisem výsledků

### ODKAZY

[www.aqr.co.uk](http://www.aqr.co.uk)

[Peter Clough hovoří o Mental Toughness](#)