

В основе теста — подтвержденное исследованиями утверждение, что стрессоустойчивые люди обладают преимуществами в трех аспектах: трудности, контроль и обязательства. Тест поможет вам проанализировать свои сильные и слабые стороны в этих трех сферах и понять, как развиваться дальше.

**Выберите варианты ответа, напишите их и подсчитайте баллы, следуя инструкциям в конце теста.**

## Блок 1. Трудности

1. Вам сказали, что вы не получите продвижения по службе, на которое надеялись, потому что другой кандидат больше подходит заявленным требованиям.

- А) Вы расстроены, но промолчите.
- Б) Признаете, что разочарованы, и попросите подробных объяснений.
- В) Спросите, над чем поработать, чтобы получить шанс на продвижение в будущем.

2. Вы узнали, что ваша компания открывает офис в Пекине. Это сложный рынок, но у вас достаточно опыта, чтобы возглавить новое подразделение.

- А) Вы рассматриваете риски и решаете отказаться от этой возможности.
- Б) Обсуждаете с кем-нибудь аргументы за и против.
- В) Принимаете вызов.

3. Крупный клиент сообщает, что контракт, в который вы вложили много сил, отдан конкуренту.

- А) Вы говорите команде, что для привлечения клиента были предприняты все возможные усилия.
- Б) Выбрасываете неудачу из головы и смиритесь с тем, что ряд обстоятельств, которыми клиент руководствовался при выборе, находится вне зоны вашего контроля.
- В) Анализируете опыт и начинаете лучше понимать, как работать с этим клиентом в будущем.

## Блок 2. Контроль

4. Вы подслушали нелестный разговор о себе.

- А) Делаете вид, что это вас не волнует.
- Б) Напоминаете себе, что эти люди вас плохо знают.
- В) Спокойно подходите к говорящим и спрашиваете, почему они так думают.

5. В пятницу днем начальник подходит к вам со срочным делом: в понедельник утром у него встреча с клиентом, и к этому времени ему от вас нужна предпроектная подготовка. На выходные у вас запланирован поход с семьей.

- А) Вы соглашаетесь все сделать, не упоминая о своих планах.
- Б) Сообщаете о планах, но соглашаетесь все сделать, после того как начальник объяснит, насколько его поручение важно.
- В) Объясняете начальнику, что обещали родным провести выходные с ними, и спрашиваете, не мог бы он перенести встречу на вторник.

6. На работе растет уровень стресса — слишком много горящих сроков, требований и сверхурочных часов.

- А) Вы утешаете себя: «Ничего, все наладится».
- Б) Стараетесь переложить часть работы на коллег.
- В) Требуете отпуск для восстановления — оплачиваемый или за свой счет.

## Блок 3. Обязательства

7. Лучший друг говорит, что беспокоится о вашем здоровье, и предлагает записаться вместе с ним в фитнес-клуб.

- А) Вы отвечаете: «Нет, спасибо, у меня все нормально».

Б) Соглашаетесь, что идея неплохая, и помечаете в календаре, что надо об этом подумать.

В) Прислушиваетесь к мнению друга и идете вместе с ним в клуб.

8. «Дочка» вашей компании в Африке запрашивает финансовые и технические ресурсы для поддержки местной школы. Мгновенной выгоды компании это не принесет, но представляет собой ценную возможность создать репутацию социально ответственного работодателя.

А) Вы отклоняете запрос на основании высоких издержек.

Б) Обещаете подумать об этом.

В) Даёте согласие и звоните другу из Всемирного банка, чтобы посоветоваться по поводу запуска инициативы.

9. На заре вашей карьеры вы поставили себе цель — к пятидесяти годам стать главным менеджером в одной из компаний списка Fortune 1000. Часики тикают: вам сорок восемь, а вы всего лишь начальник отдела.

А) Вы смиритесь с нынешним положением и решаете не унывать.

Б) Продолжаете стремиться вперед, слегка умерив амбиции.

В) Обдумываете, как достичь цели.

## Подсчет баллов

1) Подсчитайте количество вариантов «А», «Б» и «В» отдельно в каждом блоке.

2) Умножьте:

- количество «А» — на 1;
- количество «Б» — на 2;
- количество «В» — на 3.

3) Подсчитайте общую сумму баллов по каждому блоку.

## Результат теста

### Блок 1. Трудности

Если вы набрали **7–9 баллов**: вы извлекаете из трудностей пользу и воспринимаете неудачи как новый опыт. У вас хорошие отношения с людьми.

Если вы набрали **1–6 баллов**: вам надо учиться извлекать пользу из трудностей и смотреть на них конструктивно. Если вас постигла неудача, считайте ее не трагедией, а возможностью чему-то научиться. Помните, как важно налаживать хорошие отношения с людьми.

### Блок 2. Контроль

Если вы набрали **7–9 баллов**: вы знаете, что можете, а что не можете контролировать, и для решения эмоционально сложных проблем берете ситуацию в свои руки. Вы обладаете широким взглядом на жизнь и умеете устанавливать границы.

Если вы набрали **1-6 баллов**: учитесь различать, что вы можете, а что не можете контролировать, с помощью коуча или психотерапевта. При возникновении эмоционально сложных проблем старайтесь брать ситуацию в свои руки. Воспринимайте удары судьбы с юмором. Установите границы в профессиональной и личной жизни во избежание выгорания. Переключайте часть обязанностей на подчиненных.

### Блок 3. Обязательства

Если вы набрали **7-9 баллов**: ваши цели имеют для вас значение, и вы сохраняете хорошие отношения с близкими людьми. Вы уверены, что важно поддерживать здоровье и баланс, и вне работы ведете активный образ жизни.

Если вы набрали **1-6 баллов**: выясните свои приоритеты и направьте усилия на их реализацию. Старайтесь проводить больше времени с близкими людьми. Приобретите здоровые привычки: ежедневно делайте зарядку, соблюдайте режим сна и освоите техники релаксации. Не запускайте проблемы!

*Тест взят из книги «HBR Guide. Эмоциональный интеллект»*