

Насколько Вы психологически устойчивы?

У всех время от времени бывают неудачи, и обычно люди завидуют тем, кого они делают сильнее. Как развить эту способность у себя?

Массой исследований подтверждено, что устойчивые люди обладают преимуществами в трех аспектах: **трудности, контроль и обязательства**. Для них норма – это перемены, а не стабильность; они уверены, что сами управляют своей жизнью, и интересуются окружающей действительностью.

Предлагаемый тест поможет Вам проанализировать свои сильные и слабые стороны в этих сферах и узнать, как развиваться дальше.

Обведите в кружок выбранные варианты и подсчитайте баллы, следуя инструкциям ниже.

ТРУДНОСТИ

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

А) Вы расстроены, но промолчите.

Б) Вы 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 смиряетесь 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.

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 походит к Вам со срочным делом: в понедельник утром у него встреча с клиентом, и к этому времени ему от Вас нужна предпроектная подготовка. А у Вас на выходные запланирован семейный поход.

А) Вы соглашаетесь все сделать, не упоминая о своих планах.

Б) Сообщаете о планах, но соглашаетесь 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 стресс. 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.

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) Даете 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 смиряетесь с нынешним положением и решаете не унывать.

Б) Продолжаете стремиться вперед, слегка умерев амбиции.

В) Обдумываете, как достичь цели.

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Ниже впишите количество вариантов «А», «Б», «В» в каждом разделе и подсчитайте их общую сумму.

ТРУДНОСТИ

Кол-во «А» _____ = _____

Кол-во «Б» _____ x2= _____

Кол-во «В» _____ x3= _____

Общая сумма баллов за ТРУДНОСТИ = _____

Если Вы набрали баллов от 7 до 9 – Вы извлекаете из трудностей пользу и воспринимаете неудачи как новый опыт. У Вас хорошие отношения с людьми.

Если Вы набрали баллов от 1 до 6 – 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.

КОНТРОЛЬ

Кол-во «А» _____ = _____

Кол-во «Б» _____ x2= _____

Кол-во «В» _____ x3= _____

Общая сумма баллов за КОНТРОЛЬ = _____

Если Вы набрали баллов от 7 до 9 – 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 баллов от 1 до 6 - 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.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Кол-во «А» _____ = _____

Кол-во «Б» _____ x2= _____

Кол-во «В» _____ x3= _____

Общая сумма баллов за ОБЯЗАТЕЛЬСТВА = _____

Если Вы набрали баллов от 7 до 9 – 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 баллов от 1 до 6 – 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 освойте техники релаксации. Не запускайте проблемы!