

ТЕСТ:

«диагностика эмоциональной устойчивости»

Эмоциональная устойчивость - это одна из самых недооценённых сторон лидерства. Мы можем уметь ставить цели, выстраивать работу команды, но если эмоции захватывают нас в моменте - всё рушится. Один всплеск раздражения, одно непродуманное слово, одно импульсивное решение и отношения с другими дают трещину, доверие падает, а вы ощущаете, что будто потеряли контроль над собой.

Этот тест создан для того, чтобы помочь вам увидеть, **насколько предсказуемо и стабильно вы ведёте себя в условиях эмоционального давления**, умеете ли успокаивать себя в критические моменты и умеете ли управлять вспышками эмоций, прежде чем они перерастут в конфликт.

Инструкция:

Перед вами будет 15 утверждений. Отвечая на каждое из них, вам нужно будет выбрать вариант ответа:

- а) практически никогда - 0 баллов
- б) редко – 1 балл
- в) иногда – 2 балла
- г) часто – 3 балла
- д) почти всегда – 4 балла

По прохождении теста суммируете баллы и посмотрите расшифровку теста. Чем выше результат - тем выше уровень эмоциональной устойчивости.

Ответы можно записать в таблице:

1 -	2 -	3 -	4 -	5 -	6 -
7 -	8 -	9 -	10 -	11 -	12 -
13 -	14 -	15 -			

Для правильной диагностики отвечайте максимально честно!

Список утверждений:

1. Когда что-то идёт не по плану, я могу сохранить ясность мысли и не впадать в панику.
2. Если человек говорит со мной резко, я всё равно удерживаю спокойный тон.
3. После неприятного разговора я быстро прихожу в себя и не прокручиваю ситуацию часами.
4. Мне удаётся вовремя замечать, что я начинаю злиться или раздражаться.
5. Я умею остановиться перед тем, как сказать что-то резкое или обидное.
6. В стрессовых ситуациях я чаще ищу решение, а не виноватого.
7. Я могу признать, что сейчас эмоционально перегружен, и вовремя беру паузу.

8. Конфликты я воспринимаю без драматизации и не раскручиваю их в голове.
9. Мне удаётся не втягиваться в эмоциональные игры окружающих.
10. Я могу спокойно реагировать на критику, не уходя в оборону.
11. Мои решения редко бывают импульсивными - я умею «охладить» эмоции перед выбором.
12. Я умею отделять свои эмоции от фактов.
13. В сложных ситуациях я сохраняю уважение к людям, даже если мне тяжело.
14. У меня есть рабочие способы успокоить себя, когда уровень стресса начинает зашкаливать.
15. Я умею выдерживать эмоциональные паузы вместо мгновенного реагирования на выпады в свой адрес.

Интерпретация результатов

0-20 баллов - Эмоции управляют вами сильнее, чем вы ими

Ваш эмоциональный фон часто определяет то, как вы действуете. Вы можете принимать решения на эмоциях и болезненно реагировать на стресс. Это не делает вас плохим человеком - это просто показатель эмоциональной перегрузки и отсутствия отработанных навыков саморегуляции.

Что вам поможет:

- учиться замечать первые сигналы раздражения;
- тренировать паузы перед реакцией;
- осваивать техники замедления и самостабилизации;
- работать над устойчивостью через практики осознанности;

21-40 баллов - Устойчивость есть, но эмоции иногда берут верх

Вы в целом умеете держать себя в руках, но в ситуациях сильного эмоционального давления вас иногда «переклинивает». Вы можете вспылить, обидеться, сделать резкое замечание или принять решение быстрее, чем стоило бы.

Вам не хватает сдержанности: иногда вы контролируете эмоции отлично, иногда — даёте им волю.

Что вам поможет:

- регулярная рефлексия после конфликтов;
- создание собственных правил поведения в стрессе;
- повышение осознанности в моменте;

41-50 баллов - Вы устойчивы, спокойны и надёжны в поведении

Вы демонстрируете зрелость: не торопитесь, умеете слушать, уважать, сдерживать эмоции и не терять лицо даже в очень сложных ситуациях.

Для людей вы часто становитесь «опорой» - человеком, рядом с которым можно чувствовать себя в безопасности.

Что стоит развивать дальше:

- навыки восстановления после эмоционально тяжёлых ситуаций;
- навыки управления стрессом.

51-60 баллов - Сильная эмоциональная зрелость и высокий самоконтроль

Вы умеете управлять собой в любых условиях. Вас сложно вывести из равновесия, вы не срыгаетесь, не принимаете решений на эмоциях, не втягиваетесь в конфликтные игры и сохраняете внутренний стержень.

Такие люди становятся настоящими лидерами. И не потому что громко говорят, а потому что внутри стабильны.

Важно!

Иногда высокий контроль может быть признаком чрезмерного подавления эмоций. Следите за тем, чтобы устойчивость не превращалась в бесчувственность.