

ПЯТЬ ПРИЧИН КРИКА БЕЗ ПОВОДА

Вспомните две-три ситуации, когда вы накричали на кого-то без видимой причины. Затем прочитайте утверждения в пяти блоках и оцените по ним каждую из ситуаций. Отметьте те утверждения, с которыми согласны. Они могут соответствовать сразу нескольким ситуациям. То есть вы можете найти несколько причин крика, но в блоках IV и V количество пунктов, с которыми вы согласились, будет одинаковым для всех ситуаций в данный период жизни. Затем заполните бланк.

Блок I. Физический дискомфорт

- ☐ 1 Вы устали.
- ☐ 2 Плохо спали, страдаете от бессонницы.
- ☐ 3 Чувствовали голод или забываете поесть.
- ☐ 4 Чувствовали жажду, пьете мало воды.
- ☐ 5 Недавно перенесли заболевание.

Блок II. Нерешенная проблема

- ☐ 1 Вас мучали мысли о какой-то проблеме.
- ☐ 2 Вы чувствовали тревогу.
- ☐ 3 Домашние или рабочие проблемы отнимают много энергии.
- ☐ 4 Вас раздражает поведение близких.
- ☐ 5 Кажется, что вас не слышат и не ценят.

Блок III. Стиль управления

- ☐ 1 Вы уверены, что без крика вас не услышат.
- ☐ 2 Считаете, в коллективе нет дисциплины.
- ☐ 3 Все вокруг кричали.
- ☐ 4 Вы перенимаете стиль управления руководителей, которые кричат.
- ☐ 5 Вы кричите, чтобы придать вес словам.

Блок IV. Стиль жизни

- ☐ 1 Вы постоянно спешите.
- ☐ 2 Вам трудно обратиться за помощью.
- ☐ 3 Вы ответственны в работе.
- ☐ 4 Вы ответственны в семье.
- ☐ 5 У вас почти нет личного времени.

Блок V. Нервно-психический склад

- ☐ 1 Вы быстро и легко утомляетесь.
- ☐ 2 В детстве вы много и часто плакали.
- ☐ 3 У вас всю жизнь бывают регулярные головокружения, выбивающие из колеи головные боли.
- ☐ 4 Вы раздражаетесь от внешних стимулов: шума, мелькания, физической и умственной нагрузки.
- ☐ 5 В отношениях у вас часто возникает чувство тревоги и обиды.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Впишите в бланк ситуации и плюсы, которые поставили напротив утверждений в каждом из блоков. Посчитайте количество плюсов. Блоки, в которых вы набрали от 3 до 5 баллов, — это причины ваших срывов. Их может быть несколько, они могут отличаться для ситуаций в разные периоды вашей жизни.

Пример бланка

Блок	Ситуация 1: накричала на уборщицу	Ситуация 2: гаркнула на педагога	Ситуация 3: закричала, когда переспросили
I. Физический дискомфорт	+ + + +	+ + +	+ + +
II. Нерешенная проблема	+ +	+	0
III. Стиль управления	0	+	0
IV. Стиль жизни	+ + + +	+ + + +	+ + + +
V. Нервно-психический склад	+	+	+

Блок I указывает на то, что вы пренебрегаете своими физическими потребностями. Плохо спите, мало отдыхаете, голодны, измотаны болезнью. Физическая усталость расшатывает нервную систему и провоцирует срывы.

Блок II сигнализирует о том, что ваша жизнь наполнена беспокойством. Конфликты дома, профессиональное выгорание, отсутствие поддержки — все ваши мысли заняты одной или несколькими проблемами. Ситуация, которая вызвала срыв, стала последней каплей.

Блок III говорит о том, что руководящая должность у вас ассоциируется с криком. Этот стереотип часто идет из детства: родитель кричит на ребенка, учитель — на ученика. Возможно, вы невольно или сознательно приняли идею, что крик — обязательный инструмент управления.

Блок IV характеризует степень нагрузки, которую вы взяли на себя в жизни. Вы ответственно подходите к своим обязанностям, берете на себя дополнительную работу, помогаете другим людям, но сами не просите о помощи. Это изматывает. Усталость делает вас более раздражительной.

Блок V указывает на особенности работы центральной нервной системы. Это может быть врожденной особенностью или результатом физической или психологической травмы. Вы склонны к неврастению. Ее симптомы: раздражительность, утомляемость, быстрая перегрузка и истощение под действием окружающей среды. Когда вы устаете, вам трудно себя контролировать. Вам нужны частые паузы для пополнения сил. Если их нет, срывов не избежать.

Если вы набрали по 3 и более баллов по блокам I и IV, ваше состояние можно обозначить психологической аббревиатурой HALTS: hungry — голодная, angry — сердитая, lonely — одинокая, tired — усталая, serious — серьезная настолько, что «больна героизмом». Состояние HALTS считается пусковым механизмом для срывов.