Локус жизнеобеспечения личности

(Дудин В.А., Доценко Е.Л.)

Инструкция

Шаг 1

Методика **предназначена для выявления** наиболее значимых для человека **жизненных трудностей и способов их решения.**

Ознакомьтесь со списком трудностей и выберите четыре (4) из них, которые вам лично довелось пережить, и которые **оставили след в вашей жизни** (запомнились вам). Номера выбранных трудностей впишите в столбец «№» таблицы *уточнение трудностей* на следующей странице.

Таблица 1

Список жизненных трудностей

1.	Трудно выбрать между жизненно важными альтернативами, принять окончательное решение (например, выбрать круг общения, место работы, романтического партнера)
2.	Трудно выполнить требования, предъявленные окружающими к вашей деятельности
3.	Непонимание вас окружающими, м.б. враждебное отношение к вам
4.	Поиск ответа на важные вопросы «кто я такой?», «что для меня важнее?», «зачем я живу?» и пр.
5.	Ухудшение здоровья при стрессе или переутомлении, например, головная или зубная боли, затруднение дыхания, тошнота, расстройство желудка, сыпь и зуд, язва, онемение, мышечные боли, «ком в горле»
6.	Отказ от каких-либо индивидуальных привычек, изменение стереотипов (например, изменить внешний вид, бросить курить и пр.)
7.	Потеря (или поиск) жизненных ориентиров, целей. Сомнения в выбранном жизненном пути
8.	Трудность переключаться с работы на отдых и психическое переутомление
9.	Плохо контролируемая тяга к чему-либо (к алкоголю, перееданию, сексуальным связям и пр.)
10.	Ухудшение ранее отработанных двигательных навыков
11.	Душевный кризис, стремление найти или изменить смысл жизни
12.	Проблемы с оптимальной организацией времени
13.	Выраженный страх чего-либо (фобия), мешающий повседневной жизни
14.	Навязчивые негативные мысли, воспоминания или действия, повторяющиеся против желания
15.	Простудное заболевание с осложнением, недомогание
16.	Конфликты с родителями
17.	Большой объем работы и малый срок для ее выполнения
18.	Как поступить: получить выгоду или остаться верным себе?
19.	Трудности в достижении цели (препятствия на пути начатого дела)
20.	Непонимание смысла (предназначения) тяжелых жизненных испытаний
21.	Заболевания, мешающие жизни, например, болезни сердца, кожи, легких, артериальное давление, рак и пр.
22.	Ненависть или агрессивные действия в отношении самого себя
23.	Ухудшение зрения или слуха по не выявленным врачами причинам
24.	Другие, особенно тяжелые заболевания, которым врачи затрудняются поставить диагноз

Таблица *Уточнение трудностей*

Ответьте на уточняющие вопросы (см. столбцы) по каждой трудности, *Столбцы «Код 1» и «Код 2» Не заполняются.*

№	Код 1	Сколько времени назад проявилась трудность? То есть возникла ситуация, в которой она ощущалась наиболее сильно?	Что произошло? Уточните главное (значительное) затруднение, с которым вы столкнулись. Опишите один яркий случай (ситуацию) его проявления	Ваше понимание (толкование) трудности. Закончите предложение: Откровенно говоря, для меня это является трудностью так как (я, мне, меня, у меня) ...	Код 2

Шаг 2

Инструкция к заполнению таблицы

1. Придумайте и впишите краткие обозначения ваших трудностей в пустые ячейки первой строки таблицы, которая дана на следующей странице. Краткое обозначение – это произвольное название ваших трудностей, отражающее основную суть трудности, например, «поссорился с отцом», «уволнили с работы», «потерял себя и смысл», «резко ухудшилось здоровье» и пр. Сохраните тот же порядок перечисления трудностей как в предыдущей таблице. Пример представлен ниже.

№	Объекты Слова и словосочетания	Поссорился с отцом	Уволили с работы	Потерял себя и смысл	Резко ухудшилось здоровье
1.	Взвешивать, вес, весы				
2.	Творить				
3.	Сиять, сияние, луч, лучезарный				
4.	Веселить, веселят				

2. Далее оцените, насколько каждое слово и словосочетание (в левом столбце), по вашему мнению, **соответствует** вашим действиям, эмоциональному состоянию, мыслям и ощущениям, которые у вас связаны с каждой трудностью. Оценивайте с помощью цифр (от 0 до 7), где «0» обозначает, что слово или словосочетание **совершенно не соответствует** вашим действиям, эмоциональному состоянию и мыслям, которые связаны у вас с данной трудностью, а «7», наоборот, обозначает полное соответствие. Цифры ставьте на пересечении соответствующих строк и столбцов таблицы. Оценивайте трудности по порядку. Избегайте крайних и средних оценок, стараясь отыскивать оттенки вашего субъективные отношения. Пример заполнения дан ниже.

1.

№	Объекты Слова и словосочетания	Поссорился с отцом	Уволили с работы	Потерял себя и смысл	Резко ухудшилось здоровье
1.	Взвешивать, вес, весы	0			
2.	Творить	1			
3.	Сиять, сияние, луч, лучезарный	5			
4.	Веселить, веселят	1			
5.	Глубокие размышления	7			

2.

№	Объекты Слова и словосочетания	Поссорился с отцом	Уволили с работы	Потерял себя и смысл	Резко ухудшилось здоровье
1.	Взвешивать, вес, весы	0	5		
2.	Творить	1	4		
3.	Сиять, сияние, луч, лучезарный	5	0		
4.	Веселить, веселят	1	6		
5.	Глубокие размышления	7	5		

3. Вспомните моменты, когда началась каждая трудность, может вы вспомните, что вы тогда думали и чувствовали, возможно, заметите какие ощущения были в теле, и то, что вас окружало в тот момент, люди, пространство... Опираясь на воспоминания о начале каждой трудности оцените слова и словосочетания.

№	Объекты				
	Слова и словосочетания				
1.	Выход				
2.	Готовность, готовый				
3.	Действовать, чтобы не опоздать				
4.	Контролировать, контроль				
5.	План, планировать				
6.	Грусть, печалиться				
7.	Долгожданная, ожидать, дождусь				
8.	Медленно, замедление				
9.	Плакать				
10.	Скрывать слабость				
11.	Веселить, веселят				
12.	Имея внутреннюю силу, легко преодолевать препятствия				
13.	Интегрированность				
14.	Найти новые ресурсы				
15.	Найти смысл				
16.	Бояться, боюсь				
17.	Жесткость				
18.	Злиться, злой				
19.	Колючие, колючий				
20.	Мерзнуть				
21.	Побороть лень				
22.	Подниматься				

23.	Преодолеть трудности				
24.	Приложить усилия				
25.	Решительно прорваться				
26.	Сконцентрироваться на одной задаче				
27.	Эффективный способ				
28.	Скрыть, скрывать				
29.	Слабость				
30.	Смирение, смириться				
31.	Стараться оправдать себя				
32.	Уйти «в никуда»				
33.	Эмоционально отстраниться от окружающей реальности				
34.	Могущество, могущественное, мощность, мощь				
35.	Невесомое, невесомость				
36.	Притягивает, затягивает				
37.	Тяжело дышать				
38.	Тяжесть в сердце				
39.	Осознать себя центром своей жизни				
40.	Получать				
41.	Прощение				
42.	Свобода в своих действиях				
43.	Сиять, сияние, луч, лучезарный				
44.	Созерцать				
45.	Стремиться к вдохновению, почувствовать вдохновение				
46.	Творить				
47.	Теплеет, теплый				

4. Теперь уловите то, **как вы относитесь к этим же трудностям в данный момент**, когда заполняете тест. Сохраните тот же порядок трудностей при вписывании их в ячейки таблицы.

№	Объекты				
	Слова и словосочетания				
1.	Выход				
2.	Готовность, готовый				
3.	Действовать, чтобы не опоздать				
4.	Контролировать, контроль				
5.	План, планировать				
6.	Грусть, печалиться				
7.	Долгожданная, ожидать, дождусь				
8.	Медленно, замедление				
9.	Плакать				
10.	Скрывать слабость				
11.	Веселить, веселят				
12.	Имея внутреннюю силу, легко преодолевать препятствия				
13.	Интегрированность				
14.	Найти новые ресурсы				
15.	Найти смысл				
16.	Бояться, боюсь				
17.	Жесткость				
18.	Злиться, злой				
19.	Колючие, колючий				
20.	Мерзнуть				
21.	Побороть лень				
22.	Подниматься				
23.	Преодолеть трудности				

24.	Приложить усилия				
25.	Решительно прорваться				
26.	Сконцентрироваться на одной задаче				
27.	Эффективный способ				
28.	Скрыть, скрывать				
29.	Слабость				
30.	Смирение, смириться				
31.	Стараться оправдать себя				
32.	Уйти «в никуда»				
33.	Эмоционально отстраниться от окружающей реальности				
34.	Могущество, могущественное, мощность, мощь				
35.	Невесомое, невесомость				
36.	Притягивает, затягивает				
37.	Тяжело дышать				
38.	Тяжесть в сердце				
39.	Осознать себя центром своей жизни				
40.	Получать				
41.	Прощение				
42.	Свобода в своих действиях				
43.	Сиять, сияние, луч, лучезарный				
44.	Созерцать				
45.	Стремиться к вдохновению, почувствовать вдохновение				
46.	Творить				
47.	Теплеет, теплый				