

Психологический аудит жизненных проблем, вызванных неожиданной потерей работы.

1. Название проблемы:

Денежные сложности из-за сокращения на работе.

2. Описание проблемы:

Итак, я потеряла работу. Это было совершенно неожиданно, и пока у меня нет вариантов, куда я могла бы устроиться. Это значит, что я потеряла зарплату, а наш семейный бюджет станет наполовину меньше. Все было бы не так плохо, если бы мы с мужем не взяли ипотеку три года назад. Теперь наши ежемесячные платежи составляют больше половины зарплаты моего мужа. И без моей зарплаты нам будет сложно выплачивать ипотеку и оплачивать текущие счета. Мои отношения с мужем это явно расстроит, в такой жизненной ситуации проблемы в отношениях неизбежны. Он станет единственным источником дохода в семье. Радует лишь то, что отношения с ребенком у меня, возможно, станут ближе. С моей работой вечно не хватало времени. И в глубине души я всегда ощущаю некоторое чувство вины, поскольку не уделяла дочери достаточно внимания. А теперь времени станет больше. Однако от множества привычных радостей и удовольствий придется отказаться: шопинг и путешествия будут недоступны, да и вообще придется жить более экономно, отказывая себе в том, к чему я привыкла...

В общем, нерадостная перспектива. В жизни возникла ситуация неопределенности. Я переживаю за то, как события будут развиваться дальше, нахожусь в постоянном напряжении, в стрессе. Я стала более раздражительной, легко могу перейти на крик, появилась ранимость, обидчивость, я могу легко расплакаться, хотя не считаю себя слабой женщиной. Появились проблемы со сном и болевые ощущения в правом подреберье.

3. Влияние проблемы на 9 основных сфер моей жизни (Здоровье; Семья, брак, свадьба, секс; Дети; Родственники, друзья и коллеги; Деньги/ Недвижимость; Бизнес, карьера, социальный статус; Духовность, предназначение, жизненная цель; Яркость жизни; Я сама):

Сфера моей жизни	Как на сферу жизни повлияет моя проблема: <u>«Денежные сложности из-за сокращения на работе».</u>	Рейтинг влияния проблемы на сферы жизни человека.
Здоровье	<i>Я нахожусь в постоянном напряжении, в ситуации психоэмоционального стресса. Я стала более раздражительной, легко могу перейти на крик, появилась ранимость, обидчивость, я могу легко расплакаться, хотя я не считаю себя слабой женщиной. Появились проблемы со сном и болевые ощущения в правом подреберье.</i>	9
Семья, брак, свадьба, секс	<i>Потеря работы и постоянного личного дохода сильно скажется на моих отношениях с мужем, как мне кажется, не в лучшую сторону. Без моей зарплаты, я окажусь в зависимости от мужа.</i>	3
Дети	<i>С моей работой на ребенка вечно не хватало времени. И в глубине души я всегда ощущаю некоторое чувство вины.</i>	4
Общение: родственники, друзья и коллеги	<i>Проблема повлияет на мои отношения с подругами, т.к. они могут подумать, что я неудачница...</i>	5

Деньги/ Недвижимость	<i>Денежные сложности из-за сокращения на работе.</i>	1
Деньги/ Недвижимость	<i>Мне страшно от того, что вдруг мы не сможем платить за ипотеку, и у нас заберут квартиру.</i>	2
Деньги/ Недвижимость	<i>Ведь зарплаты мужа нам точно будет недостаточно. Это вызывает у меня настоящий ужас.</i>	7
Бизнес, карьера, социальный статус	<i>Я разочарована, т.к. потратила много времени на карьеру, а закончилось тем, что меня уволили и недооценили по достоинству мой вклад в развитие бизнеса.</i>	4
Духовность, предназначение, жизненная цель	<i>Проблема создает жизненную неопределенность, я ищу работу, но пока подходящего предложения не получила. Меня это угнетает.</i>	10
Яркость жизни	<i>Повлияет и на эту сферу жизни, т.к. придется отказывать себе в том, к чему привыкла: шопинг, поездки и т.д.</i>	6
Я сама	<i>Я завидую и злюсь на более молодых коллег, которых оставили вместо меня, хотя они ничего из себя в плане компетентности и отношения к делу не представляют</i>	8