www.mihanbook.com

سیاهه تجارب زندگی (LES)

سارسون و همکاران

در زیر فهرستی از رویدادهای عمده زندگی ارائه شده است. این رویدادها گاهی موجب به تغییراتی در زندگی کسانی می‌شوند که آنها را تجربه می‌کنند و سازگاری مجدد اجتماعی را ضروری می‌سازند. لطفاً به دقت آنها را بخوانید و بررسی کنید که کدام یک از این رویدادها را در گذشته تجربه کرده‌اید و با علامت زدن در محل مورد نظر مشخص نمایید که در چه دوره زمانی بوده است. ضمناً دقت کنید تا مقابل رویدادهای تجربه شده علامت بگذارید.

همچنین، لطفاً برای هر یک از رویدادهای علامت زده (یعنی رویدادهایی که در گذشته تجربه کرده‌اید) تعیین کنید که هنگام وقوع، هر رویداد چقدر بر شما اثر مثبت یا منفی داشته است. به عبارت دیگر نوع و میزان تأثیر هر رویداد را بر روی خودتان تعیین کنید. نمره (۳-) تأثیر کاملاً منفی و نمره (۰) بدون تأثیر (نه اثر مثبت و نه اثر منفی) را نشان می‌دهد و نمره (۳+) نشان‌دهنده تأثیر کاملاً مثبت است.

ردیف	نوع رویداد	0 تا 6 ماه پیش	7-12 ماه پیش	کاملاً منفی -3	تقریباً منفی -2	کمی منفی -1	بدون تأثیر 0	کمی مثبت +1	تقریباً مثبت +2	کاملاً مثبت +3
	بخش اول									
۱.	ازدواج									
۲.	بازداشت در زندان یا مراکز مشابه									
۳.	مرگ همسر									
۴.	تغییر عمده در عادات مربوط به خواب (خواب خیلی زیاد یا خیلی کم)									
۵.	مرگ یکی از اعضاء خانواده									
	الف) مادر									
	ب) پدر									
	ج) برادر									
	د) خواهر									
	ذ) مادر بزرگ									
	ر) پدر بزرگ									
	ز) سایرین (مشخص کنید)									
۶.	تغییر عمده در عادات مربوط به خوردن (مصرف خیلی زیاد یا خیلی کم غذا)									
۷.	ضبط یا مصادره به دلیل رهن یا قرض									

www.mhrn.net

ردیف	نوع رویداد	0 تا 6 ماه پیش	7-12 ماه پیش	کاملاً منفی -3	تقریباً منفی -2	کمی منفی -1	بدون تأثیر 0	کمی مثبت +1	تقریباً مثبت +2	کاملاً مثبت +3
۸.	مرگ دوست نزدیک									
۹.	موفقیت شخصی چشمگیر									
۱۰.	تخلفات قانونی جزئی (قبض‌های جریمه عبور و مرور، به هم زدن آرامش و ...)									
۱۱.	مرد: بارداری زن/نامزد									
۱۲.	زن: بارداری									
۱۳.	تغییر در شرایط کار (مسئولیت متفاوت تغییر عمده در شرایط کار کردن، ساعات کار و ...)									
۱۴.	شغل جدید									
۱۵.	آسیب یا بیماری شدید یکی از اعضاء خانواده									
	الف) پدر									
	ب) مادر									
	ج) خواهر									
	د) برادر									
	ذ) پدربزرگ									
	ر) مادر بزرگ									
	ز) سایرین (مشخص کنید)									
۱۶.	مشکلات جنسی									
۱۷.	مشکل با کارفرما (صاحب کار)									
	(خطر از دست دادن شغل، تنزل رتبه، به حالت تعلیق درآوردن و ...)									
۱۸.	مشکل با بستگان همسر									
۱۹.	تغییر عمده در وضعیت مالی (خیلی بهتر شدن یا خیلی بدتر شدن)									
۲۰.	تغییر اساسی در صمیمیت و نزدیکی اعضای خانواده (افزایش یا کاهش صمیمی)									
۲۱.	وارد شدن یک عضو جدید به خانواده (تولد بچه، فرزند خواندگی، برگشتن یکی از اعضای									

www.mihan.net
تاریخ دانلود
IP:۷۸.۳۹.۰.۱۰۲

ردیف	نوع رویداد	0 تا 6 ماه پیش	7-12 ماه پیش	کاملاً منفی -3	تقریباً منفی -2	کمی منفی -1	بدون تأثیر 0	کمی مثبت +1	تقریباً مثبت +2	کاملاً مثبت +3
	خانواده و ...)									
۲۲.	تغییر در محل سکونت									
۲۳.	جدایی زناشویی از همسر (به علت اختلاف)									
۲۴.	تغییر عمده و اساسی در فعالیت‌های مذهبی (افزایش یا کاهش در رفتن به مکان‌های مذهبی)									
۲۵.	آشتی زناشویی با همسر									
۲۶.	تغییر اساسی در میزان بحث و جدل با همسر (بحث خیلی زیاد یا خیلی کم)									
۲۷.	مرد متأهل: تغییر در کار همسر در خارج از منزل (شروع به کار کردن، پایان دادن کار، گرفتن شغل جدید و ...)									
۲۸.	زن متأهل: تغییر در کار همسر (از دست دادن شغل، شروع کار جدید، بازنشستگی)									
۲۹.	تغییر اساسی در نوع و میزان تفریح و سرگرمی									
۳۰.	قرض (وام) بیش از یک میلیون تومان (خرید خانه، تجارت و غیره)									
۳۱.	قرض (وام) کمتر از یک میلیون تومان (خرید ماشین، تلویزیون، بدهی آموزشگاهی و ...)									
۳۲.	اخراج از کار									
۳۳.	مرد: سقط جنین همسر									
۳۴.	زن: سقط جنین									
۳۵.	جراحت یا بیماری عمده									
۳۶.	تغییر اساسی در فعالیت‌های اجتماعی (مثل میهمانی‌ها، سینما رفتن، ملاقات‌ها و غیره)									
۳۷.	تغییر عمده در شرایط زندگی خانواده (ساختمان منزل جدید، تغییر دکوراسیون و از بین رفتن خانه، همسایگان و ...)									
۳۸.	طلاق									

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
[illegible]

ردیف	نوع رویداد	0 تا 6 ماه پیش	7-12 ماه پیش	کاملاً منفی -3	تقریباً منفی -2	کمی منفی -1	بدون تأثیر 0	کمی مثبت +1	تقریباً مثبت +2	کاملاً مثبت +3
۳۹.	آسیب یا بیماری شدید دوست صمیمی									
۴۰.	بازنشستگی از کار									
۴۱.	ترک منزل توسط پسر یا دختر (به دلیل ازدواج، ادامه تحصیل)									
۴۲.	پایان دوره تحصیلی (تحصیلات رسمی)									
۴۳.	جدایی از همسر (به علت کار، مسافرت و ...)									
۴۴.	نامزدی									
۴۵.	به هم خوردن رابطه با دوست									
۴۶.	ترک منزل برای اولین بار									
۴۷.	آشتی با دوست									
	سایر رویدادهایی را که اخیراً تجربه کرده‌اید و بر زندگی شما تأثیر گذاشته‌اند را بنویسید و به آنها نمره بدهید									
۴۸.	.....									
۴۹.	.....									
۵۰.	.....									
	بخش دوم: مخصوص دانش‌آموزان و دانشجویان									
۵۱.	رفتن به یک مرکز آموزشی جدید با سطح علمی بالاتر (دانشسرا، مرکز آموزشی حرفه‌ای دانشکده و ...)									
۵۲.	تغییر مرکز آموزشی در همان سطح علمی (لیسانس، فوق لیسانس و دکترا)									
۵۳.	دوره آزمایشی آموزشی									
۵۴.	اخراج از خوابگاه یا سایر محل‌های سکونت									
۵۵.	رد شدن در یک امتحان مهم									
۵۶.	تغییر دادن رشته تحصیلی									
۵۷.	رد شدن در یک دوره تحصیلی									

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۱ ۰۱:۰۲:۰۲

ردیف	نوع رویداد	0 تا 6 ماه پیش	7-12 ماه پیش	کاملاً منفی -3	تقریباً منفی -2	کمی منفی -1	بدون تأثیر 0	کمی مثبت +1	تقریباً مثبت +2	کاملاً مثبت +3
۵۸.	ترک تحصیل									

پایگاه ملی طرح و طرح
www.mhrn.net