

Terapeut: _____

LISTA ULOGA

Ime i prezime: _____ Dob: _____ Datum: _____

Spol: Muški __ Ženski __ Jeste li umirovljeni? Da __ Ne __

Bračno stanje: Neoženjen/neudata _____ Oženjen/udata _____ Rastavljen/a
_____ Razveden/a _____ Udovac/udovica _____

Svrha ove liste je da se prepoznaju osnovne uloge u vašem životu. Lista je podijeljena u dva dijela i prikazuje deset jasno određenih uloga.

PRVI DIO

Pored svake uloge stavite križić u odgovarajući stubac, naznačujući da li ste tu ulogu imali u prošlosti, da li je imate trenutno i da li je mislite imati u budućnosti. Za svaku ulogu možete zabilježiti više stubaca. Na primjer, ako ste se u prošlosti bavili volontiranjem i danas to više ne radite, ali planirate se time baviti u budućnosti, naznačit ćete prošlost i budućnost.

ULOGA	PROŠLOST	SADAŠNJOST	BUDUĆNOST
STUDENT: Ide na predavanja puno ili pola radnog vremena.			
RADNIK: Obavlja plaćeni posao pola ili puno radno vrijeme.			
VOLONTER: Nudi usluge, barem jednom sedmično, nekoj bolnici, školi, zajednici, političkoj organizaciji ili drugdje.			
NJEGOVA TELJ: Barem jednom sedmično zadužen za brigu o nekoj osobi kao što je dijete, supružnik, roditelj ili brat.			
OSOBA ZADUŽENA ZA ODRŽAVANJE KUĆE: Barem jednom sedmično zadužen za održavanje doma kao što je čišćenje kuće ili održavanje dvorišta.			

ULOGI	PROŠLOST	SADAŠNJOST	BUDUĆNOST
PRIJATELJ: Barem jednom sedmično s nekim prijateljem provodi vrijeme ili nešto radi			
ČLAN PORODICE: Barem jednom sedmično provodi vrijeme ili nešto radi s nekim članom porodice kao što je muž, dijete, otac, majka ili bilo koji član rodbine.			
PRIPADNIK NEKE RELIGIJSKE AKTIVNOSTI: Pomaže u nekoj vjerskoj službi ili učestvuje u aktivnostima koje organizuje neka religijska organizacija i to barem jednom sedmično.			
LJUBITELJ ILI NEKO KO SE BAVI NEKIM HOBIJEM: Bavi se nekim hobiem ili je ljubitelj aktivnosti poput šivenja, muzike, obrade drveta, sporta, pozorišta ili učestvuje u nekom klubu ili timu bar jednom sedmično.			
PRIPADNIK NEKOG UDRUŽENJA: Učestvuje, bar jednom sedmično u udruženjima kao što su Weight Watchers, Federacija žena Kvebeka, Udruženje samohranih roditelja ili drugo.			
DRUGO: _____			
Neka neupisana uloga koju ste obavljali u prošlosti, trenutno je obavljate i/ili je mislite obavljati u budućnosti. Upišite tu ulogu na liniju iznad i označite odgovarajući stubac.			

DRUGI DIO

Ispod su upisane iste uloge. Pored svake uloge naznačite stubac koji najbolje pokazuje kako vi vrednujete tu ulogu. Odgovorite za svaku ulogu čak iako je niste nikad obavljali ili to ne planirate ni u budućnosti.

ULOGE	NEMA VRIJEDNOSTI	IMA MALU VRIJEDNOST	IMA VELIKU VRIJEDNOST
STUDENT: Ide na predavanja puno ili pola radnog vremena.			
RADNIK: Obavlja plaćeni posao pola ili puno radno vrijeme.			
VOLONTER: Nudi usluge, barem jednom sedmično, nekoj bolnici, školi, zajednici, političkoj organizaciji ili drugdje.			
NJEGOVATELJ: Barem jednom sedmično zadužen za brigu o nekoj osobi kao što je dijete, supružnik, roditelj ili brat.			
OSOBA ZADUŽENA ZA ODRŽAVANJE KUĆE: Barem jednom sedmično zadužen za održavanje doma kao što je čišćenje kuće ili održavanje dvorišta.			
PRIJATELJ: Barem jednom sedmično s nekim prijateljem provodi vrijeme ili nešto radi			
ČLAN PORODICE: Barem jednom sedmično provodi vrijeme ili nešto radi s nekim članom porodice kao što je muž, dijete, otac, majka ili bilo koji član rodbine.			

ULOGE	NEMA VRIJEDNOSTI	IMA MALU VRIJEDNOST	IMA VELIKU VRIJEDNOST
PRIPADNIK NEKE RELIGIJSKE AKTIVNOSTI: Pomaže u nekoj vjerskoj službi ili učestvuje u aktivnostima koje organizuje neka religijska organizacija i to barem jednom sedmično.			
LJUBITELJ ILI NEKO KO SE BAVI NEKIM HOBIJEM: Bavi se nekim hobijem ili je ljubitelj aktivnosti poput šivenja, muzike, obrade drveta, sporta, pozorišta ili učestvuje u nekom klubu ili timu bar jednom sedmično.			
PRIPADNIK NEKOG UDRUŽENJA: Učestvuje, bar jednom sedmično u udruženjima kao što su Weight Watchers, Federacija žena Kvebeka, Udruženje samohranih roditelja ili drugo.			
DRUGO: _____ Neka neupisana uloga koju ste obavljali u prošlosti, trenutno je obavljate i/ili je mislite obavljati u budućnosti. Upišite tu ulogu na liniju iznad i označite odgovarajući stubac.			