

پیوست ۱: پرسش نامه مقیاس های آدلری برای موفقیت بین فردی - نسخه بزرگسالان  
(آزمون شیوه زندگی) (BASIS-A)

جمله های زیر در مورد شما و خانواده تان است. هنگام جواب دادن خودتان را با برادر، خواهر یا دوستانتان قبل از سن ۱۰ سالگی مقایسه کنید. کلمه والدین به شخص یا اشخاصی تلقی می شود که در آن زمان از شما مراقبت می کردند. به هر جمله تا جایی که می توانید سریع و درست پاسخ دهید

کاملاً مخالف = ۱ مخالف = ۲ بی نظر = ۳ موافق = ۴ کاملاً موافق = ۵

وقتی من بچه بودم.....

۱. از بازی با بچه های دیگر لذت می بردم.....
۲. دوست داشتم به دیگران بگویم چه انجام دهند.....
۳. نمی توانستم با والدینم صادق باشم.....
۴. در زمانه های متعدد اعتماد به نفس داشتم.....
۵. بچه های دیگر را امر و نهی می کردم.....
۶. چندین دوست نزدیک داشتم.....
۷. یکی از والدینم احساس می کرد به درد نخور هستم.....
۸. به دیگران احساس تعلق می کردم.....
۹. مشکلات زیادی برای والدینم به وجود می آوردم.....

۱۰. احساس می‌کردم خیلی قدرتمند هستم ....
۱۱. دوست داشتم کارهای محوله را به بهترین نحو انجام دهم....
۱۲. در خانواده احساس بی‌کفایتی می‌کردم ....
۱۳. با یک گروه به خوبی جور بودم ....
۱۴. موقع تنبیه با دیگران تصفیّه حساب می‌کردم ....
۱۵. احساس رئیس بودن می‌کردم....
۱۶. وقتی در کاری موفق می‌شدم احساس مهم بودن می‌کردم....
۱۷. یکی از والدینم برای مثال پدر یا مادرم از دست من عصبانی بود ....
۱۸. مورد قبول بچه‌های دیگر بودم....
۱۹. با دیگران رفتار دوستانه‌ای داشتم ....
۲۰. می‌خواستم بچه‌های دیگر را کنترل کنم....
۲۱. هنگامی که کاری را درست انجام می‌دادم دوست داشتم مورد توجه دیگران قرار بگیرم....
۲۲. اگر به هدفم نمی‌رسیدم عصبانی می‌شدم....
۲۳. به خوبی نشان می‌دادم که چه کسی رئیس است....
۲۴. وقتی در مدرسه خوب بودم احساس مورد قبول بودن می‌کردم....
۲۵. معاشرتی بودم....

۲۶. با بچه های دیگر زیاد دعوا می کردم....

۲۷. طوری رفتار می کردم که مورد توجه قرار گیرم....

۲۸. از این که با بچه های دیگر بودم احساس لذت می می کردم....

۲۹. بعد از تنبیه لجباز تر می شدم....

۳۰. وقتی بچه های دیگر به حرف من عمل می کردند احساس مهم بودن می کردم....

۳۱. وقتی دیگران مرا اذیت می کردند با آنها دعوا می کردم....

۳۲. دوست داشتم تلافی کنم....

۳۳. به طور علنی تلاش می کردم که با دیگران تصفیه حساب کنم....

۳۴. سعی می کردم از انجام دادن کارهای خانه خودداری کنم....

۳۵. راه خودم را پیش می گرفتم....

۳۶. برای این که جزو گروه باقی بمانم سعی می کردم محکم و قوی باشم....

۳۷. انتقام می گرفتم....

# Family dissatisfaction

(۱) تقریباً هیچوقت، (۲) بندرت، (۳) گاهی اوقات، (۴) بیشتر وقتها، (۵) تقریباً همیشه

## الف) وضعیت فعلی خانواده خود را تشریح کنید.

- ۱..... اعضای خانواده از یکدیگر تقاضای کمک می‌کنند.
- ۲..... در حل مشکلات از پیشنهادات فرزندان پیروی می‌شود.
- ۳..... ما دوستان یکدیگر را تأیید می‌کنیم.
- ۴..... فرزندان در مورد مقرررات انضباطی مربوط به خود حق اظهار نظر دارند.
- ۵..... ما دوست داریم فقط با خانواده خودمان به گردش و تفریح برویم.
- ۶..... افراد مختلفی (از اعضای خانواده) رهبری خانواده ما را به عهده دارند.
- ۷..... اعضای خانواده احساس نزدیکی و قرابت بیشتری نسبت به یکدیگر دارند تا افرادی خارج از خانواده.
- ۸..... خانواده ما روش مواجهه با وظایف را تغییر می‌دهد.
- ۹..... اعضای خانواده دوست دارند اوقات فراغت خود را با یکدیگر بگذرانند.
- ۱۰..... والدین و فرزندان مسأله تنبیه را با یکدیگر مورد بحث قرار می‌دهند.
- ۱۱..... اعضای خانواده احساس نزدیکی و قرابت بسیار زیادی با یکدیگر دارند.
- ۱۲..... در خانواده ما تصمیمات توسط فرزندان اتخاذ می‌شود.
- ۱۳..... وقتی خانواده ما به مناسبتی دور هم جمع می‌شود، همه اعضا حاضرند.
- ۱۴..... در خانواده ما قوانین تغییر می‌کنند.
- ۱۵..... ما می‌توانیم به راحتی راجع به تفریحاتی که به عنوان یک خانواده می‌شود با یکدیگر انجام داد فکر کنیم.
- ۱۶..... مسئولیت انجام وظایف و کارهای خانه هر از گاه از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.
- ۱۷..... اعضای خانواده برای اتخاذ تصمیمات خود با سایر اعضای خانواده مشورت می‌کنند.
- ۱۸..... مشکل می‌توان تشخیص داد چه کسی (یا کسانی) رهبری خانواده ما را به عهده دارد.
- ۱۹..... یکپارچگی و اتحاد خانواده بسیار مهم است.
- ۲۰..... مشکل می‌توان گفت چه کسی کدام بخش از کارهای روزمره خانه را انجام می‌دهد.

(۱) تقریبا هیچوقت، (۲) بندرت، (۳) گاهی اوقات، (۴) بیشتر وقتها، (۵) تقریبا همیشه

الف) وضعیت ایده آل: دوست داشتید خانواده شما چگونه باشد؟

- .....۲۱\_ اعضای خانواده از یکدیگر تقاضای کمک کنند.
- .....۲۲\_ در حل مشکلات از پیشنهادات فرزندان پیروی شود.
- .....۲۳\_ ما دوستان یکدیگر را تأیید کنیم.
- .....۲۴\_ فرزندان در مورد مقررات انضباطی مربوط به خود حق اظهار نظر داشته باشند.
- .....۲۵\_ ما علاقمند باشیم که فقط با خانواده خودمان به گردش و تفریح برویم.
- .....۲۶\_ افراد مختلفی (از اعضای خانواده) رهبری خانواده ما را به عهده داشته باشند.
- .....۲۷\_ اعضای خانواده احساس نزدیکی و قرابت بیشتری نسبت به یکدیگر داشته باشند تا افرادی خارج از خانواده.
- .....۲۸\_ خانواده ما روش مواجهه با وظایف را تغییر دهد.
- .....۲۹\_ اعضای خانواده علاقمند به گذراندن اوقات فراغت خود با یکدیگر باشند.
- .....۳۰\_ والدین و فرزندان مسأله تنبیه را با یکدیگر مورد بحث قرار دهند.
- .....۳۱\_ اعضای خانواده باید احساس نزدیکی و قرابت بسیار زیادی با یکدیگر داشته باشند.
- .....۳۲\_ در خانواده ما تصمیمات توسط فرزندان اتخاذ شود.
- .....۳۳\_ وقتی خانواده ما به مناسبتی دور هم جمع می‌شود، همه اعضا حاضر باشند.
- .....۳۴\_ در خانواده ما قوانین تغییر کند.
- .....۳۵\_ ما بتوانیم به راحتی راجع به تفریحاتی که به عنوان یک خانواده می‌شود با یکدیگر انجام داد فکر کنیم.
- .....۳۶\_ مسئولیت انجام وظایف و کارهای خانه هر از گاه از فردی به فرد دیگر منتقل شود.
- .....۳۷\_ اعضای خانواده برای اتخاذ تصمیمات خود با سایر اعضای خانواده مشورت کنند.
- .....۳۸\_ برای ما مشخص باشد که چه کسی (یا کسانی) رهبری خانواده ما را به عهده دارد.
- .....۳۹\_ یکپارچگی و اتحاد خانواده بسیار مهم باشد.
- .....۴۰\_ برای ما معلوم باشد که چه کسی کدام بخش از کارهای روزمره خانه را انجام می‌دهد.