

موفقیت بین فردی BASIS-A مبتنی بر ارزیابی سبک زندگی به روش آدلر است. آلفرد آدلر تکنیک ارزیابی سبک زندگی را در قرن بیستم تدوین کرده است تا روشی برای درک بهتر مراجعانش باشد. این ابزار برای پژوهشگران، دانشجویان و فعالان حوزه سلامت فراهم شده است تا بتوانند ساز و کار سبک زندگی را در افراد ارزیابی کنند.

<https://www.basis-a.com> (<https://www.basis-a.com>)

1. وقتی بچه بودم، از بازی با بچه های دیگر لذت می بردم.
 کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
2. وقتی بچه بودم، مورد توجه ویژه بودم.
 کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
3. وقتی بچه بودم، دوست داشتم به دیگران بگویم چه انجام دهند.
 کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
4. وقتی بچه بودم، بارها در مدرسه احساساتم جریحه دار می شد.
 کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
5. وقتی بچه بودم، نمی توانستم با والدینم صادق باشم.
 کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

6). وقتی بچه بودم، در زمینه های متعدد اعتماد به نفس داشتم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

7). وقتی بچه بودم، بیشتر از آن چه حقم بود داشتم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

8). وقتی بچه بودم، بچه های دیگر را امر و نهی می کردم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

9). وقتی بچه بودم، چندین دوست نزدیک داشتم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

10). وقتی بچه بودم، یکی از والدین احساس می کرد به درد نخور هستم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

11). وقتی بچه بودم، به دیگران احساس تعلق می کردم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

12). وقتی بچه بودم، مشکلات زیادی برای والدینم به وجود می آوردم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

13). وقتی بچه بودم، احساس می کردم خیلی قدرتمند هستم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

14). وقتی بچه بودم، دوست داشتم به بهترین نحو کارهای محوله را انجام دهم.

- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 15). وقتی بچه بودم، در خانواده احساس بی کفایتی می کردم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 16). وقتی بچه بودم، با یک گروه به خوبی جور بودم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 17). وقتی بچه بودم، موقع تنبیه، با دیگران تصفیه حساب می کردم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 18). وقتی بچه بودم، احساس رییس بودن می کردم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 19). وقتی بچه بودم، وقتی در کاری موفق می شدم احساس مهم بودن می کردم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 20). وقتی بچه بودم، یکی از والدینم برای مثال، پدر یا مادر از دستم عصبانی بود.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 21). وقتی بچه بودم، مورد قبول بچه های دیگر بودم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 22). وقتی بچه بودم، با دیگران رفتار دوستانه ای داشتم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 23). وقتی بچه بودم، می خواستم بچه های دیگر را کنترل کنم.

- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 24). وقتی بچه بودم، هنگامی که کاری را درست انجام می دادم دوست داشتم مورد توجه قرار بگیرم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 25). وقتی بچه بودم، این که رهبر باشم یا دنباله رو برایم فرقی نمی کرد.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 26). وقتی بچه بودم، اگر به هدفم نمی رسیدم عصبانی می شدم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 27). وقتی بچه بودم، به خوبی نشان می دادم که چه کسی رئیس است.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 28). وقتی بچه بودم، وقتی در مدرسه خوب بودم، احساس مورد قبول بودن می کردم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 29). وقتی بچه بودم، معاشرتی بودم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 30). وقتی بچه بودم، با بچه های دیگر زیاد دعوا می کردم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 31). وقتی بچه بودم، می خواستم در فعالیت های مدرسه مسئولیتی داشته باشم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 32). وقتی بچه بودم، طوری رفتار می کردم که مورد قبول قرار بگیرم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(33). وقتی بچه بودم، از والدینم می ترسیدم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(34). وقتی بچه بودم، از این که با بچه های دیگر بودم، احساس لذت می کردم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(35). وقتی بچه بودم، بعد از تنبیه لجباز تر می شدم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(36). وقتی بچه بودم، وقتی بچه های دیگر به حرفم عمل می کردند، احساس مهم بودن می کردم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(37). وقتی بچه بودم، دوست داشتم بزرگترها را بیشتر خوشحال کنم و باعث ناراحتی آنها نشوم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(38). وقتی بچه بودم، به نظر نمی آمد بتوانم کار درستی در خانه انجام بدهم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(39). وقتی بچه بودم، دوست داشتم در کارهای گروهی شرکت داشته باشم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(40). وقتی بچه بودم، وقتی دیگران مرا اذیت می کردند، با آنها دعوا می کردم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

(41). وقتی بچه بودم، نسبت به این که آیا بزرگترها با آن چه من انجام می دادم موافق بودند، نگران بودم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

42). وقتی بچه بودم، دوست نداشتم مسئولیتی داشته باشم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

43). وقتی بچه بودم، در خانه ناز پرورده بودم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

44). وقتی بچه بودم، دوست داشتم تلافی کنم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

45). وقتی بچه بودم، در دوست پیدا کردن مشکل داشتم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

46). وقتی بچه بودم، از این که می توانستم والدینم را خوشحال کنم، شاد می شدم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

47). وقتی بچه بودم، در بیشتر کارهایی که آزمایش و کوشش می کردم، موفق می شدم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

48). وقتی بچه بودم، در خانه هر چیزی که می خواستم به من داده می شد.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

49). وقتی بچه بودم، به طور علنی تلاش می کردم که با دیگران تصفیه حساب کنم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

50). وقتی بچه بودم، می خواستم تنها باشم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

51). وقتی بچه بودم، به تأیید یکی از والدینم نیاز داشتم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

52). وقتی بچه بودم، سعی می کردم از انجام دادن کارهای خانه خود داری کنم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

53). وقتی بچه بودم، راه خودم را پیش می گرفتم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

54). وقتی بچه بودم، برای این که جزو گروه بمانم سعی می کردم محکم و قوی باشم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

55). وقتی بچه بودم، احساس می کردم قربانی عصبانیت دیگران هستم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

56). وقتی بچه بودم، برایم مهم نبود که مرا دوست داشته باشند.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

57). وقتی بچه بودم، کارهای بسیاری را درست انجام می دادم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

58). وقتی بچه بودم، لوس بودم.

کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق

59). وقتی بچه بودم، انتقام می گرفتم.

- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 60). وقتی بچه بودم، همیشه می خواستم سر وقت به رختخواب بروم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 61). وقتی بچه بودم، می خواستم معلم مرا دوست داشته باشد.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق
- 62). وقتی بچه بودم، به جزییات زیاد اهمیت می دادم.
- کاملاً مخالف مخالف بی نظر موافق کاملاً موافق