



پرسشنامه سازگاری بل (فرم بزرگسالان)

بل (1961)

| | | |
|-----|-----|--|
| الف | ۱- | آیا محل کنونی زندگی شما به طریقی در تلاش شما برای به دست آوردن یک زندگی مطلوب مداخله می‌کند؟ |
| د | ۲- | آیا خلق شما بدون دلیل مشهودی دستخوش دگرگونی می‌شود؟ |
| ب | ۳- | آیا گاهی دچار بیماری پوستی مانند عرق سوز شدن، کورک یا دمل می‌شوید؟ |
| ج | ۴- | آیا به هنگام درخواست کار از کارفرما، احساس کمروئی می‌کنید؟ |
| هـ | ۵- | آیا بعضی اوقات در کار فعلی‌تان به شدت مضطرب و وحشت‌زده می‌شوید؟ |
| ب | ۶- | آیا هیچ مشکل قلبی، کلیوی و یا ریوی داشته‌اید؟ |
| الف | ۷- | آیا احساس می‌کنید که محیط فعلی خانه شما، امکانات کافی برای تکامل شخصیت فردیتان فراهم می‌کند؟ |
| ج | ۸- | آیا حضور در محافل جشن و سرور را دوست دارید؟ |
| هـ | ۹- | آیا تصور می‌کنید که در انتخاب شغل خود اشتباه کرده‌اید؟ |
| د | ۱۰- | آیا هرگز از چیزی که امکان آسیب‌رساندن به شما را نداشته، واهمه داشته‌اید؟ |
| الف | ۱۱- | آیا هیچ عضوی از خانه شما بسیار عصبانی می‌شود؟ |
| هـ | ۱۲- | آیا شغل فعلی شما اجازه استفاده از مرخصی برای گذراندن تعطیلات و استراحت می‌دهد؟ |
| ب | ۱۳- | آیا هرگز دچار کم خونی بوده‌اید؟ (کمبود گلبول‌های قرمز) |
| د | ۱۴- | آیا راجع به تجارب حقارت‌آمیزی که داشته‌اید زیاد فکر می‌کنید؟ |
| ج | ۱۵- | آیا شروع صحبت با یک غریبه را دشوار می‌بینید؟ |
| الف | ۱۶- | آیا با والدین خود در نوع شغل‌تان اختلاف عقیده داشته‌اید؟ |
| ج | ۱۷- | آیا اگر شخصی از شما بخواهد تا بدون آمادگی قبلی درباره موضوعی صحبت کنید ناراحت می‌شوید؟ |
| د | ۱۸- | آیا یک فکر بی‌حاصل که مخصوصاً بطور مداوم به ذهنتان می‌آید شما را آزار می‌دهد؟ |
| ب | ۱۹- | آیا خیلی زود از دیگران سرماخوردگی می‌گیرید؟ (آیا سرایت سرماخوردگی از دیگران به شما خیلی سریع است؟) |
| هـ | ۲۰- | آیا برای ترفیع مقام و یا گرفتن اضافه حقوق در شغل فعلی خود سیاسی رفتار کردن را ضروری تشخیص می‌دهید؟ |
| ج | ۲۱- | آیا به هنگام معاشرت نقشی انفعالی دارید؟ |



| | | |
|-----|-----|---|
| الف | ۲۲- | آیا در ارتباط با مسائل مذهبی، سیاسی، جنسی با فرد یا افرادی که با شما در ارتباطند اختلاف عقاید نامطلوبی دارید؟ |
| د | ۲۳- | آیا زود رنج هستید؟ |
| ب | ۲۴- | آیا لزومی به مراقبت دقیق از سلامتی خود می‌بینید؟ |
| الف | ۲۵- | آیا در میان اعضای خانواده‌تان هرگز طلاق وجود داشته است؟ |
| هـ | ۲۶- | آیا کارفرما همیشه با شما منصفانه رفتار کرده است؟ |
| ب | ۲۷- | آیا پیوسته بی‌آنکه واقعاً گرسنه باشید سر میز غذا حاضر می‌شوید؟ |
| د | ۲۸- | آیا اغلب در حالت هیجان بسر می‌برید؟ |
| ج | ۲۹- | آیا اگر مجبور به اجازه گرفتن برای ترک محفلی که شامل گروهی از مردم است باشید، احساس خجالت می‌کنید؟ |
| هـ | ۳۰- | آیا فکر می‌کنید که در شغل فعلیتان باید ساعات طولانی بسیاری را به کار کردن بپردازید؟ |
| الف | ۳۱- | آیا هیچیک از اعضای خانه فعلیتان با انتقاد کردن از وضع ظاهرتان شما را ناراحت کرده است؟ |
| ج | ۳۲- | آیا ترجیح می‌دهید به جای داشتن آشنایان متعدد، تعداد کمی دوست صمیمی داشته باشید؟ |
| ب | ۳۳- | آیا از بیماری سابق خود احساس بهبودی کامل نمی‌کنید؟ |
| د | ۳۴- | آیا مورد انتقاد قرار گرفتن، شما را بسیار ناراحت می‌کند؟ |
| الف | ۳۵- | آیا در محیط خانه فعلی شاد و خشنود هستید؟ |
| هـ | ۳۶- | آیا مایلید که به جای شغل فعلیتان شغل دیگری داشتید؟ |
| ج | ۳۷- | آیا در یک میهمانی اغلب کانون توجه واقع می‌شوید؟ |
| ب | ۳۸- | آیا پیوسته دچار سردردهای آنی می‌شوید؟ (سردرد غیرممتد) |
| د | ۳۹- | آیا از این که مردم شما را در خیابان زیر نظر داشته باشند ناراحت می‌شوید؟ |
| الف | ۴۰- | آیا در خانه خود احساس کمبود محبت و علاقه می‌کنید؟ |
| هـ | ۴۱- | آیا در رابطه با تشخیص موضع خود با کارفرمای فعلی دچار مشکل عمده‌ای هستید؟ |
| ب | ۴۲- | آیا از سینوزیت یا هر نوع اختلال تنفسی دیگری رنج می‌برید؟ |
| د | ۴۳- | آیا احساس این که مردم افکار شما را می‌خوانند شما را آزار می‌دهد؟ |
| ج | ۴۴- | آیا براحتی دوست پیدا می‌کنید؟ |
| هـ | ۴۵- | آیا احساس می‌کنید که کارفرما یا رئیس فعلیتان خصومت شخصی با شما دارد؟ |
| الف | ۴۶- | آیا شخص یا اشخاصی که اکنون با آنان زندگی می‌کنید شما را درک کرده و با شما همدردی می‌کنند؟ |
| د | ۴۷- | آیا پیوسته در رؤیا فرو می‌روید؟ |



| | | |
|-----|-----|--|
| ب | ۴۸- | آیا هیچگونه بیماری که منجر به آسیب دائمی سلامتی شما شده باشد داشته‌اید؟ |
| هـ | ۴۹- | آیا در محیط کاری، بایستی با افرادی که از آنها خوششان نمی‌آید کار کنید؟ |
| ج | ۵۰- | آیا به هنگام وارد شدن به تنهایی به اتاقی که در آن عده‌ای از مردم دور هم نشسته و مشغول صحبت کردن هستند تأمل می‌ورزید؟ |
| الف | ۵۱- | آیا احساس می‌کنید که دوستانتان نسبت به شما از محیط خانوادگی شاداب‌تری برخوردارند؟ |
| ج | ۵۲- | آیا اغلب در اظهار نظر کردن میان جمع، به خاطر این که ممکن است صحبت اشتباهی کنید یا کار اشتباهی انجام دهید، تأمل می‌ورزید؟ |
| ب | ۵۳- | آیا از سرماخوردگی، به سختی بهبودی می‌یابید؟ |
| د | ۵۴- | آیا افکار مختلف اغلب به ذهن شما هجوم می‌آورند و باعث بی‌خوابی شما می‌شوند؟ |
| الف | ۵۵- | آیا هیچ یک از اشخاصی که اکنون با او زندگی می‌کنید به سادگی از شما خشمگین می‌شوند؟ |
| هـ | ۵۶- | آیا در شغل فعلی‌تان به اندازه کافی، برای حمایت مالی از وابستگانتان حقوق می‌گیرید؟ |
| ب | ۵۷- | آیا دچار عارضه فشار خون بسیار بالا یا بسیار پایین هستید؟ |
| د | ۵۸- | آیا بد اقبالی‌های احتمالی شما را نگران می‌کند؟ |
| ج | ۵۹- | اگر در سر جلسه‌ای دیر برسید ترجیح می‌دهید به جای نشستن در ردیف جلو، ایستاده بمانید و یا جلسه را ترک نمایید؟ |
| هـ | ۶۰- | آیا کارفرما یا رئیس فعلی شما شخصی است که احساس می‌کنید همیشه می‌توانید به او اعتماد کنید؟ |
| ب | ۶۱- | آیا دچار حساسیت بوده یا به آیم مبتلا هستید؟ |
| الف | ۶۲- | آیا افراد خانه فعلی شما سازگاری و توافق با یکدیگر دارند؟ |
| ج | ۶۳- | آیا در یک میهمانی، بدنبال ملاقات با شخص مهم حاضر در آن میهمانی می‌باشید؟ |
| هـ | ۶۴- | آیا احساس می‌کنید که کارفرمای شما حقوق منصفانه‌ای به شما پرداخت می‌کند؟ |
| د | ۶۵- | آیا احساسات شما به آسانی جریحه‌دار می‌شود؟ |
| ب | ۶۶- | آیا مواقع بسیاری دچار یبوست یا ناراحتی اجابت مزاج هستید؟ |
| الف | ۶۷- | آیا از افراد به خصوصی که اکنون با شما زندگی می‌کنند متنفرید؟ |
| ج | ۶۸- | آیا برخی اوقات در یک امر اجتماعی نقش رهبر را ایفا می‌کنید؟ |
| هـ | ۶۹- | آیا کلیه همکاران فعلی خود را دوست دارید؟ |
| د | ۷۰- | آیا از احساس غیرواقعی بودن چیزها رنج می‌برید؟ |
| الف | ۷۱- | آیا گاهی حالات روحی متضادی از عشق و تنفر نسبت به افراد نزدیک خانواده‌تان پیدا می‌کنید؟ |



| | | |
|-----|-----|--|
| ج | ۷۲- | آیا در حضور اشخاصی که بسیار برایشان احترام قائلید ولی خوب آنها را نمی‌شناسید احساس کمروئی زیادی می‌کنید؟ |
| ب | ۷۳- | آیا اغلب دچار تهوع و استفراغ یا اسهال هستید؟ |
| د | ۷۴- | آیا کمرو و خجالتی هستید؟ |
| الف | ۷۵- | آیا اعمال هیچکدام از افرادی که اکنون با آنها زندگی می‌کنید اغلب باعث افسردگی و غمگینی شما شده است؟ |
| هـ | ۷۶- | آیا در طی پنج سال گذشته پیوسته تغییر شغل داده‌اید؟ |
| ج | ۷۷- | آیا هیچگاه برای اجتناب از دیدار کسی مسیر خود را در خیابان تغییر داده‌اید؟ |
| ب | ۷۸- | آیا به ورم لوزه یا دیگر بیماری‌های گلو مبتلا هستید؟ |
| د | ۷۹- | آیا اغلب نسبت به وضع ظاهریتان احساس کم‌رویی می‌کنید؟ |
| هـ | ۸۰- | آیا شغل فعلیتان به شدت شما را خسته می‌کند؟ |
| الف | ۸۱- | آیا محیط خانه‌ای که اکنون زندگی می‌کنید اغلب دچار ناراحتی و از هم پاشیدگی است؟ |
| د | ۸۲- | آیا خود را شخص نسبتاً عصبانی تلقی می‌کنید؟ |
| ج | ۸۳- | آیا از رقصیدن در حضور دیگران لذت فراوان می‌برید؟ |
| ب | ۸۴- | آیا دچار سوء هاضمه هستید؟ |
| الف | ۸۵- | آیا پدر یا مادر شما، زمانی که با آنها زندگی می‌کردید، اغلب از رفتار شما عیب‌جویی می‌کردند؟ |
| هـ | ۸۶- | آیا احساس می‌کنید که شغل فعلیتان موقعیت‌های کافی برای ابراز عقایدتان فراهم می‌آورد؟ |
| ج | ۸۷- | آیا سخنرانی در مجامع عمومی برایتان دشوار است؟ |
| ب | ۸۸- | آیا اکثر اوقات احساس خستگی می‌کنید؟ |
| هـ | ۸۹- | آیا کم بودن حقوق دریافتی شما منجر به ایجاد نگرانی برای عدم توانایی در انجام تعهدات مالی شده است؟ |
| د | ۹۰- | آیا از احساس کهنتری رنج می‌برید؟ |
| الف | ۹۱- | آیا عادات شخصی برخی از افرادی که اکنون با آنها زندگی می‌کنید شما را ناراحت می‌کند؟ |
| د | ۹۲- | آیا اغلب اوقات احساس غمگینی می‌کنید؟ |
| ب | ۹۳- | آیا نیاز به مراقبت پزشکی پیوسته داشته‌اید؟ |
| ج | ۹۴- | آیا تجارب متعددی در رابطه با شرکت و سخنرانی در محافل عمومی داشته‌اید؟ |
| هـ | ۹۵- | آیا در شغل فعلی قادر به دریافت ارقاء مقام مورد علاقه خود بوده‌اید؟ |
| الف | ۹۶- | آیا هیچیک از افراد فعلی خانه شما سعی به تحکم کردن بر شما را دارد؟ |



| | | |
|-----|------|--|
| ب | ۹۷- | آیا اغلب صبح‌ها به هنگام برخاستن از خواب، احساس خستگی می‌کنید؟ |
| هـ | ۹۸- | آیا هیچ یک از افرادی که با آنها کار می‌کنید عادات و خصوصیات شخصی دارند که باعث آزرده‌گی شما شود؟ |
| ج | ۹۹- | هنگامی که در ضیافت شامی مهم میهمان هستید به جای درخواست چیزی ترجیح می‌دهید بدون آن سر کنید؟ |
| د | ۱۰۰- | آیا از تنها بودن در تاریکی وحشت دارید؟ |
| الف | ۱۰۱- | آیا والدین شما هنگامی که با آنها زندگی می‌کردید به نظارت دقیق به کارهای شما می‌پرداختند؟ |
| ج | ۱۰۲- | آیا می‌توانید به آسانی با جنس مخالف ارتباط دوستانه برقرار کنید؟ |
| ب | ۱۰۳- | آیا به طور قابل ملاحظه‌ای کمبود وزن دارید؟ |
| هـ | ۱۰۴- | آیا شغل فعلی‌تان شما را مجبور به عجله کردن زیاد می‌کند؟ |
| د | ۱۰۵- | آیا تا به حال هنگام بودن در یک محل مرتفع ترس از این که ممکن است به پایین بپرید داشته‌اید؟ |
| الف | ۱۰۶- | آیا سازگاری با شخص یا اشخاصی که اکنون با آنان زندگی می‌کنید را آسان می‌یابید؟ |
| ج | ۱۰۷- | آیا در آغاز کردن صحبت، با شخصی که هم اکنون به او معرفی شده‌اید دچار مشکل می‌شوید؟ |
| ب | ۱۰۸- | آیا اغلب دچار سرگیجه می‌شوید؟ |
| د | ۱۰۹- | آیا بیشتر اوقات از کارهایی که انجام می‌دهید پشیمان هستید؟ |
| هـ | ۱۱۰- | آیا کارفرما یا رئیس کنونی شما تمام اعتبار و افتخار کاری که خودتان انجام داده‌اید به خود نسبت می‌دهید؟ |
| الف | ۱۱۱- | آیا اختلاف عقیده مکرری با شخص یا اشخاصی که با آنان زندگی می‌کنید در مورد نحوه انجام امور خانه دارید؟ |
| د | ۱۱۲- | آیا به آسانی مایوس می‌شوید؟ |
| ب | ۱۱۳- | آیا در طی ده سال اخیر بیماری مهمی داشته‌اید؟ |
| ج | ۱۱۴- | آیا در طرح‌ریزی و هدایت اعمال افراد دیگر، به عنوان رئیس جلسه، رهبر یک گروه و جزء آن تجربه‌ای داشته‌اید؟ |
| هـ | ۱۱۵- | آیا در شغل فعلی‌تان احساس می‌کنید که تنها یک جزء دنباله‌رو از یک ماشین غیربشری هستید؟ |
| الف | ۱۱۶- | آیا هیچ‌یک از اشخاصی که با شما اکنون زندگی می‌کنند، اغلب به شما در مورد معاشرت با یاران و دوستانی که از رفت و آمد با آنان لذت می‌برید، اعتراض می‌کنند؟ |
| ب | ۱۱۷- | آیا دچار حملات آنفلازما می‌شوید؟ |
| هـ | ۱۱۸- | آیا کارفرما یا رئیس فعلی شما در مورد کاری که خوب انجام می‌دهید شما را تحسین می‌کند؟ |



| | | |
|-----|------|---|
| ج | ۱۱۹- | آیا اگر مجبور به ابراز عقیده‌ای بودید، که بحثی را در میان گروهی از مردم شروع می‌کرد احساس کمروئی شدیدی می‌کردید؟ |
| د | ۱۲۰- | آیا اغلب به خاطر چیزهای بدی که دیگران در مورد شما گفته‌اند افسرده شده‌اید؟ |
| الف | ۱۲۱- | آیا هیچیک از اعضای خانواده شما به سادگی عصبانی می‌گردد؟ |
| ب | ۱۲۲- | آیا زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوید؟ |
| د | ۱۲۳- | آیا بسادگی از رعد و برق وحشت می‌کنید؟ |
| ج | ۱۲۴- | آیا دچار مشکل خجالتی بودن هستید؟ |
| هـ | ۱۲۵- | آیا برگزیدن شغل فعلیتان به خاطر این بوده است که شما خودتان حقیقتاً مایل به آن بودید؟ |
| ب | ۱۲۶- | آیا هرگز عمل جراحی مهمی داشته‌اید؟ |
| الف | ۱۲۷- | آیا والدیتان در منزل اغلب به نوع دوستانی که با آنان معاشرت می‌کردید اعتراض می‌کردند؟ |
| ج | ۱۲۸- | آیا درخواست کمک از دیگران را آسان می‌یابید؟ |
| هـ | ۱۲۹- | آیا در شغل فعلیتان دچار ناامیدی و یأس می‌شوید؟ |
| د | ۱۳۰- | آیا اغلب اوقات بدون تقصیری از جانب شما در کارها اشکالی پیش می‌آید؟ |
| الف | ۱۳۱- | آیا بسیار مایلید از جایی که هم‌اکنون در آن زندگی می‌کنید برای بدست آوردن استقلال شخصی بیشتر، نقل مکان کنید؟ |
| ج | ۱۳۲- | آیا هنگامی که از شخصی که با او آشنایی زیادی ندارید چیزی می‌خواهید، ترجیح می‌دهید که یادداشت یا نامه‌ای به او بنویسید تا این که به نزد او بروید و از او حضوراً درخواست کنید؟ |
| ب | ۱۳۳- | آیا هرگز در هیچ نوع تصادفی به شدت مجروح شده‌اید؟ |
| د | ۱۳۴- | آیا از دیدن مار به وحشت می‌افتید؟ |
| هـ | ۱۳۵- | آیا احساس می‌کنید که بر کارتان به وسیله رؤسای مختلفی نظارت می‌گردد؟ |
| ب | ۱۳۶- | آیا اخیراً وزن زیادی کم کرده‌اید؟ |
| الف | ۱۳۷- | آیا کمبود پول باعث ایجاد ناراحتی در خانه و زندگی شما می‌شود؟ |
| ج | ۱۳۸- | آیا برای شما گزارش شفاهی دادن در مقابل گروهی از مردم دشوار است؟ |
| هـ | ۱۳۹- | آیا شغل فعلی‌تان بسیار یکنواخت است؟ |
| د | ۱۴۰- | آیا به سادگی اشکتان در می‌آید؟ |
| ب | ۱۴۱- | آیا اغلب نزدیک به پایان روز احساس خستگی شدید می‌کنید؟ |
| الف | ۱۴۲- | هنگامی که با والدیتان زندگی می‌کردید آیا هیچیک از آنها شما را به طور غیرمنصفانه‌ای مورد انتقاد قرار می‌دادند؟ |



| | | |
|-----|------|---|
| د | ۱۴۳- | آیا فکر وقوع زلزله یا آتش‌سوزی شما را به وحشت می‌اندازد؟ |
| ج | ۱۴۴- | آیا وقتی که به تنهایی مجبور به ورود به یک مجمع عمومی، بعد از این که دیگران نشسته‌اند هستید، احساس خجالت می‌کنید؟ |
| هـ | ۱۴۵- | آیا علاقه واقعی شما نسبت به شغل فعلی‌تان بسیار کم است؟ |
| ب | ۱۴۶- | آیا بعضی اوقات حتی هنگامی که سر و صدایی برای آزار شما وجود نداشته باشد، باز هم خوابتان نمی‌برد؟ |
| الف | ۱۴۷- | آیا کسی در محلی که اکنون زندگی می‌کنید وجود دارد که اصرار به فرمانبرداری شما از خود کند، خواه این اصرار منطقی باشد خواه نباشد؟ |
| ج | ۱۴۸- | آیا هرگز برای سرزنده کردن مهمانی کسل‌کننده، نخستین داوطلب بوده‌اید؟ |
| هـ | ۱۴۹- | آیا احساس می‌کنید که مقام بالاتر یا رئیس مستقیمتان در رفتار با شما به عنوان یک کارمند از لحاظ همدردی و درک کمبود دارد؟ |
| د | ۱۵۰- | آیا اغلب حتی هنگامی که در کنار مردم هستید احساس تنهایی می‌کنید؟ |
| الف | ۱۵۱- | هنگامی که نوجوان بودید آیا هرگز تمایل شدیدی به فرار از خانه داشتید؟ |
| ب | ۱۵۲- | آیا دچار سردردهای بسیاری می‌شوید؟ |
| د | ۱۵۳- | آیا هرگز احساس کرده‌اید که کسی شما را مصنوعاً خواب کرده و وادارتان نموده تا بر ضد خواستتان عمل کنید؟ |
| ج | ۱۵۴- | آیا اغلب در فکر کردن در مورد بیان یک اظهار نظر مناسب در یک مکالمه گروهی دچار مشکل زیادی بودید؟ |
| هـ | ۱۵۵- | آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که کارفرمای شما ابراز قدردانی واقعی در مورد کوشش‌هایتان به خاطر انجام کار عالی‌تان از شما نمی‌کند؟ |
| ب | ۱۵۶- | آیا هرگز مخملک یا دیفتری داشته‌اید؟ |
| الف | ۱۵۷- | آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که والدیتان را از خود مأیوس کرده‌اید؟ |
| ج | ۱۵۸- | آیا مسئولیت معرفی اشخاص را در یک مهمانی بعهده می‌گیرید؟ |
| هـ | ۱۵۹- | آیا دچار ترس از دست دادن شغل فعلی‌تان می‌شوید؟ |
| د | ۱۶۰- | آیا مکرراً دچار افسردگی و غمگینی خفیف می‌شوید؟ |