

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 گاهیگاهی 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 داشته‌اید؟
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 اطافی 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 احتمالی‌های 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 آسم 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 مأیوس 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 هم اکنون 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؟