

پرسشنامه سازگاری بل (فرم بزرگسالان)
بل (1961)

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

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

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

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

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

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

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