

بسمه تعالی

پرسشنامه

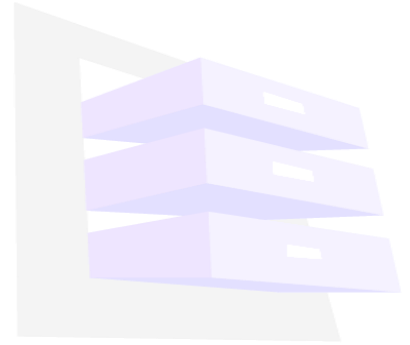
سنجش سازگاری بل

(فرم بزرگسالان)

اثر : اچ . ام . بل

اقتباس از : دکتر سیمولن

طشوو
EKESHOO



پرسشنامه سنجش سازگاری بل (فرم بزرگسالان)

نام : نام خانوادگی : شغل :
جنسیت: مرد/ زن
وضعیت تأهل : میزان تحصیلات :
تاریخ اجراء پرسشنامه:

راهنمای اجراء پرسشنامه

آیا دوست دارید شخصیت خود را بهتر بشناسید؟
اگر به کلیه پرسشهای صفحات بعدی این دفترچه صادقانه و با تفکر
جواب بدهید این امکان وجود دارد که شناخت و درک بهتری از خودتان
پیدا کنید.

پرسش های این پرسشنامه هر یک به دقت انتخاب شده و سپس به
گروه زیادی از افراد ارائه گردیده است. با مقایسه پاسخ های شما به
پاسخ های دیگر افراد شما می توانید با اطمینان بیشتری نسبت به
خصوصیات شخصیتی خود آگاهی پیدا کنید . نتیجه گیری از پرسش
های شما و در نتیجه شناخت شخصیت شما بستگی کامل به میزان
صداقت و دقتی دارد که در پاسخ دادن به هر سؤال از خود نشان می
دهید.

پاسخ های شما به این پرسش ها کاملاً محرمانه خواهند بود . بنابراین با
آزادی کامل و با صداقت تمام به پرسش ها پاسخ بدهید. توجه داشته
باشید که در پاسخگوئی ، جواب غلط یا درست وجود ندارد.

اگر جواب شما به هر سؤال بلی است در پاسخنامه زیر کلمه بلی جلو
همان شماره ضربدر بزنید و اگر جواب سؤال شما « خیر » و یا علامت سؤال
می باشد زیر خانه « خیر » یا « ؟ » ضربدر بزنید.

توصیه می کنیم تا موقعی که کاملاً مطمئن نیستید که نمی توانید
جواب « بلی » یا جواب « خیر » را انتخاب کنید از جواب استفهام « ؟ »
استفاده نکنید . در پاسخ به پرسشها محدودیت زمانی ندارید ولی باید
کار خود را سریع انجام دهید.

اگر در حال حاضر شغلی ندارید لطفاً در مورد پرسش هائی که به شغل مربوط می شوند آخرین شغلی را که داشته اید در نظر بگیرید .
خانمهایی که در خارج از منزل شغلی ندارند و به خانه داری مشغول هستید می توانید سؤال های مربوط به شغل را بی جواب بگذارند.

• اگر در حال حاضر شغلی ندارید آخرین شغلی را که داشته اید نام ببرید.

• این تست در بیسوادان کاربردی ندارد.

1- آیا محلی که اکنون در آن زندگی می کنید بنحوی در بدست آوردن آن زندگی اجتماعی که میل دارید از آن بهره مند شوید مانعی فراهم می کند؟

2- آیا از لحاظ خلقی ، بدون علت واضحی گاهی افسرده و زمانی شاد هستید؟

3- آیا گاه بگاه از بیماری پوستی یا جوش پوستی مانند میخچه پا ، کورک یا دمل در زحمت هستید؟

4- آیا هنگامی که مجبورید از کارفرمایی تقاضای کارکنید احساس ناراحتی و شرم می کنید ؟

5- آیا در شغل فعلی تان بعضی اوقات به شدت مضطرب و عصبانی می شوید؟

6- آیا هیچ دچار ناراحتی قلب ، کلیه یا ریه شده اید؟

7- آیا احساس می کنید که محیط فعلی خانوادگی شما برایتان فرصت کافی فراهم می کند تا شخصیت خود را رشد دهید؟

8- آیا دوست دارید که در جشنها و پارتیهای نشاط انگیز شرکت کنید؟

9- آیا فکر می کنید که در انتخاب شغل اشتباه کرده اید؟

10- آیا تا کنون از چیزی که می دانستید هیچگونه آسیب و زیانی ندارد به شدت ترسیده اید؟

11- آیا بین اعضای خانواده فعلی شما آدم بسیار عصبی وجود دارد؟

12- آیا شغل فعلی شما ایجاب می کند که مرخصی سالیانه داشته

باشید؟

- 13- آیا هیچ دچار کم خونی (کمبود گلوبول قرمز خون) شده اید؟
- 14- آیا از تجارب توهین آمیز نگران می شوید؟
- 15- آیا برایتان مشکل است که با غریبه سر صحبت را باز کنید؟
- 16- آیا درباره شغلی که باید اختیار می کردید با والدینتان مخالفت داشته اید؟
- 17- آیا درباره شغلی که باید اختیار می کردید با والدینتان مخالفت داشته اید؟
- 18- اگر کسی از شما خواهش کرد تا درباره موضوعی صحبت کنید در حالی که وقت برای آماده کردن خود نداشته اید، آیا بطور قابل ملاحظه ای دچار آشفتگی می شوید؟
- 19- آیا هیچ فکر ویژه بی فایده ای موجب پریشانی ذهن شما می شود؟
- 20- آیا سرما خوردگی دیگران به آسمانی به شما سرایت می کند؟
- 21- آیا فکر می کنید برای ترفیع گرفتن یا افزایش درآمد در شغل فعلی تان باید سیاست بخرج دهید؟
- 22- آیا در فرصت های اجتماعی خود را کنار می کشید؟
- 23- آیا در مورد مسائلی از قبیل مذهب، سیاست یا سکس با شخص یا اشخاصی که با آنها زندگی می کنید عدم توافق هایی داشته اید؟
- 24- آیا ضروری می دانید که به دقت مواظب سلامتی خودتان باشید؟
- 25- آیا در خانواده بلافصل شما بین هیچ یک از اعضای آن اطلاق رخ داده است؟
- 26- آیا کارفرمایان همیشه منصفانه با شما رفتار می کند؟
- 27- آیا غالباً بدون اینکه واقعاً گرسنه باشید غذا می خورید؟
- 28- آیا اغلب در یک حالت هیجان هستید؟
- 29- آیا اگر مجبور باشید از گروهی اجازه بگیریید که مجلس را ترک کنید دچار پریشانی می شود؟
- 30- آیا فکر می کنید در شغل فعلی تان مجبورید ساعات متمادی کار کنید؟

- 31- آیا هیچ یک از اعضای خانواده فعلی شما با انتقادات ناخوشایند از ظاهر شخصی ، شما را ناراحت می کنند؟
- 32- آیا مایلید دوستان نزدیک و معدودی داشته باشید یا دوستان اتفاقی و زیاد؟
- 33- آیا هیچ بیماری داشته اید که احساس کنید کاملاً از آن بهبودی نیافته اید ؟
- 34- آیا انتقاد شما را خیلی ناراحت می کند؟
- 35- آیا از محیط فعلی خانوادگی خود راضی و شاد هستید؟
- 36- آیا مایلید شغل دیگری غیر از آن که اکنون دارید بدست آورید ؟
- 37- آیا اغلب در مهمانی مورد توجه قرار می گیرید؟
- 38- آیا اغلب سر دردهای شدید دارید؟
- 39- آیا از تصور اینکه مردم در خیابان شما را زیر نظر دارند در زحمت هستید؟
- 40- آیا در خانواده فعلی خود احساس عدم محبت و عشق می کنید؟
- 41- آیا از اینکه عقیده کارفرمای خود را نسبت به خود نمی دانید دچار اشکال قابل ملاحظه ای هستید؟
- 42- آیا از سینوزیت یا هر اشکال دیگری در تنفس رنج می برید؟
- 43- آیا از تصور اینکه مردم افکار شما را بخوانند در زحمت هستید؟
- 44- آیا به آسانی دوست پیدا می کنید؟
- 45- آیا احساس می کنید که کارفرما یا رئیس فعلی شما خصومت یا غرض شخصی نسبت به شما دارد؟
- 46- آیا شخص یا اشخاصی که اکنون با شما زندگی می کنند شما را درک و با شما احساس همدردی می کنند؟
- 47- آیا اغلب در حالت رؤیا به سر می برید؟
- 48- آیا هیچ بیماری داشته اید که صدمه دائمی به سلامت شما زده باشد؟
- 49- آیا در شغل فعلی تان مجبورید با اشخاص ویژه ای کار کنید که از آنها متنفرید؟

- 50- آیا از وارد شدن به اتاقی که گروهی از مردم با هم صحبت نشسته اند امتناع می ورزید؟
- 51- آیا احساس می کنید که دوستان شما محیط خانودگی شادتری از شما دارند؟
- 52- آیا اغلب از ترس اینکه مبدا اشتباه کنید یا سخن نادرستی بگوئید برای صحبت کردن در میان جمع دچار تردید می شوید؟
- 53- آیا از سرما خوردگی دیر بهبودی می یابید؟
- 54- آیا اغلب اندیشه هایی از ذهن شما می گذرد که نمی گذارد بخوابید؟
- 55- آیا هیچ یک از اشخاصی که اکنون با شما زندگی می کنند به آسانی از شما خشمگین می شوند؟
- 56- آیا از شغل فعلی تان به اندازه کافی در آمد دارید تا از کسانی که تحت تکفل شما هستند نگهداری کنید؟
- 57- آیا از فشار خون بیش از حد زیاد یا کم در زحمت هستید؟
- 58- آیا از بدبختی های احتمالی نگران هستید؟
- 59- اگر به یک مجلس سخنرانی دیر برسید و در صندلی عقب جای خالی نباشد آیا ترجیح می دهید: سر پا بایستید، آنجا را ترک کنید. (بجای اینکه یکی از صندلی های خالی جلو را اشغال کنید؟)
- 60- آیا رئیس یا کارفرمای فعلی شما از ان افرادی است که احساس می کنید همیشه می توان به او اعتماد کرد؟
- 61- آیا دستخوش زکام یا آسم هستید؟
- 62- آیا اعضای خانواده فعلی شما هم مشرب و با یکدیگر جور هستند؟
- 63- آیا در یک مهمانی یا مجلس در صدد بر می آید که با شخصیت مهم حاضر در جلسه ملاقات کنید؟
- 64- آیا فکر می کنید کارفرمای شما حقوق منصفانه ای به شما می دهد؟
- 65- آیا احساسات شما به آسانی جریحه دار می شوند؟
- 66- آیا یبوست زیاد رنج می برید؟

- 67- آیا از اشخاص معینی که اکنون با آنها زندگی می کنید خیلی متنفرید؟
- 68- آیا گاهی در امور اجتماعی سمت رهبری را به عهده می گیرید؟
- 69- آیا همه کسانی را که آنها در شغل فعلی تان کار می کنند دوست دارید؟
- 70- آیا از تصور اینکه چیزها واقعی نیستند در زحمت هستید؟
- 71- آیا گاهی حالات متعارض عشق و نفرت به اعضای خانواده بلافصل خود را دارید؟
- 72- آیا در حضور اشخاصی که احترام زیادی برایشان قائلید اما به خوبی با آنها آشنا نیستید زیاد احساس ناراحتی و شرم می کنید؟
- 73- آیا اغلب دچار تهوع ، اسهال یا استفراغ می شوید؟
- 74- آیا به آسانی از خجالت سرخ می شوید؟
- 75- آیا اعمال هیچ یک از اشخاص که اکنون با آنها زندگی می کنید سبب می شوند که احساس افسردگی و دلتنگی کنید؟
- 76- آیا در خلال پنج سال گذشته بارها شغل خود را عوض کرده اید؟
- 77- آیا گاهی مسیرتان را عوض می کنید تا از برخورد با شخصی بپرهیزید؟
- 78- آیا دستخوش ورم لوزتین یا بیماری گلو هستید؟
- 79- آیا نسبت به وضع ظاهری خودتان آگاهی دارید و غالباً به آن فکر می کنید؟
- 80- آیا شغل فعلی تان شما را خیلی خسته می کند؟
- 81- آیا خانه ای که اکنون در آن زندگی می کنید اغلب در حالت نفاق و آشوب است.
- 82- آیا خودتان را شخصی عصبی تصور می کنید؟
- 83- آیا از رقص دسته جمعی زیاد لذت می برید؟
- 84- آیا دستخوش بیماری سوء هاضمه هستید؟
- 85- آیا هیچ یک از والدین شما هنگامی که با آنها زندگی می کردید اغلب از شما عیب جوئی می کردند؟

- 86- آیا احساس می کنید که در شغل فعلی تان فرصتهای کافی برای اظهار عقیده خود دارید؟
- 87- آیا برایتان مشکل است که در جمع صحبت کنید؟
- 88- آیا بیشتر وقت ها احساس خستگی می کنید؟
- 89- آیا در آمد فعلی شما آنقدر کم است که نگرانید مبادا نتوانید تعهد مالی خود را برآورید؟
- 90- آیا از احساس حقارت رنج می برید؟
- 91- آیا عادات شخصی بعضی از کسانی که اکنون با آنها زندگی می کنید موجب تحریک و خشم شما می شود؟
- 92- آیا اغلب احساس بدبختی می کنید؟
- 93- آیا برایتان ضروری بوده است که مواظبت پزشکی دائمی داشته باشید؟
- 94- آیا تا کنون برایتان به تکرار اتفاق افتاده است که در برابر جمع یا گروهی حاضر شوید و کاری انجام دهید؟
- 95- آیا توانسته اید در شغل فعلی تان آرزوهایی را که خواهان آن بوده اید بدست آورید؟
- 96- آیا هیچ یک از اعضای خانواده فعلی شما سعی در تسلط یافتن بر شما دارد؟
- 97- آیا اغلب هنگام برخاستن از خواب احساس خستگی می کنید؟
- 98- آیا هیچ یک از کسانی که با آنها کار می کنید دارای عادات و خصوصیات هستند که موجب تحریک و خشم شما بشود؟
- 99- هنگامی که در یک مهمانی شام مهم مهمان هستید اگر چیزی لازم داشته باشید ترجیح می دهید بدون آن سر کنید؟ (بجای اینکه خواهش کنید آن را به شما بدهند).
- 100- آیا از تنها بودن در تاریکی می ترسید؟
- 101- آیا هنگامی که با والدین تان زندگی می کردید آنها شما را به دقت تحت نظارت داشتند؟

- 102- آیا برایتان آسان است که تماسهای دوستانه ای با جنس مخالف داشته باشید؟
- 103- آیا به طور قابل ملاحظه ای کم وزن هستید؟
- 104- آیا شغل فعلی تان شما را مجبور می کند که زیاد عجله کنید؟
- 105- آیا هرگز هنگامی که بالای یک بلندی بوده اید ترسیده اید که ممکن است به پائین بیفیرید؟
- 106- آیا برایتان آسان است که با شخص یا اشخاصی که اکنون با آنها زندگی می کنید کنار بیائید؟
- 107- آیا باز کردن باب مذاکره با شخصی که الساعه به او معرفی شده اید برایتان مشکل است؟
- 108- آیا اغلب دچار سرگیجه شده اید؟
- 109- آیا اغلب از کارهایی که می کنید پشیمانید؟
- 110- آیا کارفرما یا رئیس فعلی شما برای کاری که خودتان انجام داده اید اعتبار زیادی قائل می شود؟
- 111- آیا با فرد یا افرادی که اکنون با آنها زندگی می کنید درباره کارهای خانه و طریقه ای که این کارها باید انجام بگیرند اغلب اختلاف نظر دارید؟
- 112- آیا به آسانی نومید می شوید؟
- 113- آیا در خلال ده سال گذشته بیماری قابل ملاحظه ای داشته اید؟
- 114- آیا احساس می کنید که در شغل فعلی تان درست مانند دنده ای در یک ماشین غیر انسانی هستید؟
- 115- آیاتا کنون در طرح نقشه و هدایت اعمال اشخاص دیگر، به عنوان رئیس کمیته یا رهبر یک گروه و غیره تجاربی داشته اید؟
- 116- آیا در جایی که اکنون زندگی می کنید هیچ شخصی هست که دائم با دوستان و رفقای که دوست دارید با آنها در ارتباط باشید مخالفت کند؟
- 117- آیا دست خوش بیماری آنفولانزا هستید؟

- 118- آیا رئیس یا کارفرمای فعلی شما به خاطر کاری که خوب انجام می دهید شما را تحسین می کند؟
- 119- اگر مجبور باشید برای آغاز بحث و گفتگو فکر یا عقیده ای را در میان گروهی ابراز کنید خیلی دچار تردید و سؤال از خود می شوید؟
- 120- آیا اغلب به سبب چیزهای ناخوشایندی که دیگران درباره شما گفته اند افسرده بوده اید؟
- 121- آیا هیچ یک از افرادی که با شما در یک منزل زندگی می کنند خیلی زود و به آسانی تحریک و خشمگین می شوند؟
- 122- آیا زیاد سرما می خورید؟
- 123- آیا به آسانی از رعد و برق می ترسید؟
- 124- آیا از کمرویی در زحمت هستیید؟
- 125- آیا شغل فعلی تان را به سبب اینکه خودتان می خواستید بدان وارد شوید انتخاب کردید؟
- 126- آیا تا کنون عمل جراحی مهمی روی شما انجام شده است؟
- 127- آیا والدین شما اغلب با نوع رفقای که با آنها به گردش می رفتید مخالفت می کردند؟
- 128- آیا برایتان آسان است که از دیگران تقاضای کمک کنید؟
- 129- آیا از کار فعلی تان دلسرد می شوید؟
- 130- آیا همیشه بد می آورید بدون اینکه تقصیر از ناحیه خودتان باشد؟
- 131- آیا خیلی مایل بودید از جایی که اکنون زندگی می کنید می رفتید تا احتمالاً استقلال شخصی بیشتری داشتید؟
- 132- هنگامی که نیاز دارید از شخصی که خیلی خوب با او آشنا نیستید چیزی را درخواست کنید، آیا ترجیح می دهید بجای مراجعه مستقیم به آن فرد یادداشت یا نامه ای برای او بفرستید؟
- 133- آیا هرگز در هیچ حادثه ای بسختی مجروح شده اید؟
- 134- آیا از دیدن مار می ترسید؟

135- آیا احساس می کنید که کار شما تحت نظارت بسیاری از رؤسای مختلف است؟

136- آیا اخیراً وزن شما خیلی کم شده است؟

137- آیا کمبود پول زندگی خانوادگی فعلی شما را تلخ میکند؟

138- آیا برای شما مشکل بوده است که به طور شفاهی در برابر گروهی از مردم گزارش دهید؟

139- آیا کار فعلی شما خیلی یکنواخت است؟

140- آیا به آسانی اشک شما جاری می شود؟

141- آیا اغلب در پایان روز خیلی احساس خستگی می کنید؟

142- آیا هنگامی که با والدین خود زندگی می کردید هیچ یک از آنها اغلب غیر منصفانه از شما انتقاد می کردند؟

143- آیا تصور یک زمین لرزه و آتش سوزی موجب ترس شما می شود؟

144- آیا هنگامی که مجبورید به تنهایی در یک مجلس عمومی وارد

شوید در حالیکه همه در جای خود نشسته اند احساس شرم و

دستپاچگی می کنید؟

145- آیا فکر می کنید علاقه واقعی خیلی کمی به شغل فعلی تان دارید؟

146- آیا گاهی برایتان مشکل است بخواب بروید ولو اینکه سرو صدائی مزاحم شما نباشد؟

147- آیا در جایی که اکنون زندگی می کنید کسی وجود دارد که اصرار

داشته باشد از او فرمانبرداری کنید بدون توجه به اینکه این خواسته

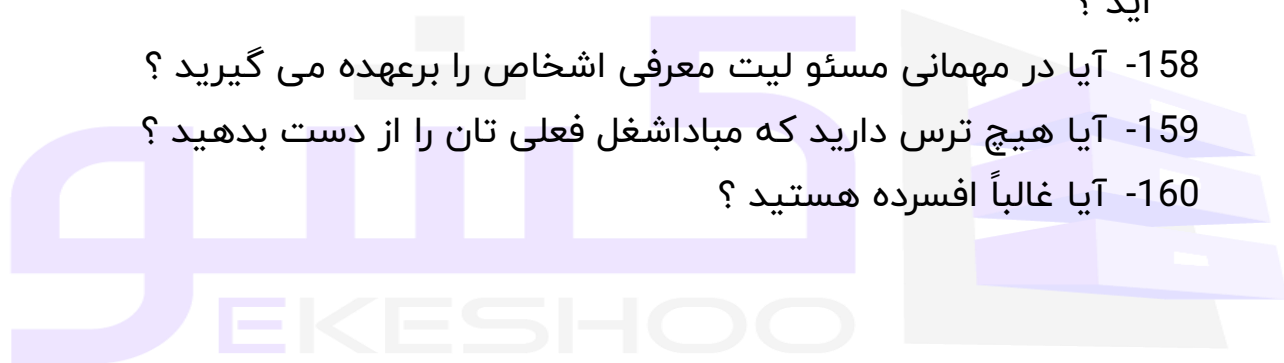
او عاقلانه باشد یا نه؟

148- آیا هرگز پیش قدم شده اید که به یک مهمانی کسل کننده روح بدهید؟

149- آیا احساس می کنید که رئیس یا سرپرست بلافاصل شما در رفتار با شما به عنوان یک کارمند، همدردی و تفاهم ندارد؟

150- آیا اغلب حتی هنگامی که با مردم هستی احساس تنهایی می کنید؟

- 151- آیا در نوجوانی میل شدید به فرار از خانه داشتید؟
- 152- آیا زیاد دچار سردرد می شوید؟
- 153- آیا گاهی احساس کرده اید که کسی شما را هیبنوتیزم می کند و شما را وادار به عملی بر خلاف میلتان می نماید؟
- 154- آیا اغلب برایتان مشکل است که در بحث گروهی برای ارائه اظهار نظر مناسب فکر کنید؟
- 155- آیا گاهی احساس می کنید که کارفرمای شما از کوششهای شما برای انجام دادن وظیفه تان در سطح عالی تر حق شناسی واقعی ابراز نمی دارد؟
- 156- آیا گاهی دچار بیماری مخملک یا دیفتری شده اید؟
- 157- آیا گاهی احساس می کنید که والدینتان را از خودتان نومید کرده اید؟
- 158- آیا در مهمانی مسئولیت معرفی اشخاص را برعهده می گیرید؟
- 159- آیا هیچ ترس دارید که مباداشغل فعلی تان را از دست بدهید؟
- 160- آیا غالباً افسرده هستید؟



پاسخنامه (پرسشنامه سازگاری بل - فرم بزرگسالان)

نام نام خانوادگی: تحصیلات: شغل: سن: تاریخ اجرا:

ردیف	بل	پهلو	ردیف	پهلو	ردیف	پهلو	ردیف	پهلو	ردیف	پهلو	ردیف	پهلو	ردیف	پهلو	ردیف	پهلو	
1			1			1			82			5			2		
			3			0						5			8		
			6			9											
2			1			1			83			5			2		
			3			1						6			9		
			7			0											
3			1			1			84			5			3		
			3			1						7			0		
			8			1											
4			1			1			85			5			3		
			3			1						8			1		
			9			2											
5			1			1			86			5			3		
			4			1						9			2		
			0			3											
6			1			1			87			6			3		
			4			1						0			3		
			1			4											
7			1			1			88			6			3		

			4			1						1				4			
			2			5													
			1			1			89			6				3			8
			4			1						2				5			
			3			6													
			1			1			90			6				3			9
			4			1						3				6			
			4			7													
			1			1			91			6				3			1
			4			1						4				7			0
			5			8													
			1			1			92			6				3			1
			4			1						5				8			1
			6			9													
			1			1			93			6				3			1
			4			2						6				9			2
			7			0													
			1			1			94			6				4			1
			4			2						7				0			3
			8			1													
			1			1			95			6				4			1
			4			2						8				1			4
			9			2													
			1			1			96			6				4			1
			5			2						9				2			5
			0			3													
			1			1			97			7				4			1
			5			2						0				3			6

					1				10						5			2
					3				7						3			6
					4													
					1				10						5			2
					3				8						4			7
					5													

نمره خام	سلامتی	هیجان	شغل	اجتماعی	کل

کلید پرسشنامه سازگاری بل (فرم بزرگسالان)
پاسخ ها نشان دهنده فقدان سازگاری است.

	اجتماعی			شغلی			عاطفی			سلامتی			خانه						
خی	83	بلی	4	خیر	86	بلی	5	بلی	82	بلی	2	بلی	84	بلی	3	بلی	81	بلی	1
بلو	87	خیر	8	بلی	89	بلی	9	بلی	90	بلی	10	بلی	88	بلی	6	بلی	85	خیر	7
خی	94	بلی	15	خیر	95	خیر	12	بلی	92	بلی	14	بلی	93	بلی	13	بلی	91	بلی	11
بلو	99	بلی	17	بلی	98	بلی	20	بلی	100	بلی	18	بلی	97	بلی	19	بلی	96	بلی	10
خی	102	بلی	21	بلی	104	خیر	26	بلی	105	بلی	23	بلی	103	بلی	24	بلی	101	بلی	22
بلو	107	بلی	29	بلی	110	بلی	30	بلی	109	بلی	28	بلی	108	بلی	27	خیر	106	بلی	23
خی	114	بلی	32	بلی	115	بلی	36	بلی	112	بلی	34	بلی	113	بلی	33	بلی	111	بلی	31
بلو	119	خیر	35	خیر	118	بلی	41	بلی	120	بلی	39	بلی	117	بلی	38	بلی	116	خیر	33
بلو	124	خیر	44	خیر	125	بلی	45	بلی	123	بلی	43	بلی	122	بلی	42	بلی	121	بلی	41
خی	128	بلی	50	بلی	129	بلی	49	بلی	130	بلی	47	بلی	126	بلی	48	بلی	127	خیر	42

بلو	132	بلی	52	بلی	135	خیر	56	بلی	134	بلی	54	بلی	133	بلی	53	بلی	131	بلی	5
بلو	138	بلی	59	بلی	139	خیر	60	بلی	140	بلی	58	بلی	136	بلی	57	بلی	137	بلی	5
بلو	144	خیر	63	بلی	145	خیر	64	بلی	143	بلی	65	بلی	141	بلی	61	بلی	142	خیر	6
خیر	148	خیر	68	بلی	149	خیر	69	بلی	150	بلی	70	بلی	146	بلی	66	بلی	147	بلی	6
بلو	154	بلی	72	بلی	155	بلی	76	بلی	153	بلی	74	بلی	152	بلی	73	بلی	151	بلی	7
خیر	158	بلی	77	بلی	159	بلی	80	بلی	160	بلی	79	بلی	156	بلی	78	بلی	157	بلی	7

هنجارهای پرسشنامه سازگاری بل

طبقه بندی	خانه		سلامتی		عاطفی		شغلی		اجتماعی		کلی	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
سازگاری	2 تا	2 تا	2 تا	2 تا	2 تا	3 تا	2 تا	2 تا	4 تا	3 تا	5 تا	9 تا
	3 تا	3 تا	3 تا	4 تا	3 تا	6 تا	4 تا	4 تا	6 تا	6 تا	8 تا	21 تا
												30 تا
خوب	4 تا	4 تا	4 تا	4 تا	4 تا	5 تا	7 تا	5 تا	5 تا	7 تا	9 تا	22 تا
موسد	11 تا	12 تا	8 تا	9 تا	11 تا	15 تا	13 تا	13 تا	15 تا	15 تا	19 تا	تا 47
ط												58 تا
ضعیف	12 تا	13 تا	9 تا	10 تا	12 تا	16 تا	14 تا	14 تا	16 تا	16 تا	20 تا	48 تا
ف	تا	تا	13 تا	تا	تا	تا	17 تا	تا	تا	تا	تا	تا 60
	16 تا	17 تا	14 تا	15 تا	20 تا	20 تا	17 تا	17 تا	20 تا	20 تا	24 تا	71 تا

راهنمای اجرا و تفسیر پرسشنامه سازگاری

امتیازات

1- الف) 1 ب) 1 پ) 2 ت) 0 ث) 0

2	خیلی زیاد	زیاد	کمی	به هیچ وجه
الف	2	0	0	2
ب	1	1	0	0
پ	0	0	1	2
ت	0	0	0	0
ث	2	1	0	0
ج	2	1	0	0
چ	2	0	0	1
ح	2	1	0	0
خ	2	1	0	0
د	0	0	0	0

3- الف) 2 ب) 2 پ) 0 ت) 0 ث) 1

4- الف) 2 ب) 2 پ) 2 ت) 0 ث) 2

5	خیلی زیاد	زیاد	کمی	به هیچ وجه
الف	2	1	0	0
ب	0	0	0	0
پ	2	0	0	1
ت	2	0	0	1
ادامه	خیلی زیاد	زیاد	کمی	به هیچ وجه

				5
0	0	1	2	ث
1	0	0	1	ب
0	0	1	2	پ
0	0	0	0	ج
0	0	1	2	خ
2	1	0	0	د

6- الف(2ب)0پ(2ت)2ث(0ج)2

7- الف(2ب)0پ(1ت)2ث(2ج)0

خیر	آری	8
0	2	الف
0	2	ب
1	0	پ
0	0	ت
0	1	ث
0	2	ب
0	1	پ
0	1	ج
0	1	خ
1	0	د

تحلیل

تمام پرسش‌هایی که به آن پاسخ دادید مربوط به موقعیت‌هایی می‌شوند که در زندگی افراد پیش می‌آیند و دیر یا زود باید به بهترین نحو با آنها کنار بیایید. تقریباً در همه موارد، موضوع به گونه‌ای است که حتی یک فرد عادی نیز مواجهه با آنها تا حدودی تحت تأثیر قرار می‌گیرد اما عامل مهم، میزان این تأثیرپذیری است. در واقع ناتوانی در کنار آمدن با مسائل زندگی به معنی عدم توانایی در واکنش منطقی است که از یک سو به واکنش افراطی منجر می‌شود و در دیگر سو به انفعال و عدم تحرک. اگر مشکلاتی که در اطراف شما وجود دارند و درد و رنجی که گریبان‌گیر دیگران است، هیچ‌گونه تأثیری در شما نمی‌گذارد، در این صورت در واقع با دنیای پیرامونتان کنار نمی‌آیید بلکه آن را انکار می‌کنید. اکثر کسانی که این پرسشنامه را تکمیل می‌کنند، بیشترین امتیاز را از سؤال شماره 8 بدست می‌آورند (هر چه امتیاز شما کمتر باشد، بهتر می‌توانید با مسائل کنار بیایید) و هر چه امتیاز شما در بخش‌های ابتدایی این پرسشنامه بیشتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که با بحران‌های زندگی به شکل مطلوبی کنار نمی‌آید.

تفسیر نمرات کسب شده	
نمره بدست آمده	تفسیر
5-0	باور کردنش دشوار است. اگر امتیاز آزمودنی به واقع در این حد است و با صداقت به سؤال‌ها پاسخ داده است، در این صورت حقیقتاً فردی با کفایت و سازگار می‌باشد. البته این امکان وجود دارد که با یک بحران واقعی در زندگی خود روبرو نشده است که در این صورت، امتیاز آزمودنی بیانگر رفتاری است که فکر می‌کند احتمالاً در مواقع دشوار از خود نشان خواهد داد و

<p>نه آنچه که در واقع صورت خواهد گرفت . در هر حال این امتیاز نشانگر آن است که آزمودنی در مواجهه با اکثر مشکلاتش ثابت قدم و استوار می باشد.</p>	
<p>آزمودنی با مشکلات زندگی به نحو مطلوبی کنار می آید و با هر مشکل به اقتضای آن برخورد می کند و هرگز اجازه نمی دهد مشکلی بر وی غلبه کند . اگر امتیاز آزمودنی به واقع در همین حد است و در طول زندگی خود حداقل با یک بحران واقعی روبرو شده است ، در این صورت باید به وی تبریک گفت . به احتمال قوی آزمودنی بیشتر امتیازات خود را از ده سؤال آخر بدست آورده است.</p>	10-6
<p>به طور کلی آزمودنی به خوبی با مشکلات کنار می آید اما برخی مسائل بر وی غلبه می کند و بخش های مشخصی در زندگی او وجود دارند که احساس می کند شاید نتواند در صورت بروز بحران با آن مقابله کند . ممکن است حداقل یک بحران جدی را در زندگی خود پشت سر گذاشته باشد و همان مسئله آزارش می دهد . اما نه بار از ده بار موفق خواهد شد و به خوبی هم از پس مشکلات بر خواهد آمد.</p>	15-11
<p>این امتیاز نسبتاً بالا نشانگر آن است که بحران های زندگی در آزمودنی تأثیر می گذارند و گاهی اوقات نیز تأثیر آن شدید است . احتمالاً به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارد و شاید هم ظرفیت خود را برای کنار آمدن با مسائل دست کم می گیرد و وقتی مشکلات بر وی هجوم می آورند به جای پایداری و ایستادگی ، تسلیم می گردد. آزمودنی باید به گذشته ها برگردد و موفقیت ها و دستاوردهای واقعی خود را مرور کند ،</p>	25-16

<p>احتمالاً از توانائی های خود به هنگامی که واقعاً تلاش کرده ، حیرت می کند .</p>	
<p>زندگی برای آزمودنی سخت می گذرد و مواقع بسیاری هستند که آشکارا بر وی غلبه می کنند و از رویارویی با آنها ناتوان نشان می دهد . شاید توضیح احتمالی برای چنین امتیازی این باشد که به راحتی منقلب می شود و وقتی بحرانی روی می دهد ، صرفاً نمی تواند "خونسردی خود را حفظ کند". جای تأسف است اما هستند افرادی که هیجاناتشان به این شکل بر آنان چیره می شود و آنان را در کام امواج خود فرو می برد . این مطلب اغلب از ویژگی های جوانی است و یا گاه در مواقعی بروز می کند که فرد در اثر فاجعه ای عظیم مانند مرگ بستگان یا دوستان نزدیک ، احساس شکست و له شدن می کند. در چنین مواقعی عمدتاً بهبودی حاصل می شود و به موقع خود ، فرد دل شکسته نیز اعتماد به نفس از دست رفته اش را باز می یابد و ظرفیت کنار آمدن با مشکلات زندگی را در خود پیدا می کند .</p>	<p>26 - 35</p>
<p>اگر آزمودنی سؤاها را به درستی درک کرده و با صداقت پاسخ داده باشد (با دقت و دوباره آنها را مرور کند) در این صورت بدون تردید فردی می باشد که تحمل بحران های زندگی برایش بسیار دشوار است . اگر چنین است ، آزمودنی ابتدا باید با دوستی قابل اطمینان ، مشکلاتش را در میان بگذارد و به ویژه اگر احساسات عدم کفایت و نابسندگی به یک باره موجب ناراحتی و آزادگی وی شده است ، بد نیست با پزشک خانوادگی خود مشورت کند ، او می تواند به آزمودنی کمک کند و</p>	<p>بیش از 35</p>

تجدید اطمینان دهد.

