



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه سازگاری بل-

Bell Adjustment Inventory (BAI)

این پرسشنامه دارای ۱۶۰ سوال است که هر سوال از سه گزینه بلی ، خیر و نمی دانم تشکیل شده است. برای پاسخ دادن به سوال ها به نکات زیر توجه کنید .

۱- توجه داشته باشید که در این پرسشنامه ، جواب درست یا غلط وجود ندارد، بلکه هر فرد ممکن است بر اساس نظر خود به سوال ها پاسخ دهد .

۲- در پاسخ دادن به سوال ها آن چه مهم است بیان صریح و روشن احساسات، افکار و علایق شماست .

۳- پاسخ خود را به هریک از سوال ها در پاسخنامه در قسمت مربوط به بلی ، خیر و یا نمی دانم با علامت ضربدر مشخص کنید .

۴- در پاسخ به سوال ها، ابتدا سعی کنید یکی از گزینه های بلی یا خیر را انتخاب کنید؛ سپس در صورتی که مطمئن شدید نمی توانید آن ها را انتخاب نمایید، گزینه نمی دانم را انتخاب کنید .

۵- پاسخ به این پرسشنامه محدودیت زمانی ندارد ولی باید ضمن دقت، از وسواس اجتناب کنید .

۶- سعی کنید به همه سوال ها پاسخ دهید.

۱. آیا محلی که اکنون در آن زندگی می کنید، به نحوی مانع به دست آوردن آن زندگی اجتماعی است که میل دارید از آن بهره مند شوید؟

۲. آیا از لحاظ خلقی ، بدون علت ، گاهی افسرده و گاهی شاد هستید؟

۳. آیا گاه به گاه ، از بیماری پوست یا جوش های پوست مانند : میخچه پا، کورک یا دمل در زحمت هستید؟

۴. آیا هنگامی که مجبورید از کسی تقاضای کار کنید، احساس ناراحتی و شرم می کنید؟

۵. آیا از شغل فعلی تان بعضی اوقات، به شدت و مضطرب و عصبان می شوید؟

۶. آیا تا به حال دچار ناراحتی قلبی ، کلیوی و یا ریوی شده اید؟

۷. آیا احساس می کنید که محیط فعلی خانوادگی شما ، فرصت کافی را برای رشد شخصیت شما فراهم می کند؟

۸. آیا دوست دارید که در جشن ها و میهمانی های نشاط انگیز شرکت کنید؟

۹. آیا فکر می کنید که در انتخاب شغل اشتباه کرده اید؟

۱۰. آیا تاکنون از چیزی که می دانستید هیچ گونه آسیب و زیانی ندارد، به شدت ترسیده اید؟

۱۱. آیا در بین اعضای خانواده شما، آدم بسیار عصبی وجود دارد؟

۱۲. آیا موقعیت فعلی شما ایجاب می کند که مرخصی سالیانه داشته باشید؟

۱۳. آیا تا به حال ، دچار کم خونی (کمبود گلبول قرمز خون) شده اید؟
۱۴. آیا از تجارب توهین آمیز نگران می شوید؟
۱۵. آیا برایتان مشکل است که با غریبه ای سر صحبت را باز کنید؟
۱۶. آیا درباره نوع شغلتان با والدیتان اختلاف عقیده داشته اید؟
۱۷. آیا اگر کسی از شما خواهش کند که بدون آمادگی قبلی درباره موضوعی صحبت کنید ، به طور قابل ملاحظه ای دچار آشفتگی می شوید؟
۱۸. آیا تا به حال فکر بیهوده ای که به طور مداوم به ذهنتان می آید ، موجب پریشانی شما شده است؟
۱۹. آیا سرماخوردگی دیگران به آسانی به شما سرایت می کند؟
۲۰. آیا فکر می کنید که برای دستیابی به اضافه حقوق در شغل فعلی خود، باید سیاست داشته باشید؟
۲۱. آیا از فرصت های اجتماعی ، کناره گیری کرده اید؟
۲۲. آیا در مورد مسائل مذهبی و سیاسی، با شخص یا اشخاصی که با آنها زندگی می کنید، اختلاف نظر داشته اید؟
۲۳. آیا به سهولت آشفته می شوید؟
۲۴. آیا ضروری می دانید که به دقت مواظب سلامتی خودتان باشید؟
۲۵. آیا در بین اعضای خانواده درجه اول شما، طلاق رخ داده است؟
۲۶. آیا مسئولین، همیشه با شما منصفانه رفتار کرده اند؟
۲۷. آیا غالبا بدون این که واقعا گرسنه باشید، غذا می خورید؟
۲۸. آیا اغلب در یک حالت هیجانی هستید؟
۲۹. آیا اگر مجبور باشید ، برای ترک محفلی که شامل گروهی از افراد است، اجازه بگیرید ، دچار پریشانی می شوید؟
۳۰. آیا فکر می کنید که در شغل فعلی تان مجبورید ساعت های متمادی کار کنید؟
۳۱. آیا هیچ کدام از اعضای خانواده شما ، با انتقاد از وضع ظاهریتان، شما را ناراحت کرده است؟
۳۲. آیا مایلید به جای آشنایان زیاد، دوستان نزدیک و معدودی داشته باشید؟
۳۳. آیا تا به حال ، به بیماری خاصی مبتلا بوده اید که احساس کنید کاملا از آن بهبودی نیافته اید؟
۳۴. آیا مورد انتقاد قرار گرفتن ، شما را ناراحت می کند؟
۳۵. آیا از محیط خانوادگی خود، راضی و شاد هستید؟
۳۶. آیا مایلید به جای شغل فعلی، شغل دیگری داشته باشید؟
۳۷. آیا اغلب در میهمانی ها مورد توجه قرار می گیرید؟
۳۸. آیا اغلب سر دردهای شدیدی دارید؟
۳۹. آیا از تصور این که دیگران در خیابان شما را زیر نظر دارند، ناراحت می شوید؟
۴۰. آیا در خانواده خود، احساس کمبود محبت و عشق می کنید؟

۴۱. آیا از این که عقیده مسئولان را نسبت به خود نمی دانید، دچار مشکل عمده هستید؟
۴۲. آیا از سینوزیت یا هر نوع اختلال تنفسی دیگری رنج می برید؟
۴۳. آیا از تصور این که مردم به افکار شما پی ببرند، شما را آزار می دهد؟
۴۴. آیا به آسانی دوست پیدا می کنید؟
۴۵. آیا احساس می کنید که مدیر یا مسئولان یک خصومت یا غرض شخصی نسبت به شما دارند؟
۴۶. آیا شخص یا اشخاصی که اکنون با شما زندگی می کنند، شما را درک و با شما احساس هم دردی می کنند؟
۴۷. آیا اغلب در حالت رویا به سر می برید؟
۴۸. آیا تا به حال به بیماری خاصی مبتلا بوده اید که به سلامت شما صدمه دائمی وارد کرده باشد؟
۴۹. آیا در محیط کار فعلی تان مجبورید با اشخاصی کار کنید که از آن ها خوشتان نمی آید؟
۵۰. آیا از وارد شدن به اتاقی که گروهی از افراد با هم به صحبت نشسته اند، امتناع می ورزید؟
۵۱. آیا احساس می کنید که دوستانتان در مقایسه با شما از محیط خانوادگی شاد تری برخوردارند؟
۵۲. آیا اغلب برای صحبت کردن در میان جمع از ترس این که مبدا اشتباه کنید یا سخن نادرستی بگویید، دچار تردید می شوید؟
۵۳. آیا از سرماخوردگی، به سختی بهبود می یابید؟
۵۴. آیا اغلب افکاری به ذهن شما خطور می کند که باعث بی خوابی شما می شود؟
۵۵. آیا هیچ یک از اشخاصی که با شما زندگی می کنند به آسانی از شما خشمگین می شوند؟
۵۶. آیا در شغل فعلی تان به اندازه کافی برای حمایت مالی از وابستگانتان حقوق می گیرید؟
۵۷. آیا دچار عارضه فشار خون بسیار زیاد یا بسیار کم هستید؟
۵۸. آیا از بدبختی های احتمالی نگران هستید؟
۵۹. اگر به یک مجلس سخنرانی دیر برسید و در صندلی های عقب جای خالی نباشد، آیا ترجیح می دهید به جای این که صندلی های جلو را اشغال کنید، در سالن بایستید (یا آن جا را ترک کنید)؟
۶۰. آیا مدیر مسئول شما از جمله افرادی هستند که احساس می کنید همیشه می توان به آنها اعتماد کرد؟
۶۱. آیا دچار حساسیت بوده و یا به آسم مبتلا هستید؟
۶۲. آیا اعضای خانواده شما، با یکدیگر سازگار و موافق هستند؟
۶۳. آیا در یک میهمانی یا مجلس در صدد بر می آید که با شخصیت مهم حاضر در جلسه ملاقات کنید؟
۶۴. آیا فکر می کنید که مسئولان شما حقوق منصفانه ای به شما پرداخت می کنند؟
۶۵. آیا احساس های شما به آسانی جریحه دار می شوند؟
۶۶. آیا از بیوست یا ناراحتی اجابت مزاج زیاد رنج می برید؟
۶۷. آیا از اشخاص معینی که اکنون با آنها زندگی می کنید، متنفرید؟

۶۸. آیا گاهی در امور اجتماعی ، نقش رهبر را به عهده می گیرید؟
۶۹. آیا کلیه همکاران فعلی خود را دوست دارید؟
۷۰. آیا از احساس غیرواقعی بودن چیزها رنج می برید؟
۷۱. آیا گه گاهی حالت های متضادی مانند عشق و نفرت را نسبت به اعضای خانواده درجه اول خود دارید؟
۷۲. آیا در حضور اشخاصی که احترام زیادی برایشان قائلید، اما به خوبی با آن ها آشنا نیستید، احساس ناراحتی و شرم می کنید؟
۷۳. آیا اغلب دچار تهوع، اسهال یا استفراغ می شوید؟
۷۴. آیا به آسانی از خجالت سرخ می شوید؟
۷۵. آیا اعمال هیچ یک از اشخاصی که اکنون با آنها زندگی می کنید، سبب می شوند که احساس افسردگی و دلتنگی کنید؟
۷۶. آیا در خلال ۵ سال گذشته ، بارها شغل خود را عوض کرده اید؟
۷۷. آیا گاهی مسیرتان را عوض می کنید تا از روبرویی با دیگران بپرهیزید؟
۷۸. آیا دستخوش ورم لوزه یا بیماری گلو هستید؟
۷۹. آیا از وضع ظاهری خودتان آگاهید و غالباً به آن فکر می کنید؟
۸۰. آیا شغل فعلی تان ، شما را به شدت خسته می کند؟
۸۱. آیا محیط خانه ای که اکنون در آن زندگی می کنید، اغلب دچار ناراحتی و از هم پاشیدگی است؟
۸۲. آیا خودتان را شخصی عصبی تصور می کنید؟
۸۳. آیا از رقص دسته جمعی لذت می برید؟
۸۴. آیا دستخوش بیماری سوء هاضمه هستید؟
۸۵. آیا والدین شما، اغلب از شما عیب جویی می کنند؟
۸۶. آیا احساس می کنید که در شغل فعلی تان ، از فرصت های کافی برای اظهار عقیده خود بهره مند هستید؟
۸۷. آیا برایتان مشکل است که در جمع صحبت کنید؟
۸۸. آیا بیشتر وقت ها احساس خستگی می کنید؟
۸۹. آیا حقوق دریافتی شما آن قدر پایین است که نگرانید مبادا نتوانید از عهده تعهدات خود برآیید؟
۹۰. آیا از احساس حقارت رنج می برید؟
۹۱. آیا عاداتهای شخصی بعضی از کسانی که اکنون با آن ها زندگی می کنید، موجب ناراحتی شما می شود؟
۹۲. آیا اغلب احساس بدبختی می کنید؟
۹۳. آیا نیاز به مراقبت پزشکی دائمی داشته اید؟
۹۴. آیا تاکنون برایتان بارها اتفاق افتاده است که در برابر جمع یا گروهی حاضر شوید و کاری را انجام دهید؟

۹۵. آیا در شغل فعلی تان، قادر به ارتقای مقام مورد علاقه خود بوده اید؟
۹۶. آیا هیچ یک از اعضای خانواده شما، سعی در تحکم کردن بر شما دارند؟
۹۷. آیا اغلب هنگام برخاستن از خواب، احساس خستگی می کنید؟
۹۸. آیا هیچ یک از کسانی که با آنها کار می کنید، دارای عادات و ویژگی هایی هستند که موجب آزرده شدن شما شود؟
۹۹. هنگامی که در یک مهمانی شام مهم، میهمان هستید، اگر چیزی لازم داشته باشید، به جای این که خواهش کنید آن را به شما بدهند، ترجیح می دهید بدون آن سر کنید؟
۱۰۰. آیا از تنها بودن در تاریکی می ترسید؟
۱۰۱. آیا والدین تان، شما را به دقت تحت نظارت دارند؟
۱۰۲. آیا برایتان آسان است که روابط صمیمانه با جنس مخالف داشته باشید؟
۱۰۳. آیا به طور قابل ملاحظه ای کم وزن هستید؟
۱۰۴. آیا شغل فعلی تان، شما را مجبور می کند که زیاد عجله کنید؟
۱۰۵. آیا هرگز هنگامی که بالای یک بلندی بوده اید، ترسیده اید که ممکن است به پایین پرت شوید؟
۱۰۶. آیا سازگاری با شخص یا اشخاصی که اکنون با آنان زندگی می کنید، برایتان راحت است؟
۱۰۷. آیا شروع صحبت با شخصی که الساعه به او معرفی شده اید، برایتان مشکل است؟
۱۰۸. آیا اغلب دچار سرگیجه شده اید؟
۱۰۹. آیا اغلب از کارهایی که می کنید، پشیمانید؟
۱۱۰. آیا مسئولان برای کاری که شما انجام داده اید، اعتبار زیادی قائل می شود؟
۱۱۱. آیا با فرد یا افرادی که اکنون با آن ها زندگی می کنید، درباره کارهای خانه و شیوه ای که این کارها باید انجام شوند، اغلب اختلاف نظر دارید؟
۱۱۲. آیا به آسانی نا امید می شوید؟
۱۱۳. آیا در خلال ده سال گذشته، بیماری مهمی داشته اید؟
۱۱۴. آیا در طرح ریزی و هدایت اعمال افراد به عنوان رئیس جلسه، رهبری گروه و ... تجربه ای داشته اید؟
۱۱۵. آیا احساس می کنید که در شغل فعلی تان، درست مانند دنده ای که در یک ماشین قرار دارد، غیر انسانی هستید؟
۱۱۶. آیا در جایی که اکنون زندگی می کنید، شخصی هستید که دائما با دوستان و رفقای که دوست دارید با آن ها در ارتباط باشید، مخالفت کند؟
۱۱۷. آیا دستخوش بیماری آنفولانزا می شوید؟
۱۱۸. آیا مسئول شما به خاطر کار خوبی که انجام می دهید، شما را تحسین می کند؟
۱۱۹. اگر مجبور باشید که برای آغاز بحث و گفتگو در میان جمع، فکر یا عقیده ای را ابراز کنید، نسبت به خود،

خیلی دچار شک و تردید می شوید؟

۱۲۰. آیا اغلب به سبب چیزهای ناخوشایندی که دیگران درباره شما گفته اند، افسرده بوده اید؟

۱۲۱. آیا هیچ یک از افرادی که با شما در یک منزل زندگی می کنند، خیلی زود و به آسانی تحریک و خشمگین می شوند؟

۱۲۲. آیا زیاد دچار سرماخوردگی می شوید؟

۱۲۳. آیا به آسانی از رعد و برق می ترسید؟

۱۲۴. آیا از کم رویی در زحمت هستید؟

۱۲۵. آیا شغل فعلی تان را بر اساس میل و علاقه خودتان ، انتخاب کرده اید؟

۱۲۶. آیا تاکنون عمل جراحی مهمی روی شما انجام شده است؟

۱۲۷. آیا والدین شما اغلب با دوستانی که با آن ها معاشرت می کردید مخالفت می کردند؟

۱۲۸. آیا برایتان آسان است که از دیگران تقاضای کمک کنید؟

۱۲۹. آیا در شغل فعلی تان دچار یاس و نا امیدی می شوید؟

۱۳۰. آیا بدون این که تقصیر از ناحیه خودتان باشد، همیشه بد شانسی می آورید؟

۱۳۱. آیا خیلی مایل بوده اید از جایی که اکنون زندگی می کنید، می رفتید، تا احتمالاً استقلال شخصی بیشتری داشته باشید؟

۱۳۲. هنگامی که نیاز دارید از شخصی که خیلی خوب با او آشنا نیستید چیزی را درخواست کنید، آیا ترجیح می دهید

به جای مراجعه مستقیم به آن فرد، یادداشت یا نامه ای برای او بفرستید؟

۱۳۳. آیا هرگز در هیچ حادثه ای به شدت مجروح شده اید؟

۱۳۴. آیا از دیدن مار می ترسید؟

۱۳۵. آیا احساس می کنید که کارتان توسط تعداد زیادی از مسئولان نظارت می شود؟

۱۳۶. آیا اخیراً وزن شما خیلی کم شده است؟

۱۳۷. آیا کمبود پول، زندگی خانوادگی فعلی شما را تلخ می کند؟

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

۱۳۹. آیا شغل فعلی شما، خیلی یکنواخت است؟

۱۴۰. آیا به آسانی اشک شما جاری می شود؟

۱۴۱. آیا اغلب در پایان روز ، خیلی احساس خستگی می کنید؟

۱۴۲. آیا والدین شما اغلب به طور غیر منصفانه ای از شما انتقاد می کنند؟

۱۴۳. آیا تصور یک زمین لرزه و آتش سوزی موجب ترس شما می شود؟

۱۴۴. آیا هنگامی که مجبورید به تنهایی در یک مجلس عمومی وارد شوید در حالی که همه در جای خود نشسته اند،

احساس شرم و دستپاچگی می کنید؟

۱۴۵. آیا فکر می کنید که علاقه واقعی اندکی به شغل فعلی تان دارید؟

۱۴۶. آیا گاهی برایتان مشکل است که بخواهید، ولو این که سر و صدایی مزاحم شما نباشد؟

۱۴۷. آیا در جایی که اکنون زندگی می کنید، کسی وجود دارد که اصرار داشته باشد از او فرمان برداری کنید، بدون

توجه به این که خواسته او عاقلانه باشد؟

۱۴۸. آیا هرگز داوطلب شده اید که یک مهمانی خسته کننده را روحیه بدهید؟

۱۴۹. آیا احساس می کنید که مقام بالاتر یا رئیس مستقیمتان در رفتار با شما به عنوان یک کارمند همدردی و تفاهم

ندارد؟

۱۵۰. آیا اغلب حتی هنگامی که با مردم هستید ، احساس تنهایی می کنید؟

۱۵۱. آیا در نوجوانی ، میل شدیدی به فرار از خانه داشته اید؟

۱۵۲. آیا زیاد دچار سر درد می شوید؟

۱۵۳. آیا گاهی احساس کرده اید که کسی شما را با استفاده از هیپنوتیزم وادار به انجام عملی بر خلاف میلتان نماید؟

۱۵۴. آیا اغلب برایتان مشکل است که در بحث گروهی برای ارائه نظر مناسب فکر کنید؟

۱۵۵. آیا گاهی احساس می کنید که مسئولان در برابر کوشش های شما مبنی بر انجام دادن وظیفه تان در سطح عالی،

حق شناسی واقعی ابراز نمی کنند؟

۱۵۶. آیا گاهی دچار بیماری مخملک یا دیفتری شده اید؟

۱۵۷. آیا گاهی احساس می کنید که والدین تان را از خودتان ناامید کرده اید؟

۱۵۸. آیا در مهمانی ها مسئولیت معرفی اشخاص را بر عهده می گیرید؟

۱۵۹. آیا تا به جال ترسیده اید که مبدا موقعیت شغلی تان را از دست بدهید؟

۱۶۰. آیا غالبا دچار افسردگی و غمگینی می شوید؟

فتحی آشتیانی؛ علی و داستانی؛ محبوبه . آزمون های روان شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان . انتشارات

بعثت . ۱۳۸۸

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.