|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **پرسشنامه زیر را، باکشیدن دایره دور پاسخی که با ویژگی های شخصیتی شما منطبق است، پر کنید. تا می توانید سریع پاسخ دهید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید. پس از هر سوال کلمات "بلی" ، "خیر" یا علامت سوال "؟" خواهید دید. اگر به طور مطلق نمی توانید ، پاسخ "بلی" یا "خیر" بدهید، در آن صورت علامت سوال"؟" را انتخاب کنید.** | **بلی** | **خیر** |
| 1- آیا در مکالمات روزمره خود روی برخی کلمات تاکید می کنید؟ |  |  |
| 2- آیا به طور سریع غذا می خورید و به طور سریع حرف می زنید؟ |  |  |
| 3- آیا به نظر شما باید به کودکان یاد داد تا بهترین باشند؟ |  |  |
| 4- آیا وقتی کسی کند کار می کند بی حوصلگی نشان می دهید؟ |  |  |
| 5- آیا وقتی دیگران حرف می زنند آن ها را وادار می کنید که زود باشند؟ |  |  |
| 6- آیا وقتی احساس می کنید محدود شده اید یا باید در رستوران منتظر خالی شدن میز باشید ، خیلی عصبانی می شوید؟ |  |  |
| 7- آیا وقتی کسی برای شما حرف می زند، هم چنان ادامه افکار شخصی خود را دنبال می کنید؟ |  |  |
| 8- آیا سعی می کنید در حال اصلاح کردن یا آرایش کردن ، صبحانه نیز بخورید؟ |  |  |
| 9- آیا اتفاق می افتد که در تعطیلات تابستان کار کنید؟ |  |  |
| 10- آیا بحث های مربوط به موضوع های مورد علاقه خود را هدایت می کنید؟ |  |  |
| 11- آیا ، اگر وقت گذرانی کنید خود را گنهکار می دانید؟ |  |  |
| 12- آیا آن قدر مشغول کار هستید که متوجه افراد یا تغییر دکوراسیون خانه نمی شوید؟ |  |  |
| 13- آیا با مادیات بیشتر از مسائل اجتماعی در گیر هستید؟ |  |  |
| 14- آیا سعی می کنید فعالیت های خود را در کمترین زمان برنامه ریزی کنید؟ |  |  |
| 15- آیا همیشه به موقع سرقرار حاضر می شوید؟ |  |  |
| 16- آیا اتفاق افتاده است که برای بیان نظرات خود ، مشت گره کنید یا بزنید؟ |  |  |
| 17- آیا موفقیت های خود را به توانایی سریع کار کردن خود نسبت می دهید؟ |  |  |
| 18- آیا احساس می کنید کارها باید همین حالا و سریع انجام گیرد؟ |  |  |
| 19- آیا برای انجام دادن کارهای خود، همیشه سعی می‌کنید ابزارهایی به کار ببرید که بیشترین بازده را دارند؟ |  |  |
| 20- آیا به هنگام بازی ، بیشتر سعی می کنید ببرید نه این که سرگرم شوید؟ |  |  |
| 21- آیا اغلب حرف دیگران را قطع می کنید؟ |  |  |
| 22- آیا وقتی دیگران تاخیر می کنند، عصبانی می شوید؟ |  |  |
| 23- آیا پس از غذا خوردن ،بلافاصله از سر میز یا از سر سفره بلند می شوید؟ |  |  |
| 24- آیا احساس می کنید عجله دارید؟ |  |  |
| 25- آیا از عملکرد فعلی خود ناراضی هستید؟ |  |  |

معرفی پرسشنامه

تیپ شخصیتی، عبارت است از مجموعه خصوصیات و ویژگیهای شخصی است که برای اندازه گیری و سنجش فرد و متمایز کردن انسانها از یکدیگر بکار میرود . براساس الگوهای رفتاری، تیپ شخصیتی را میتوان به دو نوع A و B تقسیم نمود. افراد تیپ A که مستعد بیماری جسمانی و روانی میباشند، با سه مالک احساس افراطی فوریت زمان، رقابت طلبی و جاه طلبی و پرخاشگری و خصومت بویژه زمانی که اوضاع از کنترل خارج است توصیف میشوند. جهت تعیین تیپ شخصیتی افراد می توان از پرسشنامۀ تیپ شخصیتی A و B راتوس استفاده کرد که این پرسشنامه، 25 ویژگی شخصیتی فرد را مورد بررسی قرار می دهد. افراد جهت تکمیل پرسشنامه با توجه به وجود یا عدم وجود هر ویژگی ، یکی از گزینه هاي "بلی" یا "خیر" را انتخاب می کردند که به پاسخ بلی، "نمره یک" و به پاسخ خیر، "نمره صفر" تعلق می گرفت. در این پرسشنامه نمره متوسط، 13 در نظر گرفته می شود. نمرة بیشتر از 13 تمایل به تیپ A و نمره کمتر از 13 تمایل به تیپ B ، نمره کمتر از 5 تمایل شدید به تیپ B و نمره بیشتر از 20 ، تمایل شدید به تیپ A را نشان می دهد.

تفسیر پرسشنامه

حالا با توجه به توضیحات زیر نوع شخصیت خود،‌ ویژگی های اخلاقی و تهدید احتمالی بیماری خود را پیدا کنید:

تعداد بله بیشتر از ۲۰ = تیپ شخصیتی A

تعداد بله کمتر از ۵ = تیپ شخصیتی B

تعداد بله بین ۱۳ تا ۲۰ = متمایل به تیپ شخصیتی A

تعداد بله بین ۵ تا ۱۳ = متمایل به تیپ شخصیتی B

برای نمره گذاری این پرسشنامه پاسخ های "بله" شمارش می شوند. اگر تعداد بله ها 14 يا بيشتر باشند، فرد در سبک زندگي پر خطر قرار دارد. به عبارتی همان تيپ شخصيتي A.

- اگر تعداد بله هاي بين 21 تا 25 بود، فرد داراي شخصيت تيپ Aشديد بوده و بسيار در معرض خطر بيماريهاي روان تني (بيماري قلبي، آسم ، ميگرن، ديابت ، زخم معده ، بيماري هاي پوستي و ...) مي باشد.

- اگر تعداد بله هاي فرد بين نمره 14 تا 20 باشد، شخصیت وي ، متمایل به تیپ A مي‌باشد. خصوصيات اين تيپ به شرح زير است: استرس در زندگی اين نوع تيپ شخصيت در حد قابل ملاحظه ای دیده می‌شود، اين افراد تند غذا می‌خورند، عجول، کم صبر و کم تحمل شده اند، با عجله و بی‌دقت ماشين مي‌رانند، اگرکسی کُند کار کند اعصابشان برهم خواهد خورد، ریزش مو دارند، طپش قلب، تنگی نفس و کمردرد دارتد، خود را یکسره با دیگران مقایسه می‌کنند، کمال‌گرایی افراطی داشته و فکر می کنند که کارها باید سریع، تند و در حد بسیار عالی انجام شود، اهل ریسک شده‌اند؛ در حالی که اعتماد به نفستان نسبت به گذشته کمتر شده است، تمرکز در انجام امور در حد ملموسي کم شده است، خوابشان دچار آشفتگی شده است و صبح ها که از خواب بيدار مي‌شوند، احساس خستگي مي‌کنند، تائید دیگران برایشان بسیار مهم شده است، مستعد بیماری قند (ديابت) هستند، بسیار رفتارهای پرخاشگرانه و یا اضطرابی دارند، کارها را بسیار با انگیزه شروع کرده و سریعا این انگیزه کم می‌شود، تنوع طلبی آشفته داشته و احتمالا افسرده تر نسبت به گذشته شده اند، از انجام اعمال روزانه لذت نمی‌برند، کیفیت در زندگی اينان بسیار پائین است و در ااعمال روزانه و زندگي، فقط انجام‌ وظیقه مي کنند.

- اگر تعداد بله هاي فرد بين نمره 21 تا 25 باشد شخصیت تیپ شديد A مي باشند. خصوصيات مربوطه به شرح زير مي باشند: استرس در زندگی ايشان در حد فوق العاده زياد دیده می‌شود، سريع غذا می‌خورند، عجول هستید، کم‌صبر و کم تحمل شده اند، با عجله و شتاب فوق العاده رانندگي مي‌کنند، از آرام کار کردن ديگران عصباني مي‌شوند، ریزش شديد مو دارند، طپش قلب، تنگی نفس و کمردرد دارند، یکسره در حال مقايسه خود با ديگران هستند، کیفیت در زندگی اين گونه افراد بسیار پائین است، از انجام اعمال روزانه لذت نمی‌برند، کمال‌گرایی افراطی دارند و فکر می‌کنند که کارها باید سریع، تند و در حد بسیار عالی باشند، اهل ریسک شده اند؛ در حالی که اعتماد به نفسشان نسبت به گذشته کمتر شده است، تمرکز خوب و مناسبي ندارند، خوابشان دچار آشفتگی شده است، صبح ها که از خواب بيدار مي‌شوند، احساس خستگي مي‌کنند، تأييد ديگران برای ايشان بسیار مهم شده است، شديداً مستعد بيماري قند هستند، بسيار عجول شده ، رفتارهای پرخاشگرانه و یا اضطرابی دارند، کارها را با انگیزه بسيار شروع کرده و سریعا این انگیزه کاهش مي‌يابد، تنوع طلبی بسيار آشفته دارند و نسبت به گذشته افسرده‌تر شده اند، عمر کوتاه و بدون کيفيت نتيجه سبک زندگي ايشان خواهد بود، بیماری کرونر قلب، آسم، زخم معده، ریزش مو، کمردرد شدید و ... از نتایج این سبک زندگی می‌‌باشند، حوادث جاده ای ناخوشایند نتیجه رانندگی بد ايشان خواهد بود، خشونت شدید، پرخاشگری آنی، اضطراب دائمی و افسردگی شدید در اين افراد وجود داشته و زندگی را برایشان عاری از کیفیت نموده است.

روایی و پایایی

روایی محتوا و پایایی این آزمون در مطالعات انجام شده در ایران مورد تأیید قرار گرفته و ضریب پایایی آن 77 /0 گزارش شده است. همچنین ضریب پایایی این آزمون در مطالعات انجام شده در خارج از ایران نیز 80/0 گزارش شده است. در مطالعه شرافت و همکاران (1392) قبل از گردآوري اطلاعات ، این ابزار توسط گروهی از متخصصان (روانپزشکان و روانشناسان بالینی) از نظر اعتبار صوري و محتوا بررسی و مورد تأیید قرار گرفت، ضمناً پایایی ابزار نیز از طریق بازآزمون مورد بررسی و با 81/0 r = مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش یوسفی و همکاران (1393) از آلفای کرونباخ استفاده شد که این مقدا برابر 0.86 بوده است.

منابع

گنجی، حمزه. (1380). ***ارزشیابی شخصیت***. نشر ساوالان.

شرافت اکابریان، دکتر مسعود بحرینی، صدیقه افراسیابی، دکتر نیلوفر معتمد، دکتر مریم حاجی لو (1392). **بررسی رابطه سندرم قبل از قاعدگی و تیپ شخصیتی دانشجویان دختر دانشگاه هاي بوشهر**، مجله زنان، مامایی و نازایی ایران: دوره 16 شماره 56 تیرماه صص16-9.

یوسفی، ع.، جباری، ع.، کوشکی، ج.، حیدری، ع. (1393). بررسی ارتباط تیپ شخصیتی و سبک رهبری مدیران بیمارستان‌های آموزشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله بهداشت و توسعه، دوره 3، شماره 1، صص: 93-84.