

## پرسشنامه بهره وری

**هدف:** شناسایی سیکل بهره وری روزانه افراد.

**نحوه تکمیل:** عبارات زیر را به دقت مطالعه نموده و گزینه ای را که با

زندگی شما مطابقت دارد انتخاب نمایید

1. اگر شما برای برنامه ریزی روزانه خود آزاد باشید، بهترین زمانی را

که شما احساس می کنید برای برخاستن از خواب مناسبتر است،

کدامیک از موارد زیر می باشد:

الف. 5-6/30 صبح

ب. 6/30-7/45 صبح

ج. 7/45-9/45 صبح

د. 9/45-11 صبح

ه. 11-12 ظهر

2. اگر در عصر هر روز آزاد باشید، احساس می کنید چه زمانی برای به

رختخواب رفتن مناسب باشد؟

الف. 8-9 عصر

ب. 9-10/15 شب

ج. 10/15-12/30 شب

د. 12/30-1/45 بامداد

ه. 1/45-3/00 بامداد

3. اگر در یک شرایط عادی باشید، با چه سهولتی از خواب برمی

خیزید؟

الف. به سختی از خواب برمی خیزم

ب. با سهولت کمی از خواب برمی خیزم  
ج. براحتی از خواب برمی خیزم  
د. خیلی راحت از خواب برمی خیزم  
4. در طول نیم ساعت اولی که در صبح از خواب برخاسته اید، به چه میزان از هوشیاری لازم برخوردارید؟

الف. اصلا هوشیار نیستم (حواسم جمع نیست)

ب. کمی حواسم جمع است ( کمی هوشیار)

ج. حواسم جمع است ( هوشیار)

ه. خیلی حواسم جمع است (کاملا هوشیار)

5. در طول نیم ساعت اول که در صبح از خواب برخاسته اید، به چه

میزان احساس دلتنگی می کنید؟

الف. خیلی خسته ام

ب. احساس خستگی می کنم

ج. احساس شادابی می کنم

ه. خیلی شاداب و سرحالم

6. فرض کند که تصمیم گرفته اید در بعضی تمرینات بدنی شرکت کنید. یکی از دوستان شما پیشنهاد می کند که شما دوبار در هفته به نرمش بدنی بپردازید و بهترین زمان پیشنهادی او ساعت 7-8 صبح است. بدون اینکه فکر دیگری به ذهنتان راه دهید، شما نسبت به این زمان که به نرمش بپردازید، چه احساسی دارید؟

الف. باید وقت خوبی باشد

ب. باید وقت قابل قبولی باشد

ج. وقت خوبی نیست

د. وقت خیلی بدی است

7. در عصر هنگام، وقتی احساس خستگی می کنید، در چه زمانی به

خواب نیاز دارید؟

الف. 8-9 عصر

ب. 9-10/5 شب

ج. 10/15-12/30 شب

د. 12/30-1/45 بامداد

ه. 1/45-3/00 بامداد

8. شما قصد آن دارید که برای انجام یک آزمون از حداکثر عملکرد

خود استفاده نمایید و این را هم می دانید که از نظر فکری تحلیل

خواهید رفت و تنها به مدت 2 ساعت از عملکرد حداکثر برخوردار

خواهید بود. علاوه بر آن در برنامه ریزی روزانه خودتان آزادی کامل

دارید، برای بهره گیری از این 2 ساعت، چه ساعاتی را انتخاب می

کنید؟

الف. 8-10 صبح

ب. 1-11 بعد از ظهر

ج. 3-5 عصر

د. 7-9 عصر

9. شخصی افراد را به دو نوع صبحی و عصری تقسیم می کند. شما

فکر می کنید کدامیک از این دو نوع بیشتر مورد توجه شماست.

الف. قطعا نوع صبحی

ب. بیشتر صبحی تا عصری

ج. بیشتر عصری تا صبحی

د. قطعا نوع عصری

10. اگر شما راجع به انتخاب ترتیب زمانی کار خود آزاد باشید، چه

وقتی از روز را برای شروع کار خود برمی‌گزینید. (زمان کاری تمام

وقت 8 ساعت است)

الف. قبل از ساعت 6/30 صبح

ب. 6/30-7/30 صبح

ج. 7/30-8/30 صبح

د. 8/30 صبح و دیرتر از آن

11. اگر شما همیشه مجبور باشید که در ساعت 6 صبح سر کار حاضر

شوید، درباره این وضعیت چگونه فکر می‌کنید؟

الف. خیلی مشکل و ناخوشایند است

ب. مشکل و ناخوشایند است

ج. کمی ناخوشایند، اما زیاد مشکل نیست

د. آسان و خوشایند

12. بعد از برخاستن از خواب در صبح، معمولا چه مدت زمانی طول

می‌کشد تا حالتان سر جایش بیاید؟

الف 0-10 دقیقه

ب. 11-20 دقیقه

ج. 21-40 دقیقه

د. بیشتر از 40 دقیقه

13. لطفا نشان دهید شما به چه میزان در صبح یا عصر فرد فعالی

هستید؟

الف. قطعا در صبح فعال هستم (صبح سرحال و عصر خسته)

ب. اکثرا در صبح فعالترم

ج. اکثرا در عصر فعالترم

د. قطعا در عصر فعال هستم (صبح خسته، عصر سرحال)



## امتیاز بندی و تفسیر نتایج:

هر يك از گزینه های عبارات فوق را به شکل ذیل امتیاز بندی نمایید:

ماتریس چرخه بهره وری روزانه افراد

عبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
الف	5	5	1	1	1	4	5	4	4	4	1	4	4
ب	4	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3
ج	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
د	2	2	4	4	4	1	2	1	1	1	4	1	1
ه	1	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-

امتیازات کل چرخه بهره وری از 13 تا 55 در نوسان است.

الف. اگر مجموع امتیازات 22 و یا کمتر از آن شود نشاندهنده آن

است که شما فردی عصری هستید.

ب. اگر مجموع امتیازات بین 23 تا 43 قرار بگیرد، نوع میانه (ترکیبی

از صبحی و عصری) را نشان می دهد.

ج. اگر مجموع امتیازات 44 و بالاتر از آن باشد، پس شما فردی صبحی

هستید.

با توجه به نوع صبحی و عصری بودن، شما بایستی فعالیتهای مهمتر و

چالشی تر را زمانی تنظیم کنید که چرخه بهره وری شما بالاتر است.

منبع: مقیمی، سید محمد، 1388، "سازمان و مدیریت: رویکردی پژوهشی"، چاپ دوم، تهران، انتشارات ترمه.

