

شخصیت سنخ الف

نشان داده شده است که الگوهای رفتاری ویژه ای که رفتار سنخ الف یا « بیماری شتابزدگی » نام گرفته اند، در سطوح بالای فشار روانی نقش دارند. دو تن از متخصصان آمریکایی قلب به نام های فریدمن و روزنمن¹ (1974) دریافتند بیشتر کسانی که دچار بیماریهای رگهای اکلیلی قلب و سکتی های مغزی شده اند، طبیعت همانندی داشتند و از آن جا که آنها نمی توانستند خود را با زندگی تازه ای که به بهبودی آنها کمک می کرد سازگار کنند، توان بخشی این افراد بسیار دشوار بود.

بنابراین، پژوهشی را بر روی 3400 نفر انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بین الگوهای رفتاری و بیماری های ناشی از فشار روانی، رابطه معنی داری وجود دارد. آنها گزارش دادند که مردهای گروه سنی 39-49 ساله سنخ رفتاری الف ، شش برابر بیشتر از مردهایی با سنخ رفتاری ب ، به بیماری قلبی دچار می شوند.

¹-Friedman and Rosen man

رفتار سنخ الف دارای چهار الگوی اصلی است:

1- احساس شدید فوریت زمانی – فرد همیشه شتابزده است و سعی می کند در مدت زمان کمتر ، کارهای بیشتری به انجام رساند.

2- کینه توزی و پرخاشگری بی مورد – فرد به شدت رقابت جو است و نمی تواند از فعالیت های تفریحی لذت ببرد و آرام بگیرد ؛ کوچک ترین عامل تحریک کننده یا ناکام کننده ، ممکن است ناگهان احساس کینه و خصومت رابرانگیزد .

3- رفتار چندگانه – فرد در اوقات نامناسب ، همزمان به دو یا چند فعالیت مبادرت می ورزد .

4- تلاش در رسیدن به اهداف بدون برنامه ریزی درست – شخص بدون آنکه گام های دست یابی به اهداف دلخواه را پیش بینی کند ، یکباره مشغول کار می شود.

از سوی دیگر رفتار سنخ ب ، کاملاً در نقطه مقابل قرار می گیرد؛ افرادی از این دست ، آرام تر و بردبارترند و تمایل کمتری به رقابت جویی دارند .

منبع: پاول و انرایت(1378). کنترل اضطراب و فشارهای روانی – (ترجمه: مهرداد پژهان). انتشارات غزل- چاپ اول.

پرسشنامه رفتار سنخ الف

لطفاً دور عددی که احساس می کنید بیشتر بیانگر رفتار شما است ، خط بکشید .

- | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1- هرگز دیر نمی کنم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | به قرار ملاقات توجهی ندارم. |
| 2- رقابت طلب نیستم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | بسیار رقابت طلبم. |
| 3- آنچه راکه دیگران می خواهند بگویند پیش بینی می کنم (سر خود را تکان می دهم ، حرف طرف را قطع می کنم ، جملات او را به پایان می رسانم) . | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شنونده خوبی هستم. |
| 4- همیشه عجله دارم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | هرگز عجله ندارم (حتی در هنگام فشار) |
| 5- می توانم با بردباری منتظر بمانم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | به هنگام انتظار کشیدن بردباری ندارم |
| 6- هیچ چیز در جای خودش نیست | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | برایم اهمیتی ندارد. |
| 7- در هر نوبت به یک کار مشغول می شوم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | سعی می کنم چند کار را در آن واحد به انجام رسانم ؛ مداوم به فکر کارهای بعدی هستم. |
| 8- در حرف زدن با تأکید سخن می گویم (ممکن است بر روی میز بکوبم) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | بسیار آرام و سنجیده سخن می گویم |
| 9- به مشاغلی گرایش دارم که مورد نظر دیگران است | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | به علاقه خود توجه دارم و به برداشت های دیگران اهمیت نمی دهم . |
| 10- با سرعت (غذا می خورم ، راه می روم و) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | در انجام کارها عجله ندارم. |
| 11- همه چیز را آسان می گیرم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | سخت گیر هستم. |
| 12- احساسات خود را پنهان می کنم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | احساساتم را بروز می دهم. |
| 13- علاقه زیاد به کارهای خارج از برنامه کاری معمول دارم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | علاقه ای به کارهای خارج از برنامه ندارم. |
| 14- از شغل خود راضی هستم | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | بلند پروازم. |

نمره گذاری:

این پرسشنامه 14 ویژگی رفتار سنخ الف را دارد که همگی بر اساس یک مقیاس 10 نمره ای درجه بندی می شوند . در یک انتهای هر مقیاس ، رفتار سنخ الف قرار دارد و در انتهای دیگر، رفتار سنخ ب. نمره های بالای سنخ الف در سمت راست مقیاس در شماره های 2،5،7،11،13 و 14 به دست می آیند . نمره های بالای سنخ ب در سمت چپ مقیاس در شماره های 1،3،4،6،8،9،10 و 12 به دست می آیند. برای نمره گذاری ، چنانچه حد نهایی نمره سنخ الف را بیاورید ، 10 نمره در نظر بگیرید و اگر در شماره مورد نظر حد نهایی نمره سنخ ب به دست آمد برای آن صفر نمره در نظر بگیرید. بالاترین نمره در این مقیاس 140 است .

رفتار سنخ الف ، ظاهراً فشار خاصی بر سیستم قلبی - عروقی وارد می آورد، موجب فشار خون بالا ، افزایش ضربان قلب ، تغییر پذیری ضربان قلب و افزایش خطر حمله های قلبی می شود. بنا بر نظر فریدمن و روزنمن (1974)، رفتار سنخ الف منجر به آزاد سازی زیاده از حد هورمون های فشار روانی (استرس) - نورآدرنالین ، آدرنالین و کورتیزول و در نتیجه مقدار زیاد

انسولین در جریان خون - می شود به این ترتیب پس از خوردن هر وعده غذا ، سه یا چهار برابر بیشتر طول می کشد تا کلسترول غذا تجزیه شود . در این شرایط رگ های خونی باریک ترمی شوند و میزان رسوب ذرات معلق در خون افزایش می یابد .

کوپر (1981) دریافت که موفق ترین مدیران به سنخ الف گرایش دارند . اما بهای این موفقیت ممکن است بیماری ناشی از فشار روانی باشد . کوپر ، فی نفسه با کنار گذاردن رفتار سنخ الف موافق نیست ، چرا که این سنخ شخصیتی در موقعیت های رقابتی ، رفتاری کاملاً انطباقی به شمار می رود؛ به جای آن باید بیاموزیم این رفتار را به نحوی شایسته تحت کنترل خود درآوریم.

تجربه بالینی نشان می دهد که نگرش ها و منش های دیگری نیز وجود دارند که احتمالاً زمینه را برای افزایش فشار روانی در فرد هموار می سازند . این موارد عبارتند از : کم جرأت بودن (فرد در ابراز عقاید ، نگرش ها و احساس های خود مشکل دارد و نمی تواند دست رد بر سینه دیگران بزند)؛ و توقع غیر واقع بینانه از خود و دیگران داشتن (که معمولاً

شخصیت سنخ الف

همراه است با کمال گرایی و میل به کنترل هر چیزی (که ممکن است منجر به سطوح بالای ناکامی و فشار روانی شود .

