

خیر	بلی	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.
		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 گنهگار می دانید؟
		12- آیا آن قدر مشغول کار هستید که متوجه افراد یا تغییر دکوراسیون خانه نمی شوید؟

پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B راتوس

		13- آیا با مادیات بیشتر از مسائل اجتماعی درگیر هستید؟
		14- آیا سعی می کنید فعالیت های خود را در کمترین زمان برنامه ریزی کنید؟
		15- آیا همیشه به موقع سرفرار حاضر می شوید؟
		16- آیا اتفاق افتاده است که برای بیان نظرات خود ، مشت گره کنید یا بزیند؟
		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 می کنید 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 پرسشنامه 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 های "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. نمره 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 یا بیشتر باشند، فرد در سبک زندگی پر خطر قرار دارد. به عبارتی همان تیپ شخصیتی A.

- اگر تعداد بله های بین 21 تا 25 بود، فرد دارای شخصیت تیپ A شدید بوده و بسیار در معرض خطر بیماریهای روان تنی (بیماری قلبی، آسم، میگرن، دیابت، زخم معده، بیماری های پوستی و ...) می باشد.

- اگر تعداد بله های بین 14 تا 20 باشد، شخصیت وی، متمایل به تیپ A می باشد. خصوصیات این تیپ به شرح زیر است: استرس در زندگی این نوع تیپ شخصیت در حد قابل ملاحظه ای دیده می شود، این افراد تند غذا می خورند، عجول، کم صبر و کم تحمل شده اند، با عجله و بی دقت ماشین می رانند، اگر کسی کند کار کند اعصابشان برهم خواهد خورد، ریزش مو دارند، تپش قلب، تنگی نفس و کمردرد دارند، خود را یکسره با دیگران مقایسه می کنند، کمال گرایی افراطی داشته و فکر می کنند که کارها باید سریع، تند و در حد بسیار عالی انجام شود، اهل ریسک شده اند؛ در حالی که اعتماد به نفستان نسبت به گذشته کمتر شده است، تمرکز در انجام امور در حد ملموسی کم شده است، خوابشان دچار آشفتگی شده است و صبح ها که از خواب بیدار می شوند، احساس خستگی می کنند، تائید دیگران برایشان بسیار مهم شده است، مستعد بیماری قند (دیابت) هستند، بسیار رفتارهای پرخاشگرانه و یا اضطرابی دارند، کارها را بسیار با انگیزه شروع کرده و سریعاً این انگیزه کم می شود، تنوع طلبی آشفته داشته و احتمالاً افسرده تر نسبت به گذشته شده اند، از انجام اعمال روزانه لذت نمی برند، کیفیت در زندگی اینان بسیار پائین است و در اعمال روزانه و زندگی، فقط انجام وظیفه می کنند.

- اگر تعداد بله های فرد بین نمره 21 تا 25 باشد شخصیت تیپ شدید A می باشند. خصوصیات مربوطه به شرح زیر می باشند: استرس در زندگی ایشان در حد فوق العاده زیاد دیده می شود، سریع غذا می خورند، عجل هستند، کم صبر و کم تحمل شده اند، با عجله و شتاب فوق العاده رانندگی می کنند، از آرام کار کردن دیگران عصبانی می شوند، ریزش شدید مو دارند، طپش قلب، تنگی نفس و کمردرد دارند، یکسره در حال مقایسه خود با دیگران هستند، کیفیت در زندگی این گونه افراد بسیار پایین است، از انجام اعمال روزانه لذت نمی برند، کمال گرایی افراطی دارند و فکر می کنند 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 مناسبی ندارند، خوابشان دچار آشفتگی شده است، صبح ها که از خواب بیدار می شوند، احساس خستگی می کنند، تأیید دیگران برای ایشان بسیار مهم شده است، شدیداً مستعد بیماری قند هستند، بسیار عجل شده ، رفتارهای پرخاشگرانه و یا اضطرابی دارند، کارها را با انگیزه بسیار شروع کرده و سریعاً این انگیزه کاهش می یابد، تنوع طلبی بسیار آشفته دارند و نسبت به گذشته افسرده تر شده اند، عمر کوتاه و بدون کیفیت نتیجه سبک زندگی ایشان خواهد بود، بیماری کرونر قلب، آسم، زخم معده، ریزش مو، کمردرد شدید و ... از نتایج این سبک زندگی می باشند، حوادث جاده ای ناخوشایند نتیجه رانندگی بد ایشان خواهد بود، خشونت شدید، پرخاشگری آبی، اضطراب دائمی و افسردگی شدید در این 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 0/77 گزارش شده است. همچنین ضریب پایایی این آزمون در مطالعات انجام شده در خارج از ایران نیز 0/80 گزارش شده است. در مطالعه شرافت و همکاران (1392) قبل از گردآوری اطلاعات ، این ابزار توسط گروهی

از متخصصان (روانپزشکان و روانشناسان بالینی) از نظر اعتبار صوری و محتوا بررسی و مورد تأیید قرار گرفت، ضمناً پایایی ابزار نیز از طریق بازآزمون مورد بررسی و با $r = 0/81$ مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش یوسفی و همکاران (1393) از آلفای کرونباخ استفاده شد که این مقدار 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 های بوشهر، مجله زنان، مامایی و نازایی ایران: دوره 16 شماره 56 تیرماه صص 9-16.

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: 84-93.