فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۲، زمستان ۱۴۰۲

رابطه مهارت‌های مدیریت زمان و ویژگی شخصیت با فرسودگی تحصیلی دانشجویان شاغل دانشگاه آزاد تهران مرکزی

امیر کشتکارکاظمی[۱]، سمیه السادات توابع قوامی[۲]، مریم ال کثیر[۳]

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه‌ی مهارت‌های مدیریت زمان و ویژگی شخصیت با فرسودگی تحصیلی دانشجویان شاغل دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز می‌باشد. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد همچنین ازنظر هدف این تحقیق کاربردی و به این خاطر که می‌خواهیم رابطه و همبستگی بین دو یا چند متغیر را بسنجیم ، روش پژوهش همبستگی می‌باشد. به این منظور دودسته از دانشجویان دانشگاه، ۵۰۰ نفره که شامل دانشجویان شاغل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، که بالای ۵ سال سنوات دارند در نیمه‌ی اول سال ۱۳۹۹ انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به شیوه تصادفی ساده می‌باشد و حجم نمونه با توجه به جدول مورگان شامل ۲۱۷ نفر، دانشجوی شاغل در دانشگاه است، بر اساس لیست جامعه نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس پرسشنامه بین نمونه‌ها توزیع گردید. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های برسو (۱۹۹۷)، پرسشنامه‌ی مدیریت زمان، پرسشنامه آزمون شخصیت نئو (کاستا ومک گری۱۹۸۵)، جمع‌آوری شد. بعد از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با نرم‌افزار SPSS مورد آنالیز قرار گرفت. بدین ترتیب که داده‌ها در ابتدا کدگذاری شده و وارد نرم‌افزار می‌شوند. سپس با استفاده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. با استفاده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی در سه بخش داده‌ها مورد تجزیه‌وتحلیل قرارگرفته شد. بدین ترتیب که ابتدا، برای توصیف نظرات، نمونه آماری در رابطه با سؤالات از جدول‌های توزیع فراوانی و درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. سپس فرضیه‌های تحقیق بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از بررسی سؤالات با استفاده از آمار استنباطی و استفاده از آزمون‌های مناسب تست نرمال بودن داده‌ها انجام و در صورت نرمال بودن داده‌ها (همبستگی پیرسون) و در صورت نرمال نبودن (همبستگی اسپیرمن) بررسی شد. همچنین از آزمون رگرسیون هم استفاده می‌شود. نتایج بیانگر آن بود که بین مهارت مدیریت زمان با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد و بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری، وظیفه‌شناسی با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. منفی بودن رابطه یعنی با افزایش برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری، وظیفه‌شناسی دانشجویان، فرسودگی تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین بین ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد

واژگان کلیدی: مهارت‌های مدیریت زمان، ویژگی‌های شخصیت، فرسودگی تحصیلی

[۱]کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران amir.kazemi99818@gmail.com
[۲]کارشناس ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
somayeh.tghavami@gmail.com
[۳]کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اندیمشک، اندیمشک، ایران kabimaryam313@gmail.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

مقدمه

زندگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی هر شخص است که بر سایر ابعاد زندگی، تأثیر فراوان دارد. در این میان یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، چالش‌های متعددی است که فراگیران برای دستیابی به اهداف آموزشی خود با آن مواجه شده و موجب می‌شود تا سطح انگیزش و عملکرد تحصیلی فراگیران دچار افت شود و اثر زیانباری روی بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها داشته باشد. وقتی‌که افراد وارد محیط دانشگاهی می‌شوند، به‌واسطه‌ی عوامل متعدد دوره‌های پرفشار را سپری می‌کنند. به‌عبارت‌دیگر، درحالی‌که حضور در دانشگاه برای عده‌ی کثیری از دانشجویان تجارب مثبتی را به همراه دارد، برای برخی از آن‌ها مطالب تحصیلی از قبیل آزمون‌ها، مقالات، ارائه‌ی مطلب و غیره باتجربه‌ی فرسودگی تحصیلی همراه می‌شود (سرانچه، مکتبی، حاجی یخچالی، ۱۳۹۳). موقعیت‌های آموزشی به‌مثابه محل کار فراگیران و فعالیت‌های آموزشی و درسی آن‌ها به‌عنوان (کار) محسوب می‌شود. فراگیران در کلاس، حضور پیداکرده و خود را موظّف می‌دانند برای کسب نمره قبولی و موفقیت در امتحانات، مجموعه تکالیفی را انجام دهند (عزیزی، ۱۳۸۹). لذا فرسودگی تحصیلی، فشار مرتبط با امور تحصیلی و به‌طور خاص خستگی ناشی از تکالیف و کار مضاعف مدرسه تعریف می‌شود. اولین مرحله فرآیند گسترش فرسودگی، با عدم توازن بین منابع و تقاضاها، مشخص می‌شود.در مرحله بعد نگرش‌ها و رفتارهای منفی و غیرمسئولانه، تحت عنوان شخصیت زدایی و به‌مثابه مکانیسم‌های دفاعی فرد، ابعاد فرسودگی را بسط می‌دهند. فرد در راستای کاهش خستگی هیجانی، به لحاظ روانی، از موقعیت استرس‌زا، فاصله می‌گیرد تا بدین‌وسیله خود را از شرایط اجتماعی استرس‌آور محافظت نماید، این راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد، نه‌تنها استرس را کاهش نمی‌دهد، بلکه به دلیل ایجاد فاصله با شرایط بیرونی، مشکلات درونی فرد را افزایش می‌دهد، نتیجه این کشمکش‌ها، تضعیف موفقیت‌ها و پیشرفت‌های آتی در دستیابی به اهداف و بروز احساس ناکارآمدی در فرد و تردید به توانایی‌های خود بعد سوم فرسودگی خواهد بود (نوشاد،۲۰۰۸)؛ بنابراین، فرسودگی تحصیلی که از آن ، گاه تعبیر به فرسودگی مدرسه (سالمالا– آرو، کیورو، لسکینن و نورمی[1]،۲۰۰۹)می‌شود، به احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی، نیز داشتن نگرش منفی، عیب‌جویانه و بدون انگیزه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی اشاره دارد (آکادمی‌فنالند[2]،۲۰۱۰). این موارد سبب شده که فرسودگی، به‌عنوان یک موضوع جدی تحصیلی توجه بسیاری از محققان در حوزه‌های تحصیلی را به خود جلب نماید، در این میان یادگیرندگان، در سطوح دانشگاهی، بیشتر در معرض فرسودگی تحصیلی قرار دارند (لینگارد[3]،۲۰۰۷ ،به نقل از رستمی، عابدی و شائوفلی،۱۳۹۰)، امری که با عوامل متعدد شناختی، هیجانی، رفتاری و شخصیتی فراگیران ارتباط دارد (نوشاد[4]، ۲۰۰۸). یکی از عواملی که می‌تواند در رفتار فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشد، ویژگی‌های شخصیتی است. ویژگی‌های شخصیتی صفات نسبتاً پایداری هستند که از موقعیت به موقعیت دیگر چندان تغییر نمی‌کنند. آن‌ها گرایش‌های باثبات و بادوام پاسخ‌دهی به شیوه یکسان به محرک‌های مختلف می‌باشند و می‌توانند پیش‌بینی کننده رفتار فرد در موقعیت‌های مختلف باشد (شولتز، ۱۳۹۵). این ویژگی‌ها می‌تواند فرد را مستعد انجام برخی رفتارها کند. بررسی رابطه فرسودگی با متغیرهای شخصیتی بر این فرض استوار است که ویژگی‌های اشخاص،یعنی همان شخصیت بر تجربه فرسودگی تأثیر می‌گزارد. بر این اساس که صفات شخصیتی یک فرد وی را بیشتر یا کمتر مبتلابه فرسودگی می‌کند.

---

1. Salmela-Aro ,K., Kiuru, N., Leskinen, E, &Nurmi, J
2. Academy of Finland
3. Lingard
4. Noushad

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

همچنین شخصیت به افراد در مقابل خطرات رو به رشد فرسودگی کمک می‌کند (تقوایی نیا ،هاشم ، نیکدل و شهریاری، ۱۳۹۶).

از طرف دیگر دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پر چالش برای دانشجویان است. این افراد در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقای سطح سلامت جامعه خواهند بود (منجم و سادات ابراهیمی، ۱۳۹۶). در این راستا آنان برای موفقیت نیازمند حفظ منابعی باارزش‌اند. زمان، باارزش‌ترین منبعی است که در اختیار انسان قرار دارد؛ زیرا منابع دیگر به‌شرط وجود زمان، ارزش پیدا می‌کنند. به همین دلیل در خصوص اهمیت و ارزش توجه به زمان در فرهنگ‌های مختلف صحبت-های زیادی شده است. یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های مدیریت زمان، بهینه‌سازی استفاده از آن است (روشنی و اعلایی، ۱۳۹۶). مکین، میسرا (۲۰۰۰) نیز معتقد هستند،دانشجویان در طول‌ترم به دلیل تعهدات دانشگاهی و فقدان مهارت‌های زمان، تنیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد. با توجه به مطالب بیان‌شده هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی پنج‌گانه نئو و مهارت مدیریت زمان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان می‌باشد. لذا با توجه به مطالب بیان‌شده سؤال اصلی پژوهش حاضر این می‌باشد که آیا فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی پنج‌گانه نئو و مهارت مدیریت زمان آنان قابل پیش‌بینی می‌باشد؟

روش پژوهش

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد همچنین ازنظر هدف این تحقیق کاربردی و به این خاطر که می خواهیم رابطه و همبستگی بین دو یا چند متغیر را بسنجیم روش پژوهش همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق دربرگیرنده دودسته از دانشجویان، ۵۰۰ نفره که شامل دانشجویان شاغل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز ، که بالای ۵ سال سنوات دارند و با موافقت محل کار مشغول تحصیل هستند ، در نیمه‌ی اول سال ۱۳۹۹ بود.این پژوهش به روش نمونه‌گیری به شیوه تصادفی ساده می‌باشد و حجم نمونه با توجه به جدول مورگان شامل ۲۱۷ دانشجوی شاغل در دانشگاه است، بر اساس لیست جامعه نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس، پرسشنامه بین نمونه‌ها توزیع گردید.

برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه برسو (۱۹۹۷) استفاده شد، این پرسشنامه سه حالت فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را موردسنجش قرار می‌دهد این پرسشنامه‌ی ۱۵ سؤالی دارای سه بعد خستگی تحصیلی (سؤالات۱ ،۴، ۷، ۱۰، ۱۳) بی‌علاقگی تحصیلی (سؤالات۲ ،۵، ۳، ۱۱، ۱۴)و ناکارآمدی تحصیلی (سؤالات۳ ،۶، ۸، ۹، ۱۲، ۱۵) می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای)کاملاً موافقم=۵ ،موافقم=۴ ،بی-نظر=۳ ، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم=۱) می‌باشد. روایی پرسشنامه توسط سازندگان آن با استفاده از روش تحلیل عامل مورد تائید قرارگرفته و پایایی ابعاد آن را برسو و همکاران (۱۹۹۷) به ترتیب ۰/۷۰ ،۰/۸۲ ،و ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند. نعامی (۱۳۸۸)پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ گزارش کرده است. عزیزی ابرقوئی(۱۳۸۹) نیز پایایی کل پرسشنامه را ۰/۸۷ گزارش کرده است.

پرسشنامه مدیریت زمان

این پرسشنامه یک ابزار ۴۰ سؤالی با مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای است که برای اندازه‌گیری مهارت‌های مربوط به مدیریت زمان ساخته‌شده است. این پرسشنامه که مخصوص سنجش مهارت‌های فردی مدیریت زمان کارکنان می باشد، توسط عزیزی مقدم (۱۳۸۵) ساخته‌شده است. پرسشنامه مدیریت زمان دارای ۴۸ سؤال از نوع لیکرت می‌باشد. بنا به اظهارات سازنده‌ی آن، روایی این پرسشنامه توسط چند نفر از صاحب‌نظران که دارای مدرک تحصیلی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

کارشناسی ارشد و دکتری در شاخه‌های مختلف مدیریت بوده‌اند بالا ارزشیابی شده است. برای اطمینان از روایی آن پرسشنامه در اختیار سه نفر از کارشناسان ارشد مدیریت قرار گرفت که روایی آن را خوب ارزیابی کردند. پایایی پرسشنامه در دو مورد جداگانه توسط سازنده آن بررسی‌شده است. در یک مورد پرسشنامه به ۴۰نفر از کارکنان ادارات مختلف شهرستان مهاباد داده‌شده است که پایایی آن ۰/۸۰ به‌دست‌آمده است. در تحقیقی دیگر، پرسشنامه به۴۰ نفر از دبیران مقطع متوسطه شهرستان مهاباد داده‌شده است که پایایی آن ۷۶/۰گزارش‌شده است (عزیزی مقدم، ۱۳۸۵ .(برای اطمینان از پایایی این پرسشنامه قبل از اجرای آن، پرسشنامه به ۴۰ نفر از کارکنان اداره کل امور اقتصاد و دارایی استان آذربایجان غربی که شباهت زیادی به کارکنان جامعه این تحقیق دارند، داده شد پس از تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با روش آلفای کرانباخ و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS پایایی ۰/۷۷ به‌دست‌آمده که پایایی خوبی می‌باشد.

پرسشنامه آزمون شخصیت نئو (کاستا ومک گری۱۹۸۵)

مک کری، کوستا در سال ۱۹۸۳ فرم ۶۰ سؤالی نئو را بر روی ۲۰۸ دانشجو به فاصله سه ماه اجرا کردند و ضریب پایایی ۰،۷۵/۸۳ /۰، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۹ را به ترتیب برای عواملی A, O,E, N و C به دست آوردند. اکثر تحقیقات اعتبار این مقیاس را (با استفاده از همبستگی فرمS و R) مورد تائید قرارداده‌اند (گروسی، ۱۳۸۰).

برناردو[1] و همکاران در سال ۲۰۰۵ همبستگی موجود بین ابعاد اصلی را در دو فرم ۲۴۰ سؤالی و ۶۰ سؤالی، بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. در ایران، فرم بلند توسط گروسی، مهریار و طباطبائی در سال ۱۳۸۰ اعتباریابی شد و نتایج آن شبیه نتایج به‌دست‌آمده در آزمون اصلی بود. نتایج مطالعات انجام‌شده توسط (مک کری، کوستا، ۱۹۹۲) نشان داد که همبستگی پنج زیر مقیاس فرم کوتاه با بلند از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ می‌باشد. همچنین همسانی درونی زیر مقیاس‌های آن در دامنه ۶۸/ ۰ تا ۰/۸۶ برآورد شده است. همسانی درونی در نمونه پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۶ می‌باشد.

یافته‌های تحقیق

به‌منظور ارائه دیدگاهی مناسب در مورد ویژگی‌های افراد موردمطالعه، در این قسمت توزیع فراوانی افراد نمونه برحسب سطح تحصیلات و وضعیت تأهل و میانگین سنی دانشجویان ارائه گردیده است.

فراوانی و درصد فراونی سطح تحصیلات دانشجویان

تحصیلات	فراوانی	درصد
کاردانی	۷۹	۳۶,۴
کارشناسی	۱۳۸	۶۳,۶
جمع	۲۱۷	۱۰۰,۰

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۴/۴ درصد (۷۹ نفر) کاردانی، ۶۳/۶ درصد (۱۳۸ نفر) کارشناسی بودند .

میانگین و انحراف استاندارد سن دانشجویان

کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
۲۸	۳۵	۳۰,۷۰	۲,۲۶

[1] Bernardo

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود میانگین سنی شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۰/۷۰ بود و سن دانشجویان بین ۲۸ تا ۳۵ سال قرار داشت.

فراوانی و درصد فراونی وضعیت تأهل دانشجویان

وضعیت تأهل	فراوانی	درصد
متأهل	۱۵۵	۷۱,۴
مجرد	۶۲	۲۸,۶
جمع	۲۱۷	۱۰۰,۰

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۷۱/۴ درصد (۴۵ نفر) متأهل و ۲۸/۶ درصد (۶۲ نفر) مجرد بودند .

برای ارائۀ تصویری واضح‌تر، از وضعیت متغیرهای بررسی‌شده در این پژوهش،ابتدا میانگین و انحراف معیار محاسبه شد که در جداول ذیل ارائه‌شده است:

جدول ٤ - امارتوصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
برون‌گرایی	۳۳,۵۰	۹,۵۴	.۵۶	-۶۵
روان رنجوری	۳۸,۵۲	۶,۹۷	.۰۵۹	-.۱۶
انعطاف‌پذیری	۳۶,۱۰	۷,۰۴	-.۷۰	.۹۲
توافق‌پذیری	۳۴,۰۴	۷,۷۶	-.۳۳	.۲۳
وظیفه‌شناسی	۳۳,۶۰	۵,۹۳	-.۲۶	-.۲۱
مهارت مدیریت زمان	۱۲۱,۴۸	۲۱,۴۵	.۲۲	-۱,۲۱
فرسودگی تحصیلی	۴۴,۴۷	۶,۲۰	-.۷۴	۸۶

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، میانگین برون‌گرایی۳۳/۵۰، میانگین روان رنجوری ۳۸/۵۲، انعطاف-پذیری ۳۶/۱۰، میانگین توافق‌پذیری ۳۴/۰۴، میانگین وظیفه‌شناسی ۳۳/۶۰، مهارت مدیریت زمان ۱۲۱/۴۸ و فرسودگی تحصیلی۴۴/۴۷ می‌باشد.

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد نمرات کجی تمامی متغیرها در این محدوده قرار دارد، بنابراین می‌توان پذیرفت که نمرات آن‌ها از توزیع نرمال پیروی کند.

جدول ٥ - نتایج بررسی هم خطی چندگانه در تحلیل رگرسیون

متغییرها	تلرانس	تورم واریانس ۱
برون‌گرایی	.82	1.21
روان رنجوری	.90	1.10
انعطاف‌پذیری	.91	1.09

[1]Variance infeleation factor

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

توافق پذیری	.86	1.16
وظیفه‌شناسی	.95	1.05
مهارت مدیریت زمان	.86	1.16
آماره دوربین واستون		
۱/۸۸		

با توجه به جدول ۵ –مقدار آماره دوربین واتسون به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر بین ۱/۵ و ۲/۵ قراردارد‌نشان می‌دهد استقلال بین خطاها وجود دارد و خطاها باهم همبستگی ندارند. این آماره نشان‌دهنده روایی مدل رگرسیون است.

فرضیه‌های پژوهش

آیا بین مهارت مدیریت زمان با فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد؟

جدول ٦: همبستگی بین مهارت مدیریت زمان با فرسودگی تحصیلی

متغیر	**فرسودگی تحصیلی**	
	ضریب همبستگی	**سطح معناداری**
مهارت مدیریت زمان	-۰/۳۶	**۰/۰۰۱**

همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد بین مهارت مدیریت زمان (r=-۰/۳۶) با فرسودگی تحصیلی دانشجویان ارتباط معنادار وجود دارد (p< ۰/۰۵). زیرا سطح معناداری به‌دست‌آمده کمتر از یک‌صدم می‌باشد.

درنتیجه بین مهارت مدیریت زمان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان همبستگی منفی معنادار وجود دارد. منفی بودن رابطه یعنی با افزایش مهارت مدیریت زمان دانشجویان میزان فرسودگی تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس.

آیا بین ویژگی‌های پنج‌گانه شخصیت نئو با فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد؟

جدول۷: همبستگی بین الگوهای پنج عاملی شخصیت با فرسودگی تحصیلی

	فرسودگی تحصیلی	
متغییر	ضریب همبستگی	**سطح معناداری**
برون‌گرایی	-۰/۴۲	**۰/۰۰۱**
روان‌رنجوری	۰/۳۸	**۰/۰۰۱**
انعطاف‌پذیری	-۰/۳۱	**۰/۰۰۱**
توافق پذیری	-۰/۴۶	**۰/۰۰۱**
وظیفه‌شناسی	-۰/۱۶	**۰/۰۱**

همان‌طور که جدول ۷ نشان می‌دهد بین ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری (r=۰/۳۸)، برون‌گرایی (r=-۰/۴۲)، انعطاف‌پذیری (r= -۰/۳۱)، توافق پذیری (r= -۰/۴۶) و وظیفه‌شناسی (r= -۰/۱۶) با فرسودگی تحصیلی ارتباط معنادار وجود دارد (p< ۰/۰۵). زیرا سطح معناداری به‌دست‌آمده کمتر از یک‌صدم می‌باشد (p> ۰/۰۵).

درنتیجه بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری و وظیفه‌شناسی با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. منفی بودن رابطه یعنی با افزایش برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری و وظیفه‌شناسی دانشجویان میزان فرسودگی تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس. اما ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

با فرسودگی تحصیلی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه یعنی با افزایش روان‌رنجوری دانشجویان میزان فرسودگی تحصیلی آن‌ها افزایش می‌یابد و بالعکس

آیا فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان آنان قابل پیش‌بینی می‌باشد؟

به‌منظور بررسی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان دانشجویان با توجه به اینکه متغیرها کمی هستند و تخطی از نرمال بودن در داده‌ها مشاهده نشد، از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. در ادامه تجزیه‌وتحلیل، جدول آنالیز واریانس و همچنین جدول معنی‌داری ضرایب خط رگرسیون موردبررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

جدول ۸: همبستگی چندگانه در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان

متغییر	ضریب همبستگی چندگانه R	مجذورهمبستگی	مجذورهمبستگی تعدیل‌شده
فرسودگی تحصیلی	۰/۷۰	۰/۵۰	۰/۴۸

همان‌طور که از مقدار Rنمایان است، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان به فرسودگی تحصیلی R=۰/۷۰ و ضریب تعیین برابر با R2=۰/۵۰ می‌باشد درنتیجه حدود ۰/۵۰ واریانس **فرسودگی تحصیلی** توسط متغیرها پیش بین (ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان)،تبیین شده است.بالاخره ضریب رگرسیون و نتیجه کلی رگرسیون محاسبه‌شده نیز در جدول زیر آمده است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

جدول ۹: تحلیل واریانس بررسی معناداری رگرسیون پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان

متغییر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
فرسودگی تحصیلی	رگرسیون	۴۱۷۱/۶۳	۶	۶۹۵/۲۷	۳۵/۲۳	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۴۱۴۴/۴۲	۲۱۰	۱۹/۷۳		
	مجموع	۸۳۱۶/۰۵	۲۱۶			

جدول فوق حاکی از آن است که سطح معناداری محاسبه‌شده در تحلیل رگرسیون از ۰/۰۱ کوچک‌تر است (P< ۰/۰۵و F(۶،۲۱۰) =۳۵/۲۳). بنابراین رگرسیون انجام‌شده معنادار بوده و درنتیجه نتایج آن قابلیت تعمیم به جامعه آماری موردبررسی را دارا می‌باشد.جدول زیر نیز همبستگی چندگانه بین متغیرها را در تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد.

جدول-۱۰: :نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان

متغیر	B	Error.Std	Beta	T	سطح معناداری	تلرانس	VIF
ثابت	68.56	3.89		17.60	0/۰۰۱		
برون‌گرایی	–.15	.035	–.23	–4.35	0/۰۰۱	.82	1.21
روان رنجوری	.20	.046	.23	4.58	0/۰۰۱	.90	1.10
انعطاف‌پذیری	–.18	.045	–.20	–4.03	0/۰۰۱	.91	1.09
توافق پذیری	–.22	.042	–.28	–5.35	0/۰۰۱	.86	1.16
وظیفه‌شناسی	–.09	.052	–.09	–1.82	0/۰۶	.95	1.05
مهارت مدیریت زمان	–.08	.015	–.27	–5.25	0/۰۰۱	.86	1.16

با توجه به اطلاعات جدول-۱۰ همان‌طور که مشاهده می‌شود سطح معناداری متغییرهای برون‌گرایی، روان‌رنجوری، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری و مهارت مدیریت زمان کمتر از ۰/۰۵ است و معنادارند. به‌عبارت‌دیگر می‌توان بیان کرد که برون‌گرایی، روان‌رنجوری، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری و مهارت مدیریت زمان قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان می‌باشد. با توجه به وزن بتا (ضرایب رگرسیون) معادله اثر برون‌گرایی، روان‌رنجوری، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری و مهارت مدیریت زمان بر فرسودگی تحصیلی به شکل زیر است:

فرسودگی تحصیلی = برون‌گرایی(۰/۲۳-) + روان‌رنجوری (۰/۲۳) + انعطاف‌پذیری (۰/۲۰-) + توافق پذیری (۰/۲۸-) + مهارت مدیریت زمان (۰/۲۷-) + ٦٨/٥٦

درنهایت باید گفت که ویژگی شخصیتی وظیفه‌شناسی به دلیل معنادار نبودن از معادله خارج شدند.

در این فصل، به بحث و نتیجه‌گیری درباره یافته‌های به‌دست‌آمده پرداخته می‌شود. بدین منظور ابتدا فرضیه‌های پژوهشی به‌دست‌آمده مطرح می‌شود، سپس نتایج اخذشده در مورد آن‌ها ارائه می‌شود و بحث و نتیجه‌گیری صورت می گیرد. درنهایت محدودیت‌های تحقیق و پیشنهادهای محقق ارائه شد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج بیانگر آن بود که بین مهارت مدیریت زمان با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. منفی بودن رابطه یعنی با افزایش مهارت مدیریت زمان دانشجویان، فرسودگی تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می‌توان گفت درحالی‌که افراد با چشم‌انداز زمان آینده ، گرایش به اهداف بلندمدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می‌دهند .این افراد از رفتارهای کوتاه‌مدت لذت‌بخش به دلیل پیامدهای بلندمدت منفی اجتناب می‌کنند .همچنین این افراد از رفتارهای منفی مرتبط با سلامت اجتناب کرده وبه رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت گرایش دارند (آرنولد،درموتواسپونار[1]، ۲۰۱۱؛براتمنوهنسون[2]،۲۰۱۵).

از سوی دیگر فرسودگی تحصیلی می‌تواند منجر به عدم مشارکت و کاهش انرژی لازم برای انجام فعالیت‌ها شود؛ به طوریکه دانشجویانی که احساس فرسودگی تحصیلی دارند، انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیت‌های کلاسی ندارند و ویژگی‌های رفتاری مانند غیبت کردن، تأخیر در حضور در کلاس و ترک زودهنگام کلاس را از خود نشان می‌دهند. آن‌ها به مطالب درسی گوش نداده و در فعالیت‌های کلاسی گروهی شرکت نمی‌کنند. اغلب برای کلاس و معلم احترامی قائل نبوده و برای عملکرد ضعیف تحصیلی خود بهانه‌تراشی می‌کنند (همتی و صادقی، ۱۳۹۷).

مدیریت بهینه زمان و تحت کنترل درآوردن آن‌یکی از عوامل موفقیت در کنترل فرسودگی تحصیلی است. لذا هرچه از راهبردهای مدیریت زمان استفاده شود ، فرسودگی تحصیلی کمتر صورت می‌گیرد.همچنین نتایج، بیانگر آن بود که بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری، وظیفه‌شناسی با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. منفی بودن رابطه یعنی با افزایش برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق پذیری، وظیفه‌شناسی دانشجویان، فرسودگی تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس.

همچنین بین ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجوری با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. منفی بودن رابطه یعنی با افزایش روان‌رنجوری دانشجویان، فرسودگی تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس.در تبیین این یافته می‌توان گفت که خصوصیات شخصیتی صفات یا گرایشاتی پایدار هستند که تعیین‌کننده تشابهات و تفاوت‌ها در رفتارهای روان‌شناختی(افکار، اعمال و عواطف) افراد است و این‌گونه رفتارها در طول زمان تداوم دارند و به‌راحتی نمی‌توان آن را تنها پیامد فشارهای اجتماعی و زیستی یک‌لحظه و به‌صورت آنی در نظر گرفت (خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۳) و پنج عامل بزرگ شخصیت با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد (سانتوس، مصطفی و چرن[3]، ۲۰۱۶).

ازآنجایی‌که فرد روان رنجور مدام خود را سرزنش می‌کند و در برخورد با وقایع روزمره، به‌ویژه وقایع مربوط به امور تحصیلی، استرس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کند و این می‌تواند به کاهش کارآمدی فردی و بدبینی نسبت به فعالیت‌های تحصیلی منجر شود. می‌توان گفت افراد روان آزرده احساس غم، ناامیدی و تنهایی بیشتری می‌کنند، احساس ناتوانی در سازش با تنیدگی‌های روزمره رادارند و تحمل کمی در مقابل ناکامی‌ها دارند .این هیجانات مخرب می‌توانند در سازگاری فرد بار و یارویی با محیط و مسائل پیرامون تأثیرگذار باشد و فرد سازش ضعیفی با شرایط تنیدگی زا را نشان دهند این ویژگی‌ها تحمل محیط تحصیل را دشوار می‌سازد وفرد دارای شخصیت روان آزرده ، فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کند (تقوایی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶).

[1].Arnold, K. M., Dermott, K. B., &Szpunar, K. K.
[2]. Braitman, A. L., & Henson, J. M
[3] . Santos, A., Mustafa, M., & Chern, G. T

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

از سوی دیگر غالب دانشجویان که امتیاز بالایی در برون‌گرایی کسب کرده‌اند در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت فعال دارند. دانشجویان برونگرا خوش‌بین‌تر بوده و اشتیاق به تکالیف از خود نشان می‌دهند .به همین خاطر قادر نبودند بر رخدادهای منفی مرتبط باخودمقابله کنند.روشن است که دانشجویان برونگرا کمتر دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند زیرا در تکالیف تحصیلی مشتاق تروخوشبین ترهستند (تقوایی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶). دانشجویان برونگرا، اجتماعی، در عمل قاطع، فعال و اهل گفتگو هستند و هیجان و تحرک را دوست دارند و این ویژگی‌ها به موفقیت تحصیلی و علاقه به درس و تحصیل همراه است، بنابراین دانشجویان با ویژگی شخصیتی برونگرایی فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند و لذا وجود رابطه منفی بین برونگرایی با فرسودگی تحصیلی قابل توجیه است.

دانشجویان با ویژگی گشودگی نسبت به تجربه دارای قدرت تخیل، علاقه به جلوه‌های هنری، کنجکاو نسبت به ایده-های دیگران، با احساسات باز، دارای ایده و اقدام گرا هستند. با توجه با این ویژگی‌ها در این دانشجویان منطقی است که فرسودگی آن‌ها پایین باشد(دیوید[1]، ۲۰۱۰) .گشودگی نسب به تجربه به معنی آمادگی افراد برای پذیرش تغییرات زندگی است. افراد باز انسان‌هایی هستند که نسبت به تجربه‌ی درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و زندگی آن‌ها سرشار از تجربه است. این افراد طالب لذت بردن ازنظریات جدید و ارزش‌های غیرمتعارف هستند. افراد با نمرات بالا در انعطاف‌پذیری تمایلات روشنفکرانه گسترده دارند (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۸). اشخاص منعطف هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آن‌ها ازلحاظ تجربی غنی است. آن‌ها مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش‌های غیرمتعارف بوده و بیشتر و عمیق‌تر از اشخاص غیر انعطاف‌پذیر هیجانی مثبت و منفی را تجربه می‌کنند (حق شناس، ۱۳۹۳) این ویژگی‌ها سبب می‌شود دانشجو کمتر دچار فرسودگی تحصیلی شود.

همچنین باید گفت که ازآنجایی‌که توافق پذیری نوع رابطه فرد با خود و دیگران را نشان می‌دهد. فرد موافق اساساً نوع‌دوست است، احساس همدردی با دیگران می‌کند و مشتاق کمک به آنان است و معتقد است که دیگران نیز با او همین رابطه را دارند. همچنین تعارض‌های بین فردی کمتری دارند و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (گروسی،۱۳۸۰). لذا هرچه دانشجو کمتر خودشیفته باشد و توافق پذیری و سازگاری بیشتری نسبت به مسائل از خود نشان دهد و همچنین مسئولیت کارها و امور خود را چه مثبت و منفی به‌طور کامل پذیرفته و انکار نکند، احتمال می‌رود آن‌ها کمتر به فرسودگی شغلی دچار شوند.

از طرفی دانشجویی که ناسازگار و دارای توافق‌پذیری کمتر است به‌قصد و کمک همکلاسی‌های خود در کمک‌های درسی مظنون است و بیشتر اهل رقابت است تا همکاری. با توجه به این ویژگی‌ها،منطقی است که دانشجویانی که مقبولیت کمتری دارند از فرسودگی تحصیلی بالاتری برخوردار باشند.

ازآنجایی‌که ضعف وظیفه‌شناسی در دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی در آنان است، این ضعف عملکرد تحصیلی، خود موجبات فرسودگی را در آنان فراهم می‌کند. با توجه به آنچه گفته شد می‌توان این نتیجه را منطقی دانست که بین ویژگی‌های شخصیتی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود داشته باشد (تاجیک؛ محرمی‌و دانش پرور، ۱۳۹۷). لذا در بعد وظیفه‌شناسی نظم، تلاش،سخت‌کوشی و مسئولیت‌پذیری موجب می‌شود تا دانشجویان با نمرهٔ بالا در این بعد باپشتکار و مسئولیت‌پذیری بیشتری به تحصیل خود ادامه دهند درنتیجه به موفقیت و پیشرفت بالاتری دست یابند. همچنین نتایج بیانگر آن بود حدود ۵۰ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی دانشجویان توسط متغیرهای پیش‌بین ویژگی‌های شخصیتی و مهارت مدیریت زمان،تبیین شده است و متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی

[1] . David, A. P.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

برون‌گرایی، روان‌رنجوری، انعطاف‌پذیری، توافق‌پذیری و مهارت مدیریت زمان قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان می‌باشد. پیشنهاد می‌شود انجام پژوهش‌های مشابه در گروه‌های دیگر و با حجم نمونه بزرگ‌تر جهت تعمیم نتایج پژوهش انجام شود. استفاده از ابزارهای دیگر پژوهش مانند مصاحبه یا مشاهده و انجام پژوهش‌های کیفی و آمیخته. با توجه به اینکه پژوهش حاضر از نوع طرح همبستگی می‌باشد، پیشنهاد می‌شود محققان در تحقیقات بعدی از یک پژوهش طولی یا آزمایشی استفاده نمایند تا نقش متغیرهای پژوهش دقیق‌تر مشخص گردد.

منابع

اکبری، شهناز (۱۳۹۷). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی،هوش هیجانی و ویژگی‌های شخصیت ارزنان تن‌فروش، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشگاه پیام نور، مرکز کبودرآهنگ.

باوی، ساسان (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و مدیریت زمان برعملکردتحصیلی،سلامت روانی و اضطراب امتحان دانش آموزان پسرداری اضطراب امتحان پایه سوم راهنمایی شهر اهواز. پایان‌نامه دوره دکتری روانشناسی تربیتی، گرایش روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

بدری گرگری، رحیم جواد مصرآبادی، مریم پلنگی و رحیمه فتحی (۱۳۹۱). ساختار عاملی فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در دانش‌آموزان متوسطه، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. ۷ : ۱۶۴ـ۱۸۰.

برزگر، بهرام. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و انعطاف‌پذیری شناختی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه . فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی .۲۰ (۳)، ۳۵-۴۵.

بریری،ماهرخ(۱۳۸۴).بررسی رضایت شغلی وصفت شخصیت درافسران پلیس.دانشگاه آزاد اسلامی،دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

بهادری خسروشاهی، جعفر(۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خود پنداره و پایستگی تحصیلی دانش آموزان، فصلنامه مطالعات برنامه‌ریزی درسی ایران، سال سیزدهم، ۲۹، ۱۷۴- ۱۵۱.

تاجیک، سمیرا؛ محرمی، جعفر؛ دانش پرور، حمیدرضا.(۱۳۹۷). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تنظیم شناختی هیجان با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه، فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه، ۷(۳(۲۷))، ۸۷-۶۸.

تقوایی نیا ، علی، هاشم ، سحر، نیکدل ، فریبرز، شهریاری، مرضیه. (۱۳۹۶). متغیرهای انگیزشی و شخصیتی به‌عنوان پیش بین‌های فرسودگی تحصیلی. فصلنامه روانشناسی. ۲۱ (۱ پیاپی ۸۱)، ۵۱- ۶۶.

تمنایی فر و قاسمی(۱۳۹۶).رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و مهارت مدیریت زمان با اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان، راهبردهای شناختی در یادگیری، ۵(۸)، ۲۴۴- ۲۲۳.

جعفرپور،محمود(۱۳۹۰). مدیریت زمان اثربخش. انتشارات فرهیخته.

جواهری زاده،ناصر (۱۳۸۴).بررسی ویژگی‌هاومهارت‌های مدیریت زمان در مدارس راهنمایی شهر تهران و مقایسه آن با وضع مطلوب .دوماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار،۱۲(۲)، ۲۸- ۱۳.

حیاتی،داوود؛عگبهی،عبدالحسین؛حسینی آهنگری،عابدین؛و عزیزی ابرقویی،محسن(۱۳۹۱). بررسی رابطه ابعاد کیفیت تجارب یادگیری و احساس خودکارآمدی بافرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران،دو فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی،سال3 ، شماره۲۹، ۱۸-۴.

حیدری،سکینه؛و مکتبی،غلامحسین (۱۳۹۰). مقایسه هوش فرهنگی،احساس تنهایی،فرسودگی تحصیلی،فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ،سال۳،شماره ۹، ۵۷- ۴۵.

خرمائی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم. (۱۳۹۳). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسش‌نامه پنج عامل بزرگ شخصیت، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۴(۱۶)، ۲۹-۳۹.

دود،پاملا،ساندیم،دوگ(۱۳۸۹). ۲۵روش مدیریت زمان انتشارات پویا.

رستمی، زینب؛ عابدی، محمدرضا؛ شائوفلی، ویلیامز. بی(۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای نوین آموزشی. دوره ۶(۱۳)۳۸-۲۱.

روشنی، زهرا و غلامحسین اعلایی(۱۳۹۶). رابطهٔ بین چشم‌انداز زمانی و تاب‌آوری تحصیلی با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان.. اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی. شیراز: دانشگاه علمی کاربردی شوشتر.

سرانچه، مسعود، مکتبی، غلامحسین، حاجی یخچالی، علیرضا. (۱۳۹۳). رابطه علّی ویژگی‌های شخصیت با فرسودگی تحصیلی با میانجی‌گری خودکارآمدی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی ادراک‌شده در دانشجویان. فصلنامه علمی- پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی, ۵(۱۷), ۹۲-۷۵.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

سلیمانی فر،ذکرعلی. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمـان بـر اضـطراب وخودکارآمـدی دانـش آمـوزان پسـرمقطع پیش‌دانشـگاهی شـهر مراغه.پایان‌نامه کارشناسی ارشد،روانشناسی بالینی،دانشگاه آزاد اسلامی،واحد اردبیل.

سواری، کریم؛ بشلیده، کیومرث.(۱۳۹۰) باهدف بررسی ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع دبیرسـتان شـهر اهواز، دستاوردهای روان‌شناختی، ۱۷(۱)، ۱۰۲– ۸۹.

سیاسی،علی‌اکبر(۱۳۹۷). نظریه‌های شخصیتی مکاتب روانشناسی .تهران :انتشارات دانشگاه تهران، چاپ ۱۷.

Claessens, C 2007, A review of the time management Literature, Personal Review, Vol.36, No.2, pp.225 -76.

ClaessensJ, Eerde, W, Rutte C, & Roe R.(2007). A review of the time management Literature. Personal Review.; 36(2): 225-76.

Collinz, D. (2010). Time management-study skills for students. Dissertation hypothesis_ Article from ArticleSeer. Com.

Cooper, C.L. Pervin, L.A. (1998). Personality, critical concepts in psychology. First published. Vol: ll, London & New York. Routledge.

David, A. P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: the role of The role of academic motivatin.Educational Measurement and Evaluation Review, 1, 90104.

David, A. P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. Educational Measurement and Evaluation Review, 1, 90-104.

Douglas, H. E., Bore, M., Munro, D. (2015). Coping with University Education: The relationships of Time Management Behaviour andWork Engagement with the Five Factor Model Aspects. Learning and Individual Differences, 14, 1-7.

Drucker,P 1967,The Effective Executive, Harper & Row, New York, NY.

Dudovskiy, J 2012, The Importance of time management. Located at: http://researchmethodology.net/theimporta nce - of-time -management. Accessed on: 1/8/2014.

Edelwich, J & Brodsky, A. (1980). Burnout: stages of in the helping professions. New York: Human sciences press.

Edwards, G.R. (2006). The relationship between uses of time managementtechniques and Sources of Stress among Public School superintendents inMissouri. Dissertation Abstract Ed. D.

Evers, W. J. G; Brouwers, A; & Tomic, W. (2000). Burnout and self-efficacy: A stady on teacher beliefs when implementing an innovative educational system in the nethrlands. British. Journal of educational Psychology, 72,227-243.

Farber, B. A. (2000). Crisis in education: stress and burnout in the American teacher. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Fiorilli, C., Gabola, P., Pepe, A., Meylan, N., Curchod-Ruedi, D., Albanese, O., & Doudin, P. A. (2015). The effect of teachers' emotional intensity and social support on burnout syndrome. A comparison between Italy and Switzerland. European Review of Applied Psychology, 65(6): 275-283

Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015) . An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. Journal of Experimental Psychology, 144(2), 400-409.

Gold, Y; Bachelor, P & Michael, W.B. (1989). The dimensionality of a modified form of the Maslach burnout inventory for university student in a teacher training program, educational and psychological measurement, 49,549-561.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۲، زمستان ۱۴۰۲

The Relationship between Time Management Skills and Personality Traits with Academic Burnout of Working Students of Central Tehran Azad University

Amir Keshtkar Kazemi[۱], Somayehossadat Tavabe Ghavami[۲], Maryam Alekasir[۳]

Abstract
The aim of the current research is to investigate the relationship between time management skills and personality traits with academic burnout among working students of Central Tehran Islamic Azad University. This research is descriptive and of the correlation type, also in terms of the purpose of this applied research and because we want to measure the relationship and correlation between two or more variables, the research method is correlation. For this purpose, two groups of university students, 500 people, including students working in Islamic Azad University of Central Tehran Branch, who are over 5 years old, were selected in the first half of 2019. The sampling method is a simple random method, and according to Morgan's table, the sample size includes 217 people, students working in the university, according to the list of the sample population, the questionnaire was distributed among the samples using the available sampling method. Data were collected using Bresso (1997) questionnaires, time management questionnaire, Neo personality test questionnaire (Costa and McGary 1985). After collecting the data, the data was analyzed with SPSS software. In this way, the data is first coded and entered into the software. Then they were analyzed using descriptive and inferential statistics methods. Data were analyzed in three sections using descriptive and inferential statistics methods. Thus, first, to describe the opinions, a statistical sample was used in relation to the questions from frequency distribution tables and percentage, mean and standard deviation. Then the research hypotheses were conducted based on the results obtained from examining the questions using inferential statistics and using appropriate tests to test the normality of the data and if the data were normal (Pearson's correlation) and if not normal (Spearman's correlation) were checked. Regression test is also used. The results indicated that there is a significant negative correlation between time management skills and academic burnout, and there is a significant negative correlation between the personality traits of extroversion, flexibility, agreeableness, conscientiousness and academic burnout. The negativity of the relationship means that with the increase of extroversion, flexibility, agreeableness, conscientiousness of students, their academic burnout decreases and vice versa. Also, there is a significant negative correlation between neurotic personality traits and academic burnout
Keywords: Time Management Skills, Personality Traits, Academic Burnout

[1] Master's degree, General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran
[2] Master of Science, General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)
[3] MSc, Clinical Psychology, Islamic Azad University, Andimshek Branch, Andimshek, Iran

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]