



دانشگاه علامه طباطبایی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی

عنوان

بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان مقطع  
کارشناسی ارشد

استاد راهنما: دکتر نورعلی فرخی

استاد مشاور: دکتر فریبرز درتاج

پژوهشگر: نوشین جلیلیان

تابستان ۹۱



تقدیم بہ دوستداران علم

سپاس

«سپاس خدایی را که هدایت همه چیز به دست اوست»

اکنون که به یاری خداوند متعال انجام این پژوهش به پایان رسیده است، بر خود لازم می‌دانم از

استاد گرانقدر جناب آقای دکتر فرخی که بارها سهمانی‌های ارزنده و کارسازشان راه را برای من هموار نمودند

استاد ارجمند جناب آقای دکتر تاج که با صبر و حوصله در مقام مشاور در طول پژوهش از پیچ‌و‌مک‌های گوناگون

استاد محترم جناب آقای دکتر اسدزاده که با قبول داور این پایان‌نامه با ژرف‌نگری اینجانب را از نظرات

سازنده‌شان بهره‌مند ساختند،

صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان می باشد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه این پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان دانشگاه‌های فنی‌مهندسی تهران که از بین این دانشگاه‌ها دانشگاه امیرکبیر به صورت تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب شد. سپس از بین دانشجویانی که بالاترین نمره سطح فرسودگی را داشتند تعداد ۲۴ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش ( $n=12$ ) و گروه کنترل ( $n=12$ ) جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌های پژوهش، پرسشنامه ۱۵ سوالی فرسودگی تحصیلی پرسو بود. و به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار ۱۹ spss و روش آماری تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان باعث کاهش میزان فرسودگی تحصیلی بطور کلی و مولفه‌های خستگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی در دانشجویان فنی‌مهندسی شده است و فرضیه مربوط به کاهش میزان بی‌علاقگی تحصیلی مورد تایید قرار نگرفت. نتایج این پژوهش می‌تواند برای مراکز آموزشی مفید باشد.

کلیدواژه: مهارت‌های مدیریت زمان، فرسودگی تحصیلی

## فهرست مطالب

عنوان ..... صفحه

### فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱ مقدمه	۲
۲-۱ بیان مساله	۴
۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق	۸
۴-۱ اهداف تحقیق	۱۱
۱-۴-۱ هدف کلی	۱۱
۲-۴-۱ اهداف فرعی	۱۱
۵-۱ سوال های تحقیق	۱۱
۱-۵-۱ سوال اصلی	۱۱
۲-۵-۱ سوال های فرعی	۱۲
۶-۱ فرضیه های تحقیق	۱۲
۱-۶-۱ فرضیه اصلی	۱۲
۲-۶-۱ فرضیه های فرعی	۱۲
۸-۱ تعریف مفاهیم تحقیق	۱۳
۱-۸-۱ تعریف نظری	۱۳
۲-۸-۱ تعریف عملیاتی	۱۳

### فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۱-۲ فرسودگی	۱۵
۲-۲ خاستگاه نظریه فرسودگی	۱۶
۳-۲ عوامل زمینه ساز و مرتبط با فرسودگی	۱۹
۴-۲ فرسودگی تحصیلی	۱۹
۵-۲ ابعاد فرسودگی	۲۲
۶-۲ عوامل مرتبط و پیش بینی کننده فرسودگی تحصیلی	۲۳
۷-۲ عوارض و اثرات فرسودگی تحصیلی	۲۷
۸-۲ مدیریت زمان	۳۰
۸-۲-۱ مفهوم زمان	۳۰

۳۱	۲-۸-۲ مدیریت زمان
۳۲	۲-۹ فواید مدیریت زمان
۳۵	۲-۱۰ سیر تکامل مدیریت زمان
۳۷	۲-۱۱ فرایند مدیریت زمان
۳۷	۲-۱۲ رویکردهای مدیریت زمان
۳۹	۲-۱۳ قوانین مرتبط با مدیریت زمان
۳۹	۲-۱۳-۱ قانون یا اصل پارتو
۳۹	۲-۱۳-۲ قانون پارکینسون
۴۰	۲-۱۳-۳ قانون دقیقه نود
۴۰	۲-۱۴ چرخه مدیریت زمان
۴۴	۲-۱۶ مشکلات مدیریت زمان
۴۵	۲-۱۷ روشهای بهبود مدیریت زمان
۴۷	۲-۱۸ کاهش استرس و فشار روانی از طریق مدیریت زمان
۴۸	۲-۱۹ نشانه های رایج مدیریت زمان نادرست و استرس
۴۸	۲-۲۰ پیشینه تحقیق:
۴۸	۲-۲۰-۱ پژوهشهای داخل کشور
۵۰	۲-۲۰-۲ پژوهشهای خارج از کشور

### فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۵۴	۳-۲ طرح تحقیق
۵۴	۳-۳ جامعه آماری
۵۴	۳-۴ روش نمونه گیری و حجم نمونه
۵۵	۳-۵ روش گردآوری اطلاعات و داده ها
۵۵	۳-۵-۱ مقیاس فرسودگی تحصیلی پرسو
۵۵	۳-۵-۲ روایی و پایایی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی
۵۶	۳-۷ مراحل اجرای پژوهش
۵۷	۳-۸ خلاصه ساختارجلسات آموزشی

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش

۵۹	۴-۲ توصیف داده ها
۶۵	۴-۳ آزمون فرضیه

۶۶	.....	۱-۳-۴ فرضیه اول
۶۷	.....	۲-۳-۴ فرضیه دوم
۶۸	.....	۳-۳-۴ فرضیه سوم
۶۸	.....	۴-۳-۴ فرضیه چهارم

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۱	.....	۲-۵ بحث
۷۶	.....	۳-۵ نتیجه گیری
۷۷	.....	۴-۵ پیشنهادهای پژوهش
۷۷	.....	۱-۴-۵ - پیشنهادهای کاربردی
۷۷	.....	۲-۴-۵ پیشنهادهای پژوهشی
۷۷	.....	۵-۵ محدودیت های پژوهش

### منابع

۷۹	.....	منابع فارسی
۸۲	.....	منابع انگلیسی

### پیوست

۸۹	.....	خلاصه محتوای آموزشی جلسات مدیریت زمان
۱۰۴	.....	پرسشنامه فرسودگی تحصیلی

### فهرست جداول

۶۰	.....	جدول ۱-۴، توزیع فراوانی جنسیت در گروه های آزمایش و گواه
۶۱	.....	جدول ۲-۴، توزیع فراوانی سن افراد
۶۱	.....	جدول ۳-۴، شاخص های توصیفی فرسودگی تحصیلی در گروه آزمایش و گواه
۶۵	.....	جدول ۴-۴، آزمون لوین به منظور بررسی همگنی واریانس ها
۶۵	.....	جدول ۵-۴، آزمون کلموگروف- اسمیرنف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع
۶۶	.....	جدول ۶-۴، آزمون خطی بودن رابطه پیش آزمون و پس آزمون
۶۶	.....	جدول ۷-۴، آزمون F به منظور بررسی همگنی شیب ضرایب رگرسیون
		جدول ۸-۴، آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین خستگی تحصیلی در دو گروه در پس آزمون پس از
۶۷	.....	حذف اثر پیش آزمون
		جدول ۹-۴، آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین بی علاقتی تحصیلی در دو گروه در پس آزمون پس از
۶۷	.....	حذف اثر پیش آزمون



جدول ۴-۱۰، آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین ناکارآمدی تحصیلی در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون.....	۶۸
جدول ۴-۱۱، آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین فرسودگی تحصیلی در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون.....	۶۹

### فهرست نمودارها

نمودار ۴-۱، توزیع فراوانی افراد در گروه آزمایش و گواه.....	۶۰
نمودار ۴-۲، میانگین نمرات پیش آزمون - پس آزمون در متغیر خستگی تحصیلی.....	۶۳
نمودار ۴-۳، میانگین نمرات پیش آزمون - پس آزمون در متغیر بی علاقه‌گی تحصیلی.....	۶۳
نمودار ۴-۴، میانگین نمرات پیش آزمون - پس آزمون در متغیر ناکارآمدی تحصیلی.....	۶۴
نمودار ۴-۵، میانگین نمرات پیش آزمون - پس آزمون در فرسودگی تحصیلی.....	۶۴

# فصل اول: کلیات پژوهش

این عقیده که افراد چگونه تصمیم می گیرند از وقتشان به نحو مطلوب استفاده کنند هسته نظریه مدیریت زمان را تشکیل می دهد (کوچ<sup>۱</sup> و کلیمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). با استناد به این دیدگاه هدف از مدیریت زمان جلوگیری از اتلاف وقت و تنظیم زمان کاری است.

مسئله<sup>۳</sup> در این حکایت نیاستی شک کرد که انسان ها در مورد چگونگی مدیریت زمان با هم تفاوت دارند بطوریکه برخی از آنها به دقت وقتشان را برنامه ریزی می کنند اما بعضی اینطور نیستند (مکن<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۰). بنابراین با استناد به تحقیقات انجام شده یکی از مشکلات عملی که برخی از انسان ها بویژه دانشجویان در دوران تحصیل با آن مواجه می شوند به مدیریت زمان مربوط می شود. زیرا آنها معمولاً<sup>۴</sup> در دوران دبیرستان به وسیله والدین و با معلمان خود مدیریت می شوند. در نتیجه نیاز مبرم است که آنها با روشهای برنامه ریزی آشنا شوند (ایکساهاوا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴).

در همین رابطه کیسا و ارسوی (۲۰۰۵) پیشنهاد دادند که اولاً<sup>۵</sup> مدیریت زمان یک نیاز است، ثانیاً<sup>۶</sup> یک هدف خوب به شمار می رود و ثالثاً<sup>۷</sup> بایستی آموزش داده شود. بدیهی است که زمان برای پیشبرد اهداف و تحقق آمال و آرزوهای انسان منبعی راهبردی قلمداد می شود.

بررسی رفتار افراد موفق و اثربخشی نشان می دهد که عامل زمان در نزد آنان نقش و اهمیت بی بدیلی داشته است، از جمله تاثیرات مدیریت زمان نقشی است که در پیشرفت و موفقیت تحصیلی دارد. (سولومون و راتبلام<sup>۵</sup>، ۱۹۸۴؛ تاتیس و بامستر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۷).

اعمال مدیریت زمان باعث می شود که بهره وری افراد از زمان در دسترس افزایش یافته و آنان وظایف خود را به طور موثرتری انجام دهند و از این طریق حداکثر بهره وری را به دست آورند (پولیچ، ۲۰۰۶). همچنین مدیریت زمان روی سلامت روانی افراد اثر گذاشته و استرس و فشارهای روانی

---

<sup>۱</sup> . Koch  
<sup>۲</sup> . Kleimman  
<sup>۳</sup> . Macan  
<sup>۴</sup> . Xiao  
<sup>۵</sup> . Rothblum  
<sup>۶</sup> . Bumeister  
<sup>۷</sup> .Noftle & Robins

ناشی از کار را کاهش می دهد( راوری و همکاران، ۱۳۸۷). بررسی ها نیز نشان می دهد که سازمان دهی زمان و رفتارهای مدیریت زمان به طور معنا داری با عملکرد تحصیلی در ارتباط است (فرایزر و همکاران، ۲۰۰۷؛ نافتل و رایینز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

منسینی (۲۰۰۳) نیز معتقد است که مدیریت زمان باعث خلاقیت در کار شده و آن را ساده می کند. ایزوا<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) معتقد است که در یادگیری مطالب درسی، مهارت تسلط بر وقت از امور اساسی است. بنابراین، درک ارزش زمان در رسیدن فرد به اهداف خود عاملی تعیین کننده است.

مفهومی که می توان به عنوان پیامدی برای عدم مهارت های مدیریت زمان بیان کرد مفهوم فرسودگی است، فرسودگی شغلی در جمعیت های دانشجویان به عنوان تحلیل مشغولیت دانشگاهی مفهوم سازی شده است و به عنوان احساس خستگی به دلیل نیاز به مطالعه و تحقیق، تفکیک از مطالعات مشخص و احساس بی ارزشی یا عدم سودمندی در حوزه دانشگاهی مفهوم سازی شده است. سال های دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان، دوره ای با استرس است. مطالعات انجام گرفته بر روی تجربیات دانشجویان از استرس و فرسودگی شغلی نشان می دهند که عوامل مختلفی با این مفاهیم در این گروه جمعیتی همراه هستند. این عوامل شامل: شکل گیری روابط دوستی جدید، از دست دادن دوستی های فعلی، حجم کاری دانشگاهی زیاد، فشارهای آکادمیکی، تطبیق با شرایط تحصیلی جدید، نگرانیهای مالی، رقابت با همکلاسی ها، کسلی، روابط عاطفی، مشکلات اداری و مشکلات مدیریت زمان می باشد(کوشیمن و وست، ۲۰۰۶؛ دربای و همکاران، ۲۰۰۵؛ دربای و همکاران، ۲۰۰۶؛ موفات<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ کورس<sup>۴</sup> و فلین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

دیک(۱۹۹۲) معتقد است هنگامی که فرد در معرض فشار روانی طولانی و مداوم محیط قرار می گیرد، اگر قادر به تطبیق خود نباشد، دچار فرسودگی می شود. بطور کلی فرسودگی رامی توان نوعی اختلال نامید که به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت فرد در معرض استرس های محیطی در وی ایجاد

---

<sup>۲</sup> . Izawa

<sup>۳</sup> . Moffat

<sup>۴</sup> . Ckwerth

<sup>۵</sup> . Flynn

می‌گردد و نشانه‌های آن در ابعاد جسمی، هیجانی و ذهنی بروز می‌کند. (ساعتچی، ۱۳۷۷). با توجه به توضیحات فوق تلاش می‌شود که تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد.

## ۱-۲ بیان مساله

یک منبع دائمی و همیشگی از فشارهای روانی، نهایتاً به فرسودگی منجر می‌شود. فرسودگی عاقبت دانشجویانی است که ناتوان از مدیریت فشارهای روانی خویش هستند. برخی از شواهد از حضور فرسودگی در میان دانشجویان حمایت می‌کند (می‌بر و چامک، ۱۹۸۵)، به نقل از شه‌بخش، ۱۳۹۰).

شخصی که مسئولیت‌های متفاوتی دارد و مجبور است چند کار متفاوت را همزمان انجام دهد تعارض نقش دارد. ابهام نقش زمانی رخ می‌دهد که افراد از انتظاری که از آنها می‌رود آگاه نیستند آنها می‌دانند که باید در تحصیل یا حرفه خود فرد کارآمدی باشند اما مسیر و چگونگی کارآمد بودن برای آنها مشخص نیست و در ازدیاد نقش افراد نمی‌توانند به مسئولیتهای فراوان نه بگویند و در نتیجه مسئولیتهای زیاد و بیش از حدی به آنها تحمیل می‌گردد که این سه عامل به مرور زمان موجب به وجود آمدن فرسودگی می‌گردد (پولمن، جونز، راف و هارز،<sup>۱</sup> ۲۰۰۵).

فرسودگی تحصیلی را می‌توان به عنوان یک واکنش استرس مزمن در دانشجویانی مطرح کرد که در ابتدا با الزامات تحصیل درگیر شده‌اند، این واکنش ناشی از یک تفاوت بین دانشجویان و انتظارات خودشان یا دیگران برای موفقیت‌شان در تحصیل است (فرایرنبرگ و لوئیس، ۲۰۰۴؛ سالملا<sup>۲</sup> - آرو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹، به نقل از پارکر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

---

<sup>۱</sup>. Pohlmann & Jonas & Ruf & Harzer

<sup>۲</sup>. Salmela

<sup>۳</sup>. Aro

<sup>۴</sup>. Parker

اکثر تحقیقات انجام شده درباره فرسودگی، در موقعیتهایی مانند فروشندگان، پرستاران، کارکنان خدمات بهداشتی و مشاوران بوده است که با عنوان فرسودگی شغلی معروف است (ماسلاچ<sup>۱</sup> و جکسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۴، به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸).

باین وجود، متغیر فرسودگی به موقعیتهای و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده است که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود. می توان گفت که موقعیتهای آموزشی محل کار فراگیران محسوب می شود. اگر چه فراگیران در موقعیتهای آموزشی به عنوان کارمند، کار نمی کنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند. اما از دیدگاه روانشناختی، فعالیت های آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک کار در نظر گرفت (سالملآ\_آرو، ۲۰۰۸). آنها در کلاس حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی انجام می دهند. این موضوع اخیرا مطالعات متعددی را در دانشگاهها به خود اختصاص داده است (بالگمو و همکاران، ۱۹۹۶؛ چنچ و همکاران، ۲۰۰۰؛ فیمین و همکاران، ۱۹۸۹؛ گودر و همکاران، ۱۹۸۹؛ مارتینز و همکاران، ۲۰۰۲؛ مک کارتی و همکاران، ۱۹۹۰؛ به نقل از یانگ، ۲۰۰۴).

برخی از شواهد از وجود فرسودگی در دانش آموزان حمایت می کنند (پینس، ۱۹۸۱ به نقل از یانگ، ۲۰۰۴) فرسودگی را در میان پرستاران، مشاوران، پرورشکاران و دانشجویان لیسانس بررسی و مقایسه کرد و دریافت که نمره دانشجویان در نیمه بالایی نمرات به دست آمده از مقیاس فرسودگی جای می گیرد. این نشان می دهد که دانشجویان درجاتی از فرسودگی را در خلال دوره تحصیلی خود تجربه می کنند. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولا علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به درس، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می کنند (نعیمی، ۱۳۸۸).

---

<sup>۱</sup> . Maslach

<sup>۲</sup> . Jackson

فرسودگی تحصیلی و شغلی، نتیجه نهایی در معرض فشارهای شغلی و تحصیلی مزمن و طولانی مدت قرار گرفتن است. در نتیجه، فرسودگی تحصیلی و شغلی می بایست بیشتر در بین افرادی اتفاق بیافتد که مدت بیشتری در حال تحصیل بوده اند و یا به یک شغل اشتغال داشته اند تا افرادی که به تازگی شروع به تحصیل کرده اند (ماسلاچ، ۱۹۸۳). فرسودگی تحصیلی نتیجه قرار گرفتن بیش از حد در معرض عوامل تنش زای دایمی محیط تحصیلی است. در نتیجه، فرسودگی روانی به سرعت ظاهر نمی گردد و در طی مدتی طولانی در افراد و در ارتباط با تحصیلشان ظهور می یابد و اگر اشخاص در همان وضعیت به تحصیل خود ادامه دهند، این فرسودگی نسبتاً به صورت پایدار و دایمی باقی خواهد ماند (تاباچیک<sup>۱</sup> و فیدل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). از سوی دیگر، بررسی ها نشان داده است که سختی شرایط تحصیل بر ایجاد فرسودگی تحصیلی موثر است و مخصوصاً این تاثیر بر روی کسانی که مسئولیت بیشتری دارند زیادتر است. فرسودگی تحصیلی می تواند بر ابعاد مختلف زندگی فرد اثرگذار باشد (دیاز<sup>۳</sup> و هیداکو<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴).

اولین آسیب فرسودگی تحصیلی، رنج بردن از فرسودگی فکری و روحی است. افرادی که از این عارضه رنج می برند دچار کاهش انرژی و احساس خستگی شدید می گردند، بعلاوه این افراد برخی از نشانه های فشار بدنی نظیر سردرد، تهوع، کم خوابی، و تغییراتی در عادات غذایی را به طور فراوان گزارش می دهند. همچنین افراد مبتلا به این عارضه خستگی عاطفی را نیز تجربه می کنند. افسردگی، احساس درماندگی، احساس عدم کارایی در تحصیل و همچنین ایجاد نگرش های منفی نسبت به خود و نسبت به زندگی نشانگر فرسودگی های نگرشی هستند و نهایتاً اینکه اغلب مبتلایان، احساس پایین بودن پیشرفت و ترقی شخصی را گزارش می دهند. (شائوفلی و همکاران، ۲۰۰۲). بنابراین توجه به مساله مهم است خستگی هیجانی ناشی از فرسودگی با خستگی عادی متفاوت است خستگی عادی معمولاً با خواب و استراحت بر طرف می شود. در واقع خستگی عادی فیزیولوژیک قابل

---

<sup>۱</sup> . Tabachnick

<sup>۲</sup> . Fidell

<sup>۳</sup> . Diaz

<sup>۴</sup> . Hidako

جبران است اما همین خستگی ساده ممکن است در اثر فشارهای کاری یکنواخت و طولانی و انجام کار در شرایط نامساعد به تدریج به صورت مزمن در آید و پس از مدتی عوارض و ناراحتی هائی مانند کوفتگی، خواب، تب، اختلالات جسمی و روحی در فرد ایجاد کند که اگر در این مرحله درمان نشود به صورت خستگی های مزمن، خستگی عمومی و خستگی عصبی و در نهایت خستگی مفرط در می آید و تمام اعمال جسمی و ذهنی فرد را مختل می کند (موفات، کوناچی<sup>۱</sup> و راسن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

این عارضه نه تنها فرد و زندگی شخصی او را تحت الشعاع خود قرار می دهد بلکه می تواند اثرات و عوارض فراوانی در محیط تحصیل و خانواده نیز برجای گذارد. شکایت های مختلف روان پریشی، کشمکش، ناسازگاری و تضاد در محیط خانواده و محیط تحصیل و در نهایت ترک تحصیل از عکس العمل های مربوط به فرسودگی تحصیلی است (اسکانفولد<sup>۳</sup>، هوچوارتر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹).

بعلاوه یافته های تحقیق تجربی روی فرسودگی تحصیلی تا کنون نشان می دهد که آن با مشکلات روانشناختی و رفتاری مهم مانند : افسردگی ، غیبت گرایی و افت تحصیلی رابطه دارد. (کولینگتون ، ۲۰۰۰؛ فای من و کرس ، ۱۹۸۹؛ فرایرنبرگ و لوئیس ، ۲۰۰۴؛ سالملا آرو ، همکاران ، ۲۰۰۹ ؛ یانگ ، ۲۰۰۴، به نقل از پارکر، ۲۰۱۱).

همچنین بر پایه تحقیقات صورت گرفته ، فرسودگی تحصیلی می تواند منجر به غیبت گرایی بیش از حد ، کاهش انگیزش جهت انجام تقاضای محیط کار ، افزایش در انصراف تحصیلی در دانشکده و مانند آن شود. (رامیت ، ۱۹۸۱، به نقل از یانگ<sup>۵</sup> ، ۲۰۰۵).

یانگ (۲۰۰۵) فرسودگی تحصیلی را بدین گونه تعریف می کند (( دانشجویان در فرایند یادگیری به دلیل استرس دوره تحصیلی ، بار ناشی از دوره تحصیلی یا دیگر مولفه های روانشناختی که موجب حالات خستگی هیجانی ، تمایل به عدم توجه به هویت فردی (زوال شخصیت) و احساس پیشرفت شخصی کم می باشد را نشان می دهند)). نظر به اینکه فرسودگی تحصیلی آثار سوئی برجای

---

<sup>۱</sup> . Connachie

<sup>۲</sup> . Morrison

<sup>۳</sup> . Scanfold

<sup>۴</sup> . Hochwarter

<sup>۵</sup> . Yang



می‌گذارد، در پژوهش حاضر در پی تبیین تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی هستیم. و از آنجا که اسکندری و آل‌علی (۱۳۹۰) طی تحقیقی با عنوان بررسی فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن و مقایسه فرسودگی تحصیلی بین دانشجویان فنی و علوم انسانی دانشگاه‌های تهران به این نتیجه دست یافتند که بین این دو گروه در میزان فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. دانشجویان فنی نسبت به دانشجویان علوم انسانی به طور معناداری خستگی هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند. اما بر طبق این تحقیق بین این دو گروه در مورد دو مولفه دیگر فرسودگی تحصیلی یعنی بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به این پژوهش محقق دانشجویان دانشگاه‌های فنی و مهندسی تهران را به عنوان جامعه آماری انتخاب نمود.

### ۱-۳ اهمیت و ضرورت تحقیق

اصطلاح فرسودگی نخست در یک نمایشنامه‌ی آکادمیک توسط فریودنبرگر<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) اینگونه معرفی شد: "شکست خوردن، یا خسته شدن به دلیل صرف انرژی، قدرت یا منابع زیاد" مفهوم فرسودگی با توسعه سیاهه فرسودگی ماسلاخ عمومی تر شد (ماسلاچ و جکسون، ۱۹۸۱).

بر طبق نظر لی<sup>۲</sup> و آشفورث<sup>۳</sup> (۱۹۹۰)، فرایند فرسودگی را می‌توان براساس ترکیبی از فشار روانی، خستگی و نحوه مقابله توضیح داد. احساس درماندگی انگیزه و اشتیاق فرد را کاهش داده و خستگی هیجانی با تنش، اضطراب، خستگی جسمی و بی‌خوابی در ارتباط است.

تحقیق بر روی فرسودگی عموماً "متمركز بر افراد در گروه‌های حرفه‌ای متنوعی نظیر کارمندان خدمات انسانی، معلمان، پرستاران و روانشناسان بود. اگر چه چندین پژوهش فرسودگی در بین معاونان محلی دانشکده صورت گرفت، تحقیقات کمی در رابطه با فرسودگی در بین دانشجویان به طور کلی صورت گرفته است. پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که دانشجویان دارای سطوح فرسودگی متوسط رو به بالا هستند. می‌یر و چامک (۱۹۸۵) همچنین خاطر نشان می‌سازند که

<sup>۱</sup> . Fruidenburger

<sup>۲</sup> . Lee

<sup>۳</sup> . Ashforth

دانشجویان فرسوده اغلب دچار فقدان علاقه مندی هستند و یکنواختی برنامه های کلاسی برای آنها کسالت آور و خسته کننده است. پینس<sup>۱</sup> و آرونسوم<sup>۲</sup>(۱۹۸۱) فرسودگی را مشتمل بر علائم زیر می دانند: کسالت عمومی، خستگی هیجانی، جسمی و روانی، احساس درماندگی، ناامیدی و فقدان شور و اشتیاق در کار و زندگی.

فرسودگی نمایانگر شاخص نابسامانی بین آنچه افراد هستند و آنچه که آنها باید انجام دهند است، عارضه ایی که به تدریج و پیوسته در طی زمان رشد می کند، و افراد را در مارپیچی نزولی قرار می دهد که بهبود آن دشوار است (ماسلاچ و لیتز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷).

متغیر فرسودگی به موقعیتهای و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود (سالملاروا و همکاران، ۲۰۰۸، به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸).

فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشکده (کالج) اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی) داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی علاقه) و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) دارد (شائوفلی و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از ژانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

نیومن معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، بنا به دلایل مختلف یکی از عرصه های مهم تحقیقاتی دانشگاه است. دلیل اول این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانشجویان را با دانشکده و دانشگاه خود، تحت تاثیر قرار می دهد. سوم اینکه، فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل، تحت تاثیر قرار دهد. همچنین فرسودگی تحصیلی می تواند به غیبت زیاد، کاهش انگیزه مورد نیاز برای انجام کارها، افزایش میزان افت تحصیلی و موارد مشابه دیگر منجر شود. (رامیست ۱۹۸۱ به نقل از شه

---

<sup>۱</sup> . Pinas

<sup>۲</sup> . Aromosom

<sup>۳</sup> . Leiter

<sup>۴</sup> . Zhang

بخش ۱۳۹۰). فرسودگی تحصیلی می تواند بر میزان یادگیری، سلامت روانی و تسلط کمتر به وظایف حرفه‌ای اثرگذار باشد (رودمن<sup>۱</sup>، گوستاوسن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲).

هدف روانشناسی تربیتی و روانشناسان تربیتی و دانشجویان این رشته، کمک به پرورشکاران در برخورد درست با مسائل آموزش و پرورش است و هدف اصلی آموزش یادگیری است (سیف، ۱۳۸۸). کسانی که روانشناسی پرورشی را یک نظام مستقل علمی دارای روشها و نظریه های علمی خاص خودش می دانند، برای روانشناسی تربیتی دو هدف و وظیفه اصلی قائلند: (۱) درک و فهم فرایندهای یادگیری و آموزش و (۲) تهیه و گسترش راههای بهبود بخشیدن به این فرایندها. (همان منبع).

واضح است که کنترل فرسودگی تحصیلی دانشجویان، به خاطر بهبود پیشرفت تحصیل و انگیزش یادگیری آنها ضروری است (یانگ، ۲۰۰۴).

سال های دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان، دوره ای با استرس است مطالعات انجام گرفته بر روی تجربیات دانشجویان از استرس و فرسودگی تحصیلی نشان می دهند که عوامل مختلفی با این مفاهیم در این گروه جمعیتی همراه هستند. این عوامل شامل: شکل گیری روابط دوستی جدید، از دست دادن دوستی های فعلی، حجم کاری دانشگاهی زیاد، فشارهای آکادمیکی، تطبیق با شرایط تحصیلی جدید، نگرانیهای مالی، رقابت با هم کلاسی ها، روابط عاطفی، مشکلات اداری و مشکلات مدیریت زمان می باشد (کوشمین و وست، ۲۰۰۶؛ درباری و همکاران، ۲۰۰۵؛ درباری و همکاران، ۲۰۰۶؛ مونات و همکاران، ۲۰۰۴؛ کورس و فلین، ۲۰۰۶).

مدارس و معلمان، باید دوره های آموزشی را طرح ریزی کنند و حتی آزمونها و برنامه های کاری با دقت برنامه ریزی کنند تا فرسودگی تحصیلی دانشجویان را کاهش داده و بنابراین پیشرفت تحصیلی آنها افزایش دهد (یانگ، ۲۰۰۴).

---

<sup>۱</sup>.Rothmann  
<sup>۲</sup>.Gustavsson

بدیهی است که زمان و چگونگی مدیریت بهینه آن یکی از مسائلی است که برای انسان ها حائز اهمیت است. طبیعی است که ارزش زمان برای همه برابر نیست و همه به نحو یکسان از آن استفاده نمی کنند. بسیاری از انسان ها علاقه مندند که به نحو احسن از زمان نهایت بهره را ببرند در حالی که برای دیگران اینچنین نیست. در این خصوص که چگونه از زمان استفاده شود (مسئله) به یک سری مهارت ها و مدیریت های ویژه ای مورد نیاز است. به عبارتی هر چه میزان آشنایی با این مهارت ها بیشتر باشد به همان نسبت کنترل و مدیریت آن ساده تر و دقیق تر صورت می گیرد.

از جمله ضرورت های انجام تحقیق حاضرین است که در زمینه فرسودگی تحصیلی و نقش و تاثیر مدیریت زمان بر روی آن تا کنون در کشور تحقیقات اندکی صورت پذیرفته است و شاید بتوان اذعان داشت تحقیق حاضر با رویکرد مورد نظر در نوع خود منحصر بفرد باشد.

#### ۱-۴ اهداف تحقیق

##### ۱-۴-۱ هدف کلی

تعیین تاثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی.

##### ۱-۴-۲ اهداف فرعی

- تعیین تاثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان بر کاهش میزان خستگی تحصیلی.
- تعیین تاثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان بر کاهش میزان بی علاقه گي تحصیلی.
- تعیین تاثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان بر کاهش میزان ناکارآمدی تحصیلی.

#### ۱-۵ سوال های تحقیق

##### ۱-۵-۱ سوال اصلی

آیا میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویانی که در معرض آموزش مهارت های مدیریت زمان قرار گرفته اند کمتر از میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویانی می شود که در معرض این عامل قرار نگرفته اند؟