

رابطه ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان با سبک های مقابله با بحران دانشجویان

تاریخ دریافت مقاله : ۹۲/۶/۵

تاریخ پذیرش مقاله : ۹۲/۶/۳۰

* نسرین شادمان فر

** دکتر مژگان سپاه منصور

*** دکتر حیدر علی هومن

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان با سبک های مقابله با بحران دانشجویان بود. روش تحقیق از نوع همبستگی و نمونه آماری شامل ۱۲۰ نفر دانشجوی آتش نشانی دانشگاه جامع علمی کاربردی شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ مشغول به تحصیل بودند آزمودنی ها با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. جمع آوری داده ها با استفاده از ۳ پرسشنامه، سبک های مقابله با بحران لازاروس و فولکمن (۱۹۹۴)، پرسشنامه پنج رگه شخصیتی NEO - FFI کاستا و مک گری (۱۹۹۲) و مدیریت زمان خاکی (۱۳۷۵) صورت گرفته است. نتایج حاصل از پژوهش نشان می دهد: سبک های مقابله ای مسئله مدار با ویژگی های شخصیتی، برون گرایی و توافق و وجدانی بودن و مدیریت زمان رابطه مثبت معنی داری دارند و همچنین سبک های مقابله ای هیجان مدار با ویژگی های شخصیتی وجدانی بودن و توافق رابطه منفی معنی داری دارند.

واژگان کلیدی: ویژگی های شخصیتی، مدیریت زمان، سبک های مقابله با بحران، دانشجویان

* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

** عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

*** دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی



مقدمه

در جریان تحول و شکل‌گیری شخصیت افراد با انواع موقعیت‌ها، استرس‌ها و بحران‌ها مواجه می‌شوند. انسان بر حسب ویژگی‌های شخصیتی خود و با استفاده بهینه از زمان (مدیریت زمان) در پی نشان دادن عکس‌العمل به موقع و کارآمد در موقعیت‌های بحرانی است. هرن و میشل (۲۰۰۳)^۱ و پلی و توکاما (۲۰۰۲)^۲ دریافتند که تیپ شخصیتی افراد در شیوه رویارویی با استرس آنها تأثیر بسزایی دارد. برخی افراد در مواجهه با مشکلات در خود فرو می‌روند و یا به ابزار احساسات و هیجانات می‌پردازند و برخی در موقعیت بحران، از دیگران کمک می‌طلبند. کلاینک (۲۰۰۶) عنوان کرده است که افراد با توجه به ویژگی‌های شخصیتی در مقابل فشارهای روانی عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود بروز می‌دهند (افخمی ۱۳۸۳).

شخصیت‌الگوی منحصر به فرد و سازمان‌پویایی زنده جنبه‌های ادراکی و انفعالی و ارادی و بدنی هر فرد است که مجموعه‌ای از کیفیت‌های موروثی و اکتسابی را شامل می‌شود و فرد را از دیگران متمایز می‌سازد. نتایج پژوهش‌های کاستا و مگ‌گری (۱۹۹۲) نشان داده که شالوده‌آمادگی‌های ثابت و با دوام انسان شامل پنج رگه یا پنج عامل است که عبارتند از روان‌رنجوری N^2 ، برون‌گرایی E^1 ، مسئولیت‌پذیری C^0 ، پذیرا بودن O^1 و سازگاری A^7 . رگه‌های مدل پنج‌عاملی منظومه سودمندی از تفاوت‌های فردی را به ارمغان می‌آورد. در این دیدگاه این ابعاد گسترده تعیین‌کننده اصلی رفتار هستند و تراکم اطلاعات منتج از محل قرار گرفتن فرد بر روی این ابعاد، تصویر مناسب و قابل‌قبولی از آنچه که فرد بدان شبیه است ارائه می‌دهد و هر رگه گسترده متشکل از اشکال چندگانه‌ای است که تصویر بسیار دقیقی را تدارک می‌بیند (نعمت‌طاووسی، ۱۳۹۱).

حجم گسترده‌ای از ادبیات پژوهشی به بررسی ارتباط بین رگه‌های شخصیت با پاسخ‌های مقابله اختصاص یافته است. مقابله^۸ (رویارویی) شامل تمام تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست‌های درونی و بیرونی بکارگرفته می‌شود و نحوه مقابله با بحران برای هر فردی در محیط کار و زندگی یک ضرورت حیاتی است. (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۲، پورافکاری، ۱۳۸۲)، سبک‌های مقابله با بحران شامل دو سبک مسئله‌مدار و هیجان‌مدار است. سبک مسئله‌مدار شامل تلاش‌های هدفمند و مسئله‌دارانه جهت حل مسئله سازمان‌بندی مجدد ذهنی از مسئله و کوشش برای تغییر موقعیت است و این سبک تأکید اساسی بر برنامه‌ریزی و تلاش جهت حل مسئله دارد. (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). سبک هیجان‌مدار بیانگر واکنش‌های فردمدارانه با هدف کاهش فشار روانی است. این واکنش‌ها شامل پاسخ‌های هیجانی مثل مقصر دانستن خود در ایجاد بحران است. کمپلیر

۱. Hern & Michel
۲. Pule & Tokama
۳. emotional stability
۴. extroversion
۵. conscientiousness
۶. openness
۷. agreeableness
۸. Coping

دینلسون و باستن (۲۰۰۵)^۱ در پژوهش های خود دریافتند که افراد برای ورود به اجتماع و رویارویی با موقعیت‌های گوناگون از سبکهای مقابله (مسئله مدار و هیجان مدار) بعنوان ابزارهایی جهت کنترل بحران و کاهش آن استفاده می‌کنند. باری مالاکي و ارمک (۲۰۰۷)^۲ در موقعیت های مقابله با بحران به تأثیر متغیرهای فرهنگی سطح تحصیلات و عملکرد های شغلی و.. در کاهش استرس اشاره کرده اند. (آتش روز، ۱۳۸۷). فولکمن و لازاروس (۱۹۸۶) با استفاده از مقیاس های مقابله ای به ارزیابی و مقایسه افراد و نیز به بررسی تأثیر راهبردهای مختلف مقابله ای بر سلامت روانی و جسمانی افراد پرداختند و عنوان کردند که افراد در ارزیابی های خود از موقعیت های فشار زا کاملاً متفاوت از هم، عکس العمل نشان می دهند و این ارزیابی ها هم تحت تأثیر ویژگی های شخصیتی افراد و هم تحت تأثیر شرایط محیطی صورت می پذیرد. (زاهدی، ۱۳۸۴).

در شرایط کنونی در جامعه ما ارتقاء بهداشت روانی و کاهش استرس و فشار روانی از اهمیت بسزایی برخوردار است که افراد با شناخت و آگاهی از نظام روانشناختی خود می تواند گامهای اساسی در این راستا بردارند. پتسکا (۲۰۰۶)^۳ در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که رابطه مثبتی بین رگه شخصیتی وظیفه شناسی و مدت زمانیکه زمانیکه افراد به انجام تکالیف و وظایف خود می پردازند وجود دارد. ونستز (۱۹۹۴)^۴ به نقل از فیض نشاط دوست (۱۳۸۰) در پژوهش خود نشان داده است که بین ویژگی های شخصیتی سرسختی و راهبردهای مسئله مدار رابطه وجود دارد و عنوان کردند که تیپ های شخصیتی تکانشی و نا ایمن در راهبردهای مسئله مدار ناموفق عمل می کنند. وتن (۲۰۰۲)^۵ عنوان کرد که در مواردیکه فشار روانی افزایش یابد واکنش ها به سمت خاصی سوق می یابند بطوریکه فرد از مواجهه و برخورد با موقعیت استرس اجتناب می کند ویا واکنش فرار فرد به شیوه های جستجو جانشینی با یک تکلیف دیگر یا سرگرم شدن به فعالیتی دیگر نمایان می شود. (جعفری مقدم ۱۳۸۱).

کلاینک (۱۹۹۸)^۶ عنوان می کند که شخصیت های توانایی سازش یافتگی بیشتر با محیط و رویارویی موثر با استرس دارند، که رگه روانی رنجوری کمتر در حد اعتدال برونگرا، گشودگی موافق دید باز تر نسبت به زندگی، مسئولیت پذیری را دارا باشند. (کلاینک، افخمی ۱۳۸۳)

پارکز ۱۹۸۶ (به نقل از خدادادی) به ارزیابی نقش تفاوت های فردی عوامل محیطی و ویژگی های موقعیتی مرتبط با رویارویی پرداخت و اظهار داشت که تفاوت های فردی شامل ویژگی های شخصیتی، عوامل محیطی (شامل حمایت های اجتماعی) و ویژگی های موقعیتی سه عاملی هستند که در رویارویی با استرس در افراد نقش بسزایی دارند. لینز^۷ (۲۰۱۰) عنوان کرده است که روش مساله مدار موثر ترین و پرکاربردترین روش مقابله با استرس محسوب میشود و احتمال استفاده از این روش در افراد بیشتر است از سایر روش های مقابله ای است.

۱. Kamlier & Denlson & Bosten

۲. Maleky & Ermac

۳. Petska

۴. Wenster

۵. Weten

۶. Claienk

۷. lenz .sandra

مدیریت زمان^۱ شامل مهارت های بهره برداری بهینه از زمان است و به تدبیر پیش بینی زمان و تشخیص زمان در اولویت های مورد نظر اطلاق می گردد و همچنین شامل مهارت های نظیر برنامه ریزی سازماندهی و کنترل زمان است تشخیص درست زمان انجام هر کاری تعیین اولویت ها و داشتن برنامه و جدول زمان بندی شده از اساسی ترین کارهایی است که افراد باید آن را در موقعیت ها بویژه موقعیت های بحرانی و پراسترس لحاظ کنند. کساوارسوی (۲۰۰۲)^۲ به رابطه همبستگی مدیریت زمان و موقعیت های پر استرس مرکز مراقبت های بهداشتی پرداخته و عنوان کرده که استفاده بهینه از زمان در این مراکز که فشار روانی در سطح بالایی است در عملکرد افراد تأثیر بسزایی ایفا می کند. (احمدی، ۱۳۸۷)

هافنر و استوک^۳ (۲۰۱۰) عنوان کردند که آموزش مدیریت زمان موجب افزایش درک کنترل زمان و کاهش احساس استرس میشود و کنترل زمان هیچ خللی به شاخص های کارایی و عملکرد افراد در محیط های تحصیلی، شغلی و حرفه ای وارد نمی کند و تکنیک های واقعی و متعددی جهت آموزش در فضاهای آموزشی و تخصصی وجود دارد.

لوئیس (۲۰۰۲) چهار اصل مدیریت زمان را جهت ارتقاء و افزایش بازدهی زمان و کاهش فشار روانی در قالب چهار سؤال اساسی مطرح می کند بطوریکه افراد قبل از پرداختن به هر اقدامی با کمی تأمل به این سئوالات بپردازند. آیا لازم است این کار حتماً انجام شود (بررسی کارهای قابل حذف)، آیا من ملزم به انجام این کار هستم؟ آیا می توانم این کار را به تعویق اندازم؟ (قدرت تأخیر مثبت) آیا من باید مستقیماً اینکار را انجام دهم؟ (بازنگری فعالیت ها و امور). (روح شهباز ۱۳۸۱)

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان با سبکهای مقابله با بحران دانشجویان است.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان آتش نشان شهر تهران است که تعداد ۱۲۰ دانشجو با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند.

۱ - پرسشنامه نفورم کوتاه (NEO-FFI)^۴ حاوی ۶۰ سؤال است که برای ارزیابی پنج رگه اصلی شخصیت (نوروز گرایی، برونگردی، گشودگی، مقبولیت، وظیفه شناسی) توسط کاستا و مک گری (۱۹۹۲) ساخته شده است و براساس مقیاس پنج درجه ای لیکوت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره گذاری می شود. ضرایب اعتبار^۵ باز آزمایی مقیاسهای آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ بدست آمده است (کاستا و مک گری ۱۹۹۲). ضرایب همسانی درونی را برای هر یک از عوامل نوروزگرایی، برونگردی، گشودگی، مقبولیت و وظیفه شناسی به ترتیب برابر با ۰/۷۴، ۰/۵۵، ۰/۲۷، ۰/۲۸ و ۰/۷۷ بدست آمد (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

۱. time management

۲. Kisa & Ersoy

۳. Hafner & stock

۴. Neuroticism Extrarersion Openness Five Factor Inventory

۵. Coefficients Validity

- ۲ - پرسشنامه سبکهای مقابله با بحران توسط لازاروس و فولکن (۱۹۷۴) حاوی ۶۶ ماده است که هشت زیر مقیاس مقابله رویارویی، دوری جویی و خویشتن داری (خودماریگری)، جستجوی لیست اجتماعی، مسئولیت پذیری، گریز اجتناب حل مدبرانه مسئله (مشکل گشایی برنامه ریزی شده) و باز آورد مثبت (ارزیابی مجدد مثبت) را دربرمی گیرد. لازاروس و فولکن ثبات درونی ۰/۷۹ تا ۰/۶۶ را برای هر یک از سبکهای مقابله (مسئله مدار و هیجان مدار) را گزارش کرده اند و ضریب اعتبار کل آزمون را برابر ۰/۸۴ بدست آورده اند (خدادادی، ۱۳۸۳).
- ۳ - پرسشنامه مدیریت زمان خاکی (۱۳۷۵) حاوی ۶۰ سؤال با چهار مقیاس هرگز، به ندرت، اغلب اوقات و همیشه است و اعتبار پرسشنامه که از طریق آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۳ گزارش شده است (خورشیدی، ۱۳۸۱).

یافته ها

ضریب همبستگی ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان را با سبکهای مقابله با بحران را جدول ۱ نشان می دهد.

جدول ۱- ضریب همبستگی نمرات ویژگیهای شخصیتی و مدیریت زمان با سبک های مقابله ای با بحران

متغیرها	سبک مسئله مدار	سبک هیجان مدار
مدیریت زمان	** ۰/۵۶۵	** ۰/۲۷۳
بی ثباتی هیجانی	-۰/۱۲۸	۰/۰۲۱
برونگرایی	** ۰/۲۸۳	۰/۰۸۲
باز بودن	۰/۱۵۸	۰/۰۴۸
توافق	* ۰/۱۸۳	* ۰/۱۸۶
وجدانی بودن	** ۰/۲۸۶	** ۰/۰۹۷

$$*P > ۰/۰۱ \quad **P > ۰/۰۵$$

طبق یافته های پژوهش سبک مقابله ای مسئله مدار با مدیریت زمان، برونگرایی، توافق و وجدانی بودن رابطه مثبت معنادار دارد، درحالیکه، سبک هیجان مدار با مدیریت زمان رابطه مثبت معنی دار اما با ویژگی های شخصیتی توافق و وجدانی بودن رابطه منفی معناداری دارد. ویژگیهای شخصیتی دانشجویان با سبکهای مقابله ای آنان در موقعیت های بحرانی رابطه دارند. ضرایب همبستگی پیرسون بین نمرات ویژگی های شخصیتی با مدیریت زمان محاسبه شد و مدیریت زمان با ویژگی های شخصیتی توافق و وجدانی بودن رابطه مثبت معنی دار دارد اما با ویژگی شخصیتی بی ثباتی هیجانی رابطه منفی معنی دار دارد.

سبکهای مقابله ای با بحران با مدیریت زمان رابطه دارد محاسبه ضرایب همبستگی پیرسون بین نمرات سبکهای مقابله ای با بحران با مدیریت زمان نشان داد که سبک های مقابله ای مسئله مدار و هیجان مدار با مدیریت زمان رابطه مثبت معنی داری دارند. به منظور پیش بینی و تبیین واریانس سبکهای مقابله با بحران براساس ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان از رگرسیون چند گانه استفاده گودید.

جدول ۲: تحلیل رگرسیون چندگانه سبک مقابله ای مسئله مدار و هیجان مدار از طریق ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان

متغیرها	B	خطای معیار	Beta	آماره t	سطح معنی دار
- سبک مسئله مدار ثابت	۱۹/۹۹	۸/۲۷	--	۲/۴۲	۰/۰۱۷
وجدانی بودن	۰/۵۵۳	۰/۲۳۱	۰/۲۱۸	۲/۲۹۱	۰/۰۱۸

۰/۰۲۱	۲/۳۳۲	۰/۲۱۳	۰/۲۱۰	۰/۴۹	برونگرایی
۰/۰۰۱	۱۰/۵۰	--	۵/۶۹	۵۹/۷۸	- سبک هیجان مدار ثابت
۰/۰۲۲	-۲/۰۵	-۰/۱۸۶	۰/۱۷۲	-۰/۳۵	توافق
۰/۰۰۱	۸۳/۲۷	--	۰/۴۵۹	۳/۷۹	- مدیریت زمان ثابت
۰/۰۰۱	۷/۴۴	۰/۵۶۵	۰/۰۰۸	۰/۰۶۳	مسئله مدار
--	--	--	--	--	هیجان مدار

یافته‌ها حاکی از آن است که از بین ویژگی‌های شخصیتی برای پیش‌بینی سبک مقابله‌ای مسئله مدار فقط رهگهی وجدانی بودن برونگرایی قادر، پیش‌بینی سبک مقابله‌ای مسئله مدار هستند و با توجه به ضرایب β سهم وجدانی بودن (۰/۲۱۸)، در پیش‌بینی سبک مقابله‌ای مسئله مدار کمی بیشتر از برونگرایی (۰/۲۱۳) است و آزمون t برای ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی وجدانی بودن و برونگرایی در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است و از بین متغیرهای پیش‌بینی ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی سبک مقابله‌ای هیجان مدار، فقط متغیر ویژگی شخصیتی توافق قادر به پیش‌بینی سبک مقابله‌ای هیجان مدار است و قابل توجه است ضرایب رگرسیون برای ویژگی شخصیتی توافق منفی است که بیانگر ارتباط منفی توافق با سبک مقابله‌ای هیجان مدار است و همچنین آزمون معنی‌ار t برای ویژگی شخصیتی توافق در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است و همچنین از بین متغیرهای پیش‌بینی سبک مقابله‌ای فقط متغیر سبک مسئله دار قادر به پیش‌بینی مدیریت زمان است و معادله پیش‌بینی برای مدیریت زمان به قرار زیر است. (سبک مسئله مدار) $۰/۶۳ + ۳/۷۹ =$ مدیریت زمان و همچنین آزمون معناداری t تا برای سبک مقابله‌ای مسئله مدار در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی شخصیتی و مدیریت زمان با سبکهای مقابله با بحران و همچنین پیش‌بینی پذیری سبک‌های مقابله با بحران از طریق ویژگی‌های شخصیتی (پنج رگه شخصیتی) و مدیریت زمان انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که سبک مقابله‌ای مسئله مدار، با مدیریت زمان و ویژگی‌های شخصیتی برونگرایی، توافق و مسئولیت‌پذیری رابطه مثبت معناداری دارد و سبک مقابله‌ای هیجان مدار با ویژگی‌های شخصیتی توافق و مسئولیت‌پذیری رابطه منفی معناداری دارد و مدیریت زمان با سبکهای مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار رابطه‌ای معنا دار و مثبت دارد.

سبک مسئله مدار شامل تلاشهای هدفمند در جهت حل مسئله (بحران و استرس) سازمان بندی مجدد ذهنی موقعیت و کوشش در جهت تغییر موقعیت (کاهش استرس و ارتقاء بهداشت روانی) است که با مدیریت زمان در دانشجویان رابطه‌ای معناداری دارد و با رگه‌های برونگرایی که افراد با این ویژگی در سطح بالا، پرانرژی، علاقمند به کار گروهی و اظهار کنندگی و خوش‌بینی و فعالیت هستند مرتبط است. توافق یا مقبولیت دانشجویان در سطوح بالا بعدی از تمایلات بین فردی است که منجر به نوع دوستی و احساس همدردی و کمک به دیگران را شامل شده و آنان در سبک مسئله مدار با برنامه ریزی و تلاشهای هدفمند در جهت کاهش استرس در موقعیت بحران گام بر می‌دارند. افراد با ویژگی شخصیتی وجدانی بودن (مسئولیت‌پذیری) در موقعیت‌های بحرانی، دقیق و خوش‌قول و با اراده و مصمم عمل می‌کنند و برای موفقیت و منضبط بودن در شرایط استرس‌زا تلاش کرد و با قابلیت اعتماد و سازماندهی بالا برای حل و کاهش بحران اقدام می‌کنند. اما افرادی که دارای ویژگی شخصیتی بی‌ثباتی هیجانی

(نوروزگرایی) هستند که واجد اضطراب و بی ثباتی و برانگیختگی هستند در موقعیت های پر استرس عملکرد سطح پایینی دارند و قادر نیستند تلاشهایی هدفمند در جهت حل مسئله و بحران انجام دهند. این نتایج با یافته های هرن و میشل (۲۰۰۳) همسو است بطوریکه آنان پژوهش خود دریافتند که بین ویژگی شخصیتی برونگرایی و حمایت های اجتماعی در راهبرد مسئله مدار همبستگی مثبت وجود دارد.

نتایج پژوهش لیز (۲۰۱۰) حاکی از آن بود که روش مساله مدار موثرترین روش مقابله ای در دانشجویان ارزیابی شد و آنان تمایل داشتند که به موضوع و مشکلات واکنش واقعی و مساله مدارانه داشته باشند تا واکنش احساسی و هیجانی. همچنین لینز در پژوهش خود عنوان کرد که سبک مقابله ای مساله مدار می تواند دانشجویان را در کسب صلاحیت های تربیتی و سلامت ذهنی بیشتر یاری رساند.

نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج پژوهش چاپمن (۲۰۰۷) مطابقت دارد بطوریکه نتایج پژوهش چاپمن نشان داده است که بین ویژگی های شخصیتی سرسختی و راهبردهای مسئله مدار رابطه وجود دارد و تیپهای شخصیتی تکانشی و نا ایمنی در راهبردهای مسئله مدار نا موفق عمل می کنند. سبک هیجان مدار بیانگر واکنش های فرد مدارانه با هدف کاهش استرس و فشار روانی است و این واکنش ها شامل پاسخ های هیجانی می باشد. بطوریکه افراد نسبت به تمایلات و هیجانان و رفتار و عملکرد خود از زمان هوشیار و آگاه بوده و تلاش می کنند از طریق تشریک مساعی و تمایلات بین فردی و طراحی مجددکار و کنترل مدیریت هیجانان و تمایلات خود اولویت بندی و هدف گذاری تلاش در جهت کنترل برانگیختگی به کار آیی بیشتر و بهره وری و استفاده بهینه از زمان در جهت کنترل بحران و استرس در موقعیت های استرس زا، اقدام کنند. این نتایج با یافته های لطیفیان (۱۳۸۴) همسویی دارد که عنوان کرد بین عامل بی ثباتی هیجانی (نوروزگرایی) و وجدانی بودن (مسئولیت پذیری) با راهبرد هیجان مدار رابطه منفی ولی با راهبرد مسئله مدار رابطه مثبت وجود دارد. همچنین خسرو ی (۱۳۸۷) در پژوهش خود عنوان کرد که استرس با بی ثباتی هیجان رابطه مثبت معنادار ولی با برونگرایی رابطه معناداری ندارد. از آنجایی که آگاهی از ابعاد ساختار روانی توأم با استفاده بهینه از زمان (مدیریت زمان) نقش غیرقابل انکاری در ابعاد مختلف زندگی بویژه در مدیریت بحران و ارتقاء بهداشت روانی افراد ایفا می کنند پرورش قابلیت ها و توانمند بیشتر برای ایستادگی در برابر اثرات منفی استرس در موقعیت های بحرانی ضروری به نظر می رسد. هافتر و استوک (۲۰۱۰) در پژوهشی تکنیک های خاص مدیریت زمان را بر تعدادی از کارمندان آموزش دادند و دریافتند که تکنیک های آموخته شده کنترل زمان شاخص های کارایی و عملکرد افراد را ارتقاء داده و به افزایش درک اهمیت زمان و کاهش تنش های روانی در محیط های شغلی و حرفه ای منجر می گردد.

بر طبق پژوهش ها و تحلیل های انجام شده با افزایش اعتماد به نفس و اعتقادات مذهبی افراد بیشتر از روش های مقابله ای مسئله مدار و کمتر از شیوه های هیجان مدار در موقعیت های استرس بهره می گیرند و شیوه های رویارویی مطابق با فرهنگ هر جامعه ای مورد استفاده واقع می شود. در این پژوهش به رابطه بین ویژگی های شخصیتی و مدیریت زمان دانشجویان با سبکهای مقابله ای آنان در شهر تهران پرداخته شده است و با توجه به اینکه پژوهش های علوم رفتاری به دلیل پیچیدگی انسان ها و وجود الگوهای متفاوت رفتاری، تفاوت های فردی و دیگر عوامل همواره در معرض خطا بوده لذا در تعمیم و تفسیر یافته های پژوهش به نمونه مورد بررسی قابل تعمیم است و برای سایر گروه ها و جوامع باید با احتیاط و دقیق عمل شود. و انجام پژوهش های جامع که در نمونه های گسترده تر ضروری به نظر می رسند.

منابع

- آتش‌روز، بهروز، (۱۳۸۷). ارتباط بین پنج رگه شخصیتی و پیشرفت تحصیلی فصلنامه روانشناسان ایرانی . سال چهارم شماره ۱۶.
- احمدی، آرمیندخت (۱۳۸۷). بررسی عملی بودن اعتبار و روایی پرسشنامه مدیریت زمان. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- خدادادی، محمد (۱۳۸۳). هنجاریابی پرسش نامه شیوه های مقابله با استرس لازاروس و فولکمن. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- خسروی، م. (۱۳۸۷). رابطه ویژگی ای شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان، مجله علوم. فتاری دوره دوم شماره ۱.
- خورشیدی، عباس، (۱۳۸۱). راهنمای تدوین رساله از نظریه تا عمل تهران نشر سطورن
- زاهدی، فریبا (۱۳۸۴). بررسی مقایسه ای سبکهای مقابله ای در دانشجویان دختر عادی و اقدام به خودکشی، دانشگاه آزاد تهران مرکزی،
- شولتز و دوان شولتز (۱۳۸۶). نظریه های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر ویرایش
- کلاتیک .ک.ل (۱۳۸۳). مقابله با مشکلات زندگی، ترجمه ناهید افخمی، تهران. نشر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران.
- گروسی فرشی.م. (۱۳۸۰). رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت، تبریز نشر دانیال.
- لطیفیان، محبوبه، (۱۳۸۴). مقایسه روابط عوامل پنج گانه شخصیت و راهبردهای مقابله ای در دانشجویان پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.
- لوئیس دیوید، (۲۰۰۲). مدیریت زمان ترجمه کامران روح شهباز، تهران، انتشارات قدس رضوی
- نعمت طاووسی، (۱۳۹۱). شخصیت و مقابله. مقاله فصلنامه تحقیقات روانشناختی دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب.
- وتن.د. (۱۳۸۱). مدیریت استرس. ترجمه سیروس جعفری مقدم تهران، نشر تحقیقات مدیریت
- Bandura, A. (1995). Self- efficacy in cognitive development and functioning. *Journal of Educational psychologist*, Vol, 28, pp 111-148.
- Chapman, B.Duberstein (2007) Gender Differences in five factors model Personality traits in an elderly cohort. *Personality and individual differences* 41, 1590-1599.
- Endler, N, (2001) Health and happiness. *Individual Differences Stress and health Psychology* Edited by M.P.Janisse New York. Springer-Verlag.
- Folk man, S.Lazarus, R. (1980) Appraisal, coping Health. Status and. *Social Psychology*, 50,571-579.
- Gibson, L.Leong f(2005). An investigation of Broad and narrow Personality traits in Relation to general and domain Specific life Satisfaction of college student, *Researcrh, in Higher Education*, 35, 515-538.

- Hafner, A & Stock, A. (2010) time management training, the journal of psychology. university of wirzburg. 144(5), 429 – 441.
- Haren, E & Mitchell, C.W. (2003) Relationship between the five factor personality model and coping styles psychology Education An interdisciplinary journal 401, 38-49.
- Henz, S. (2010). exploring college student's perception of the effectiveness of their coping styles for dealing with stress. a journal of undergraduate research. Missouri state university.
- Vollrath, M & Trageron, S (1999) Personality types and Coping Personality and individual Differences an interdisciplinary journal, 20(4), 367-378.

