

## مقایسه‌ی سبک زندگی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی

معصومه کشمیری / کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی

مرکز آموزش و توان بخشی اختلالات ویژه یادگیری تربت حیدریه

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی سبک زندگی و شیوه‌های مقابله در دو گروه نمونه آموزگاران آموزش ویژه و عادی است. ۱۴۰ نفر شامل ۷۰ نفر از آموزگاران عادی و ۷۰ نفر از آموزگاران آموزش استثنایی مقطع ابتدایی شهرستان‌های تربت حیدریه و کاشمر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و ساده انتخاب و به کمک پرسش‌نامه‌ی مقیاس‌های اساسی آدلری برای موفقیت بین فردی - نسخه‌ی بزرگسالان (۱۹۹۳) و پرسش‌نامه‌ی شیوه‌های مقابله‌ی فریدن برگ و لویس (۱۹۹۳) مورد بررسی قرار گرفتند. به منظور بررسی رابطه‌ی بین متغیرها از تحلیل واریانس، تک متغیره و چند متغیره، آزمون معناداری هاتلینگ و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که رابطه معناداری بین سبک زندگی و شیوه‌های مقابله است. در سبک‌های زندگی بین دو گروه آموزگاران آموزش عادی و استثنایی تفاوت معناداری دیده نشد. سبک زندگی و شیوه‌های مقابله با توجه به جنسیت افراد متفاوت است. در شیوه‌های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی، تسلیم، نادیده گرفتن مسأله، جستجوی حمایت معنوی، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و حل مسأله تفاوت معناداری بین آموزگاران آموزش عادی و استثنایی وجود دارد. نتیجه‌گیری کلی این

پژوهش این است که سبک زندگی یا مؤلفه‌های شخصیتی هر فرد با شیوه‌های مقابله‌ی وی ارتباط مستقیم دارند و بعضی ویژگی‌های شخصیتی، فرد را مستعد استرس بیشتر و واکنش‌های غیرسازشی می‌کند.

### مقدمه

بر اساس دیدگاه آدلر سبک زندگی<sup>۱</sup> در ۴ یا ۵ سال نخست شکل می‌گیرد آدلر دریافت که نخستین خاطرات مربوط به این دوره نشانگر سبک زندگی است که تداوم می‌یابد و ویژگی‌های بزرگسالی فرد را تعیین می‌نماید. آدلر به این باور رسیده بود که فرق چندانی نمی‌کند که این خاطره‌های اولیه، خیال‌پردازی باشند یا رویدادهای واقعی (شولتز<sup>۲</sup> ۱۹۹۰؛ ترجمه کریمی و همکاران ۱۳۷۸). از نظر آدلر در سبک زندگی هر فردی مجموعه‌ای از این خیال‌ها وجود دارد یکی از مهمترین این خیال‌ها آن است که ما که هستیم و به کجا خواهیم رسید (بوری<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از علیزاده ۱۳۸۳).

آدلر معتقد بود که فرد، سبک زندگی‌اش را در طول زندگی به صورتی گسترش می‌دهد که اغلب در حل مسائل مربوط به سه وظیفه زندگی او مفیدند: تعاملات اجتماعی با دیگران<sup>۴</sup>، اشتغال و عشق<sup>۵</sup> (اسنو، ریتز، کرن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). به گفته‌ی

بدنی و عوامل محیطی تعیین می‌شود. اگر خود را در غلبه بر فشارهای روانی موفق‌تر از همکاران یا دوستان خود می‌بینیم، این موفقیت مرهون زمینه‌های فردی، طرز تربیت و شرایط فعلی ما است. انعطاف‌پذیری ذاتی بیشتر، حفظ خونسردی و آرامش را در شرایط دشوار، آسان‌تر می‌کند گذشته از انعطاف‌پذیری و سازگاری با تغییرات، هر کدام از ما از همان بدو تولد مقتضیات بالقوه و خصوصیات منحصر به فردی داریم (نقیبی راد، ۱۳۷۹).

در پژوهشی جیمزراش<sup>۲۰</sup> (۱۹۸۳) نتیجه گرفت که بعضی از گروه‌های جامعه، سالم زندگی کرده و طول عمرشان زیاد است. گروه مذهبی مورمون‌ها، رهبران ارکست و زنانی که در زندگی موفقیت‌هایی داشته‌اند از آن جمله بودند.

به گفته وی نحوه‌ی زندگی این افراد مانند ایمان مذهبی در مورد مورمون‌ها و احساس پیشرفت و موفقیت در زندگی رهبران ارکست و زنان موفق جامعه از عوامل اساسی در زندگی سالم و طولانی آنها بوده است (شاملو، ۱۳۷۴). پدربایسی رولاند و سنتیل<sup>۲۱</sup> (۱۹۹۳) دریافتند زمینه‌ی فرهنگی اجتماعی و سن نیز بر روی میزان فشار روانی و مقابله با آن تأثیر دارد. بعضی افراد رفتارهای سازشی درستی دارند که مشکل را موقتاً یا برای همیشه از بین می‌برند. در این میان برخی دارای رفتارهای غیرسازشی هستند به طوری که به جای روبرو شدن با مشکل از آن پرهیز کرده و احتمالاً بر ابعاد آن می‌افزایند. عوامل متعددی مانند الگوهای رفتاری، انگیزه‌ها، شخصیت یا سبک زندگی بر شیوه‌های مقابله‌ی یک فرد تأثیر می‌گذارد (کوپر<sup>۲۲</sup>، شریعت زاده، قراچه داغی، ۱۳۷۳). ابو سیری و فونتانا<sup>۲۱</sup> (۱۹۹۳) در پژوهشی دریافتند که بین میزان فشار روانی و ابعاد شخصیت همبستگی مثبت عمده‌ای

آدلر چهار نوع سبک زندگی وجود دارد که بازتابی از شش سبک زندگی هستند که عبارتند از: شاد<sup>۷</sup>، یاغی<sup>۸</sup>، گیرنده<sup>۹</sup>، فرمانروا<sup>۱۰</sup>، بی‌کفایت<sup>۱۱</sup>، سودمند اجتماعی<sup>۱۲</sup> (تامسون و رادولف<sup>۱۳</sup> ۲۰۰۰).

**فرد، سبک زندگی‌اش را در طول زندگی به صورتی گسترش می‌دهد که اغلب در حل مسائل مربوط به سه وظیفه زندگی او مفیدند: تعاملات اجتماعی با دیگران، اشتغال و عشق**

مقابله<sup>۱۴</sup>، به روش مواجهه با دشواری‌ها و کوشش برای غلبه بر آنها اشاره دارد. مهارت‌های مقابله، فنونی هستند که برای هر اقدامی در دسترس فرد قرار دارند (ایروین جی و باربارا آر ساراسون<sup>۱۵</sup> ۱۹۸۷). شیوه مقابله<sup>۱۶</sup> عبارت است از پاسخ‌های واقعی فرد نسبت به فشارهای روانی. پاسخ‌ها را می‌توان به دو گروه متمایز کرد: پاسخ‌های سازگارانه یعنی آن‌هایی که کمک می‌کند فشار روانی کاهش یابد و فرد<sup>۱۷</sup> را به حالت تعادل باز می‌گرداند و پاسخ‌های ناسازگارانه یعنی آن‌هایی که به تشدید انتظارات موجود کمک می‌کنند و فرد را در وضعیت بی‌ثبات قرار می‌دهند (انزایت و پاول<sup>۱۸</sup> / بخشی‌پور، رودسری و صبوری مقدم، ۱۳۷۷) تلاش‌های فعال یا غیرفعال فرد در پاسخ به شرایط تهدید کننده با هدف رفع تهدید می‌باشد. این روش‌ها ممکن است خودآگاه و یا ناخودآگاه انتخاب شوند (لازاروس<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۳).

درک افراد از تغییرات و عوامل فشارزا متفاوت و منحصر به فرد است. قضاوت یا ادراک تهدید عمده‌تاً توسط عواملی که سازنده‌ی فرد هستند مثل افکار شخص، نگرش‌ها، تجربه‌های گذشته، خلق و خو، ساختمان

دیده می‌شود .

سامرز، کرلت کرن گافرر و ماتنی<sup>۲۳</sup> (۱۹۹۶) پژوهشی با عنوان سبک زندگی ، شخصیت و فشار روانی انجام دادند . این پژوهش تجربی به رابطه‌ی بین مؤلفه‌های شخصیتی (مبنی بر خاطرات دوران کودکی) و شیوه‌های مقابله می‌پردازد و نشان می‌دهد که چقدر تجربه‌های دوران کودکی به توانایی مقابله با فشار روانی مربوط می‌باشد. کسانی که در مقیاس‌های علاقه-ی اجتماعی و مسئولیت‌پذیری نمرات بالایی به‌دست می‌آورند از شیوه‌های مقابله بهتری در برابر فشار روانی استفاده می‌کنند، از نظر سلامتی وضعیت بهتری دارند افسردگی و بیماری کمتری را نشان می‌دهند . افزایش حس تعلق و علاقه اجتماعی در فرد بر شیوه‌های مقابله‌اش به طور مثبت تأثیرگذار است .

فشار روانی به میزان کم می‌تواند به عنوان نیروی محرک و انگیزشی در جهت بهبود و افزایش کارها قلمداد شود ، اما به میزان زیاد می‌تواند بدن را در برابر مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی آسیب پذیر نماید (راسل<sup>۲۵</sup> ، ۱۹۸۷) . از جمله مشاغل پر فشار مشاغلی هستند که با خدمات انسانی سروکار دارند به ویژه شغل معلمی و تدریس (کوپروکل<sup>۲۶</sup> ، ۱۹۹۳) . جنبه-های منفی شغل معلمی مانند مشکلات انضباطی دانش آموزان و فقدان علاقه‌ی آنها ، کلاس‌های پرجمعیت ، گزارش‌های بیش از حد ، حقوق ناکافی ، عدم حمایت والدین دانش‌آموزان از جمله فشارها هستند (راسل ، ۱۹۸۷) .

در آموزش و پرورش استثنایی معلمی شغلی تخصصی و مشکل به شمار می‌آید . عواملی مانند نیازهای متعدد دانش‌آموزان ، تفاوت‌های فردی آنان ، لزوم پاسخگویی به والدین و مربیان ، تغییرهای سریع عقاید و انتظارات در مورد نقش معلم ، آموزش را

بسیار پیچیده و مشکل ساخته است و آموزگاران آموزش استثنایی دارای شرایط کاری پر فشاری هستند. سطح و ماهیت فشار روانی تجربه شده بر حسب ویژگی‌های جمعیت شناختی آموزگاران مانند سن ، جنس، وضعیت تحصیلی، طول تجربه در تدریس و وضعیت موجود در مدرسه فرق می‌کند (کایریاکو و ساتکلیف<sup>۲۷</sup> ، ۱۹۸۷) .

واکنش آموزگاران به هنگام تجربه‌ی این شرایط متفاوت است، به عبارت دیگر هر کس با یک الگوی انحصاری و مخصوص به خود با مطالبی که لازمه‌اش سازش است روبرو می‌شود . سن و جنس و شغل و موقعیت اقتصادی و سایر ویژگی‌های فردی در تعیین نوع فشار روانی دخیل است مثلاً ، نوع و طرح فشار روانی که یک کودک با آن روبروست از جهات بسیاری از فشارهای روانی اشخاص بالغ متمایز است (بیرجندی، ۱۳۷۰) .

پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که منابع فشار روانی معلمی شامل موارد زیر می‌شوند : رابطه ضعیف آموزگاران با همکاران، با دانش‌آموزان، با رؤسا ، عدم امکان ارتقای شغلی، شرایط نامطلوب کاری (مثل، کار بیش از حد و سوء رفتار دانش‌آموزان) وضعیت نامطلوب اقتصادی اجتماعی ، تعارض نقش و نوع مدرسه (کایریاکو و ساتکلیف ۱۹۸۷ ، لیت و ترک<sup>۲۸</sup> ۱۹۸۵، نیدل و گریفیت<sup>۲۹</sup> ، سوند سون و برنی<sup>۳۰</sup> ، ۱۹۸۰) .

رضایی (۱۳۶۸) با نمونه‌ای شامل ۴۱۳ معلم مقاطع ابتدایی و راهنمایی دریافت که یک چهارم آموزگاران فشار شغلی بالایی را تجربه می‌کنند و آموزگاران مرد نسبت به آموزگاران زن فشار روانی بالاتری دارند . هیچ تفاوتی بین آموزگاران سطوح ابتدایی و راهنمایی دیده نشد و حقوق ماهیانه به

هدف این پژوهش مقایسه سبک زندگی و شیوه‌های مقابله بین آموزگاران آموزش عادی و استثنایی است. آگاهی از تأثیرات سبک زندگی و شیوه‌های مقابله به آموزگاران اعم از عادی و استثنایی می‌تواند برای بهتر کردن شیوه تدریس‌شان، کنترل دانش‌آموزان، شیوه‌های کلاس‌داری و نفوذ اجتماعی آنان کمک کند (کرلت، کرن، ویلر<sup>۳۳</sup> ۱۹۹۶). مدیریت خوب کلاس بسیار حساس است.

معلمانی که در مدیریت کلاس فشار روانی کمتری دارند افرادی مستقل و مسئولیت‌پذیر هستند و بیشتر از شیوه‌های مقابله‌ی خود کنترلی استفاده می‌کنند و بیشتر از شیوه‌های تشویق و ترغیب برای دانش‌آموزان استفاده می‌کنند (کریستی و دیوید برگین<sup>۳۴</sup>، ۱۹۹۹). اپلتن و استن ویک<sup>۳۵</sup> (۱۹۹۶) در مطالعه خود دریافتند که معلمان که در مقیاس مسئولیت‌پذیری پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی نمره‌ی بالایی بگیرند در مقیاس شیوه‌ی کنترل دانش‌آموزان نمرات بالاتری دارند (کرلت، کرن و ویلر ۱۹۹۶). در پژوهش دیگری نشان داده شد دبیران دبیرستان در مقایسه با آموزگاران بیشتر طرفدار استفاده از سبک قدیمی استبداد برای نظم و انضباط دانش‌آموزان هستند (اسنو، ریتز، کرن ۲۰۰۲). بن‌اری، کرول و هراون<sup>۳۶</sup>، (۲۰۰۳) در پژوهشی ارتباط میان روش‌های تدریس مشارکتی و انفرادی (معلم محور) و متغیرهای مربوط به فشار روانی و فرسودگی شغلی و رضایتمندی در آموزگاران را بررسی کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که استفاده از شیوه‌های مشارکتی در تدریس با سطوح پایین فشار روانی و فرسودگی شغلی و سطوح بالای رضایتمندی در ارتباط است در حالی که شیوه‌های انفرادی (معلم محور) تنها با رضایتمندی و سطح بالای فشار روانی ارتباط دارد. بدین ترتیب با توجه به یافته‌های

عنوان منبع اصلی فشار روانی شغلی گزارش شد. زندگی و ناکامی گسترده‌ترین نشانه‌های فشار روانی بودند.

کوپر و کلی (۱۹۹۳) آموزگاران را با سایر کارمندان مشاغل دیگر مقایسه کردند و دریافتند که آموزگاران یکی از بالاترین و اغلب بیشترین سطوح فشار روانی شغلی را گزارش کرده‌اند. نتایج پژوهش پی‌رس، مولی<sup>۳۱</sup> (۱۹۹۰) روی ۷۵۰ معلم از ۱۶ دبیرستان دولتی و غیردولتی در ویکتوریای استرالیا نشان داد که نوع مدرسه در میزان فشار روانی و فرسودگی شغلی<sup>۳۲</sup> آنان تأثیر دارد. معلمان که سطح بالایی از فرسودگی شغلی داشتند سلامت جسمی و اعتماد به نفس پایین و غیبت‌های زیادی داشتند و از شیوه‌های مقابله‌ی پس‌رو استفاده می‌کردند، تعهد شغلی و رضایتمندی پایینی را گزارش می‌دادند و بیشتر آنها شخصیت‌های کم‌طاقتی بودند.

آگیلار - وفایی (۱۳۷۹) پژوهشی با عنوان «فشار روانی شغلی معلمی: شیوع، منابع و پیامدهای فشار روانی شغلی در میان آموزگاران مقاطع ابتدایی و متوسطه» انجام دادند.

نتایج پژوهش نشان داد که فشار روانی شغلی در میان آموزگاران مقطع ابتدایی نسبت به سطح متوسطه بالاتر است. مهم‌ترین منابع فشار کاری، شامل انواع جنبه‌های حرفه‌ی معلمی بود و این منابع میان هر دو مقطع ابتدایی و متوسطه بسیار شبیه بودند. مهم‌ترین پیامدها برای آموزگاران دبستان شامل عدم رضایت شغلی، تحقیر شغل و بی‌تفاوتی نسبت به شغل خود بود. برای دبیران دبیرستان مهم‌ترین پیامد در زمینه‌ی بهداشت روانی به صورت نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی و عدم کفایت در نقش‌های اجتماعی و افسردگی بود.

## - پرسشنامه مقیاس‌های اساسی آدلری برای موفقیت بین فردی بزرگسالان؛

هدف این پرسشنامه کمک به فهم سبک زندگی فرد بر اساس خاطرات شکل گرفته وی در کودکی و عملکرد کنونی فرد است. این پرسشنامه بر اساس روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر ساخته شده است (کرلت، کرن، ویلر، ۱۹۹۶). بعد از ۲۰ سال پژوهش در سه ابزار <sup>39</sup>LPI, <sup>40</sup>KLS, <sup>41</sup>LQI (سه پرسشنامه در سبک زندگی) پرسشنامه‌ی جدیدی در سال ۱۹۹۳ معرفی شد که در آن اصلاحات حرفه‌ای لازم انجام شده بود (اسنو، کرلت، کرن، ۲۰۰۲).

این مقیاس یک پرسشنامه‌ی خودسنجی ۶۵ عبارتی بسته پاسخ پنج‌گزینه‌ای است. گزینه‌ها با عبارات «کاملاً موافقم»، «موافقم»، «بی تفاوتم»، «مخالفم» و «کاملاً مخالفم» مشخص شده‌اند. نمره‌گذاری گزینه‌ها بر اساس انتخاب به ترتیب گزینه‌ها بین ۵ تا ۱ متغیر است. در مورد بعضی از سئوال‌ها شیوه‌ی نمره‌گذاری به صورت برعکس می‌باشد.

تمام ۶۵ جمله با عبارت «وقتی بچه بودم» شروع می‌شود و از فرد می‌خواهد که خاطره‌های دوران کودکی خود را به یاد آورد و با گزینه‌های فوق ارزیابی کنند. این پرسشنامه پنج مقیاس اصلی و پنج مقیاس فرعی دارد. پنج مقیاس اصلی پنج موضوع سبک زندگی را ارزیابی می‌کند و شامل تعلق - علاقه‌ی اجتماعی، کنار آمدن، گرفتن مسئولیت، نیاز به تأیید و محتاط بودن است. مقیاس‌های فرعی به سر واژه‌هایشان اشاره دارند (Helps) و شامل این مواردند: سخت‌گیری، مستحق بودن، دوست داشته شدن به وسیله همه، کوشش برای رسیدن به کمال، ملایمت.

ضریب همبستگی برآورد شده برای پنج معیار

پژوهشی بالا پژوهش حاضر فرضیه‌های زیر را بررسی می‌کند:

- (۱) بین سبک زندگی و شیوه‌های مقابله رابطه وجود دارد.
- (۲) بین سبک زندگی آموزگاران آموزش ویژه و عادی تفاوت وجود دارد.
- (۳) بین سبک زندگی آموزگاران زن و مرد تفاوت وجود دارد.
- (۴) بین شیوه‌های مقابله آموزگاران آموزش ویژه و عادی تفاوت وجود دارد.
- (۵) بین شیوه‌های مقابله آموزگاران زن و مرد تفاوت وجود دارد.

## روش

جامعه‌ی آماری این پژوهش عبارت است از تمامی آموزگاران دانش‌آموزان استثنایی و عادی دبستان‌های شهرستان‌های تربت حیدریه و کاشمر که مشغول به کار می‌باشند. از این جامعه آماری پس از دریافت مجوزهای قانونی لازم به صورت تصادفی خوشه‌ای و ساده تعداد ۱۴۰ آموزگار (از هر گروه ۷۰ نفر) به نسبت مساوی از هر دو جنس جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند.

## ابزار گردآوری داده‌ها

جهت جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بر مبنای فرضیه‌ها از دو پرسشنامه استفاده گردید. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

۱. پرسشنامه‌ی مقیاس‌های اساسی آدلر برای موفقیت بین فردی - نسخه‌ی بزرگسالان <sup>۳۷</sup> (BASIS-A)
۲. پرسشنامه‌ی شیوه‌های مقابله فریدن برگ و لوییس <sup>۳۸</sup>

نفر از آموزگاران عادی و آموزش استثنایی می‌باشد که در کل ۱۲۵ نفر (۸۹/۳ درصد) متأهل و ۱۵ نفر (۱۰/۷ درصد) مجرد بودند و میزان تحصیلات افراد از دیپلم تا کارشناس می‌باشد. در کل جمعیت شرکت کننده در پژوهش ۱۶ نفر (۱۱/۴ درصد) دیپلم ۴۷ نفر (۳۳/۹ درصد) کاردانی و ۷۷ نفر (۵۵ درصد) کارشناسی می‌باشند.

طبق جدول (۱) کمینه‌ی سن افراد شرکت کننده ۲۰ سال و بیشینه‌ی سن ۵۰ سال، کمینه‌ی سابقه کار یک سال و بیشینه‌ی سابقه کار ۳۰ سال، کمینه‌ی میزان درآمد ۵۰۰۰۰ تومان و بیشینه‌ی میزان درآمد ۳۵۰۰۰۰ تومان بود.

#### (۱) مقایسه متغیرهای سن، سابقه کار و درآمد در جمعیت آماری

متغیرها	فراوانی	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
سن	۱۴۰	۲۰	۵۰	۳۴/۱۶	۷/۱۴
سابقه کار	۱۴۰	۱	۳۰	۱۴/۵۶	۷/۱۵
درآمد	۱۴۰	۵۰۰۰۰	۳۵۰۰۰۰	۱۸۲۰۹۶	۵۰۵۴۳/۷۲

برای مشخص نمودن رابطه بین سبک‌های زندگی و شیوه‌های مقابله از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج حاصل از همبستگی بین متغیرها در دو گروه آموزگاران آموزش عادی و استثنایی در جدول (۲) خلاصه شده است.

اصلی بین ۰/۸۷ تا ۰/۸۲ گزارش گردید. پایایی درونی آزمون با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ تا ۰/۸۱ گزارش شد (اسنو، ریتر، کرن ۲۰۰۲).

#### - پرسشنامه‌ی شیوه‌ی مقابله‌ی فریدنبرگ و لوییس؛

این مقیاس توسط فریدن برگ و لوییس در سال (۱۹۹۳) تهیه و تدوین گردیده است. این مقیاس یک پرسشنامه‌ی خودسنجی است و نسخه‌ی اصلی آن متشکل از ۸۰ عبارت می‌باشد که ۷۹ عبارت آن بسته پاسخ و ۵ گزینه داشته و در واقع هر گزینه نشان-دهنده میزان استفاده و بسامد رفتار مورد نظر می‌باشد و با عبارتهای «هیچگاه استفاده نمی‌کنم»، «بسیار کم استفاده می‌کنم»، «بعضی اوقات استفاده می‌کنم»، «اغلب اوقات استفاده نمی‌کنم» و «بسیار زیاد استفاده می‌کنم» مشخص گردیده‌اند.

نمره‌گذاری گزینه‌ها نیز به ترتیب و بر اساس انتخاب بین ۱ تا ۵ متغیر است. یک پرسش باز پاسخ نیز در نظر گرفته شده که آزمودنی بنا به میل خود می‌تواند به آن پاسخ گوید و اگر از راهبرد خاصی جهت مقابله با مشکلات خود استفاده می‌کند و آن روش در پرسشنامه قید نشده می‌تواند به طور مختصر آن را توضیح دهد. در کل ۷۹ عبارت ۱۸ راهبرد مقابله را ارزیابی می‌کنند.

قابلیت اعتماد این آزمون به وسیله‌ی آلفای کرانباخ ۰/۸۴ و با استفاده از روش دو نیمه کردن کاتمن و اسپیرمن براون ۰/۸۱ گزارش شده است (کشاورز، ۱۳۸۲).

#### یافته‌ها

در این پژوهش فراوانی کل افراد شرکت کننده ۱۴۰

(۲) همبستگی بین مقیاس‌های سبک زندگی و انواع شیوه‌های مقابله در آموزگاران آموزش عادی و استثنایی

ملازمت	کوشش برای کمال	دوست داشته شدن به وسیله‌ی همه	مستحق بودن	سخت‌گیری	مخاطب بودن	نیاز به تایید	مسئولیت‌پذیری	کنار آمدن	علاقه اجتماعی	مقیاس‌های سبک زندگی
										شیوه‌های مقابله
۰/۰۴۴	۰/۲۰۲	۰/۰۵۲	-۰/۲۰۷	-۰/۱۱۸	-۰/۰۴۷	۰/۰۲۶	-۰/۰۳۷	۰/۰۱۶	۰/۱۳۲	جستجوی حمایت اجتماعی
۰/۱۶۵	۰/۱۶۶	۰/۹۸	-۰/۰۶۰	-۰/۰۳۸	-۰/۱۷۵	۰/۰۶۲	۰/۰۲۳	۰/۰۵۸	۰/۱۶۵	تمرکز بر حل مساله
۰/۰۸۸	۰/۲۴۳	۰/۰۹۶	-۰/۲۱۷	-۰/۱۲۳	۰/۰۹۶	۰/۰۶۶	۰/۱۱۲	۰/۱۵۷	۰/۰۷۶	تلاش کردن و موفق شدن
۰/۲۷۶	۰/۱۱۲	۰/۲۳۴	-۰/۰۷۵	۰/۱۸۱	۰/۱۱۰	۰/۲۱۸	۰/۰۳۸	۰/۱۱۴	۰/۰۲۰	نگرانی
۰/۰۶۲	۰/۰۷۳	۰/۰۱۸	۰/۱۴۷	-۰/۱۱۶	-۰/۰۴۸	-۰/۰۱۹	-۰/۱۳۴	۰/۰۹۹	۰/۱۱۰	سرمایه گذاری بر روی دوستان صمیمی و نزدیک
۰/۱۸۴	۰/۱۳۴	۰/۲۵۲	-۰/۰۶۷	-۰/۱۹۴	-۰/۱۶۷	۰/۱۶۵	۰/۱۶۹	۰/۱۲۱	۰/۱۸۳	احساس تعلق یا پذیرش
۰/۰۵۹	۰/۰۰۵	۰/۱۵۴	۰/۰۱۳	۰/۱۱۳	۰/۰۹۸	۰/۲۰۷	-۰/۰۳۹	-۰/۰۰۳	۰/۰۰۴	تفکر آرزومندانه
-۰/۲۱۱	-۰/۱۶۸	۰/۰۲۹	۰/۰۷۹	۰/۲۵۸	۰/۰۴۳	۰/۰۸۳	-۰/۰۰۵	۰/۰۰۶	-۰/۲۳۳	تسلیم یا عدم مقابله
۰/۰۴۸	۰/۰۳۰	-۰/۰۷۸	-۰/۰۳۳	-۰/۱۵۰	۰/۰۴۷	-۰/۱۵۸	-۰/۱۹۴	۰/۱۱۷	-۰/۰۹۳	فعالیت اجتماعی
-۰/۰۴۶	-۰/۱۰۱	۰/۰۱۳	۰/۰۳۱	-۰/۱۸۰	۰/۱۱۳	۰/۰۲۹	-۰/۰۰۵	۰/۰۹۵	-۰/۱۵۷	نادیده گرفتن مساله
۰/۰۲۹	۰/۰۵۴	۰/۱۱۳	-۰/۰۰۱	۰/۰۹۹	۰/۰۱۹	۰/۱۲۵	-۰/۱۳۹	۰/۰۰۱	۰/۰۱۷	سرزنش خود
۰/۰۰۴	-۰/۰۶۹	-۰/۰۰۴	-۰/۰۰۲	۰/۲۱۸	۰/۰۴۱	۰/۰۱۷	-۰/۰۳۰	۰/۱۸۸	-۰/۱۴۶	خوددار بودن
۰/۰۳۵	۰/۱۹۶	۰/۱۵۴	۰/۰۹۲	-۰/۱۷۶	۰/۰۲۶	۰/۲۰۴	-۰/۰۵۷	۰/۱۱۱	۰/۰۳۶	جستجوی حمایت معنوی
۰/۱۵۵	۰/۲۰۷	۰/۱۸۹	۰/۰۰۶	-۰/۲۰۹	-۰/۱۳۴	۰/۱۱۸	-۰/۰۶۹	۰/۱۵۷	۰/۲۱۲	تمرکز بر جنبه های مثبت
۰/۰۶۲	۰/۰۶۵	۰/۰۳۳	-۰/۱۰۶	۰/۰۱۹	۰/۰۰۶	-۰/۰۰۸	-۰/۰۵۴	۰/۰۳۳	-۰/۰۶۷	جستجوی کمک های تخصصی
۰/۱۳۷	۰/۱۴۹	۰/۰۳۷	۰/۰۸۸	-۰/۱۰۳	۰/۰۱۹	۰/۰۲۶	۰/۱۰۵	-۰/۰۰۲	۰/۱۱۲	تفریحات بدنی
۰/۱۰۶	۰/۱۳۲	۰/۱۰۹	۰/۰۵۹	۰/۲۲۴	-۰/۰۲۲	۰/۱۳۱	۰/۱۳۰	-۰/۰۶۵	۰/۲۸۰	راه های تخلیه‌ی هیجانی

- همان طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود بین مقیاس‌های سبک‌های زندگی و شیوه‌های مقابله در بعضی موارد همبستگی معنا داری دیده می‌شود و این امر نشان می‌دهد که این متغیرها با یکدیگر ارتباط دارند. این همبستگی‌ها در دامنه  $r = 168$  در سطح  $p < 0/05$  تا بالاترین میزان  $r = 0/276$  در سطح معناداری  $P < 0/01$  تغییر می‌کند. اطلاعات به دست آمده از جدول همبستگی بین سبک‌های زندگی و شیوه‌های مقابله نشان می‌دهد:
۱. مقیاس تعلق - علاقه‌ی اجتماعی با شیوه‌های مقابله احساس تعلق یا پذیرش ( $r = 0/183$ ،  $P < 0/05$ ) تمرکز بر جنبه‌های مثبت ( $r = 0/212$ ،  $P < 0/05$ ) راه‌های تخلیه هیجانی ( $r = 0/280$ ،  $p < 0/01$ ) رابطه‌ی معناداری دارد. داده‌های جدول نشان می‌دهد که مقیاس تعلق - علاقه اجتماعی با شیوه‌ی مقابله تسلیم یا عدم مقابله ( $r = 0/233$ ،  $P < 0/01$ ) رابطه معکوس و معناداری دارد. بین مقیاس تعلق - علاقه‌ی اجتماعی با سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری وجود ندارد. به این ترتیب هر چه سبک زندگی فرد به سوی تعلق - علاقه‌ی اجتماعی بیشتر باشد از شیوه‌های احساس تعلق یا پذیرش و تمرکز بر جنبه‌های مثبت بیشتر و از شیوه‌ی تسلیم یا عدم مقابله کمتر استفاده می‌کند.
  ۲. مقیاس کنار آمدن، با شیوه‌ی مقابله‌ی خوددار بودن ( $r = 0/188$ ،  $P < 0/05$ ) رابطه‌ی معناداری دارد. طبق یافته‌های جدول (۲) بین مقیاس کنار آمدن با سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری وجود ندارد. یعنی افرادی که در آزمون سبک زندگی نمرات بالایی در مقیاس کنار آمدن می‌گیرند بیشتر از شیوه‌ی خوددار بودن استفاده می‌کنند و کمتر احساسات خود را بروز می‌دهند و تمایل دارند از افراد دوری کنند تا دیگران از مشکلات آنها مطلع نشوند.
  ۳. مقیاس مسؤلیت‌پذیری (رهبری) با شیوه‌ی مقابله فعالیت اجتماعی ( $r = -0/194$ ،  $P < 0/05$ ) رابطه معکوس و معناداری دارد. داده‌های جدول (۲) نشان می‌دهد که مقیاس مسؤلیت‌پذیری (رهبری) با سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری ندارد. یعنی هر چه سبک زندگی فرد به سوی مسؤلیت‌پذیری (رهبری) متمایل باشد کمتر از شیوه مقابله فعالیت اجتماعی استفاده می‌کند و اجازه نمی‌دهد که دیگران از مشکل وی مطلع گردند.
  ۴. بین مقیاس نیاز به تأیید و تشویق با شیوه‌های مقابله نگرانی ( $r = 0/218$ ،  $P < 0/01$ ) تفکر آرزومندانه ( $r = 0/207$ ،  $P < 0/05$ ) جستجوی حمایت معنوی ( $r = 0/204$ ،  $P < 0/01$ ) رابطه معناداری وجود دارد. طبق یافته‌های جدول (۲) بین مقیاس نیاز به تأیید و تشویق با سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری وجود ندارد. به این معنی که هر چه سبک زندگی فرد به سمت نیاز به تأیید و تشویق دیگران متمایل باشد بیشتر از شیوه‌های مقابله نگرانی، تفکر آرزومندانه و جستجوی حمایت معنوی استفاده می‌کنند این افراد نگران آینده هستند و بیشتر از دعا و نیایش استفاده می‌کنند.
  ۵. مقیاس محتاط بودن با شیوه‌های مقابله تمرکز بر حل مسأله ( $r = -0/175$ ،  $p < 0/05$ ) و احساس تعلق یا پذیرش ( $r = 0/167$ ،  $P < 0/05$ ) رابطه معکوس و معناداری دارد و مقیاس محتاط بودن با سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری ندارد. یعنی هر چه فرد محتاط‌تر باشد کمتر از شیوه‌های مقابله تمرکز بر حل مسأله، احساس تعلق یا پذیرش استفاده می‌کند این افراد کمتر نظرهای مختلف را در رابطه با مسأله مورد توجه قرار می‌دهند و کمتر



استفاده می‌کند. این افراد کمتر مایل هستند مسائل و مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارند و برای به‌دست آوردن هدف کمتر تلاش می‌کنند.

۸. بین مقیاس دوست داشته شدن به وسیله‌ی همه با شیوه‌های مقابله نگرانی ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/234$ ) احساس تعلق یا پذیرش ( $P < 0/01$ ,  $r = 0/252$ ) تمرکز بر جنبه‌های مثبت ( $P < 0/05$ ,  $r = 0/189$ ) رابطه معناداری وجود دارد. داده‌های جدول نشان می‌دهد که بین مقیاس دوست داشته شدن و سایر شیوه‌های مقابله رابطه معناداری وجود ندارد. یعنی افرادی که در مقیاس دوست داشته شدن به وسیله‌ی همه نمرات بالایی کسب می‌کنند بیشتر از شیوه‌های احساس تعلق یا پذیرش و تمرکز بر جنبه‌های مثبت استفاده می‌کنند.

۹. مقیاس کوشش برای رسیدن به کمال با شیوه‌های مقابله‌ی جستجوی حمایت اجتماعی ( $r = 0/202$ ,  $P < 0/05$ ) تلاش کردن و موفق شدن ( $r = 0/243$ ,  $P < 0/01$ ) جستجوی حمایت معنوی ( $r = 0/196$ ,  $P < 0/01$ ) تمرکز بر جنبه‌های مثبت ( $r = 0/207$ ,  $P < 0/01$ ) رابطه معناداری دارد. مقیاس کوشش برای رسیدن به کمال با شیوه‌ی مقابله تسلیم یا عدم مقابله ( $r = -0/168$ ,  $P < 0/05$ ) رابطه معکوسی دارد. بین مقیاس کوشش برای بدست آوردن کمال و سایر شیوه‌های مقابله رابطه معناداری وجود ندارد. افرادی که در مقیاس کوشش برای رسیدن به کمال نمرات بالایی به‌دست می‌آورند از شیوه‌های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی تلاش کردن و موفق شدن جستجوی حمایت معنوی، تمرکز بر جنبه‌های مثبت بیشتر استفاده می‌کنند.

۱۰. بین مقیاس ملایمت با شیوه‌ی مقابله‌ی احساس تعلق یا پذیرش ( $r = 0/184$ ,  $P < 0/05$ ) رابطه‌ی

دل‌مشغولی یا نگرانی در برقرار نمودن ارتباط با دیگران دارند.

۶. مقیاس سخت‌گیری با شیوه‌های مقابله نگرانی ( $r = 0/181$ ,  $P < 0/05$ )، تسلیم یا عدم مقابله ( $r = 0/258$ ,  $P < 0/01$ ) خوددار بودن ( $r = 0/218$ )، و شیوه‌ی تخلیه هیجانی ( $r = 0/244$ ,  $P < 0/01$ ) رابطه معناداری دارد. بین مقیاس سخت‌گیری با شیوه‌های مقابله احساس تعلق یا پذیرش ( $r = -0/194$ ,  $P < 0/05$ )، نادیده گرفتن مساله ( $r = -0/180$ ,  $P < 0/05$ ) جستجوی حمایت معنوی ( $r = -0/176$ ,  $P < 0/05$ ) تمرکز به جنبه‌های مثبت ( $r = -0/209$ ,  $P < 0/05$ ) رابطه‌ی معکوس و معناداری وجود دارد. بین مقیاس‌های سخت‌گیری با سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری وجود ندارد. یعنی هرچه فرد در به یاد آوردن خاطرات کودکی‌اش سخت‌گیرتر باشد (دیدگاهش نسبت به زندگی منفی‌تر باشد) بیشتر از شیوه‌های مقابله‌ی نگرانی، تسلیم یا عدم مقابله، خوددار بودن، تخلیه‌ی هیجانی استفاده می‌کند. این افراد بیشتر نگران آینده هستند و از شیوه‌های احساس تعلق، نادیده گرفتن مساله، جستجوی حمایت معنوی، تمرکز بر جنبه‌های مثبت کمتر استفاده می‌کنند.

۷. بین مقیاس مستحق بودن و شیوه‌های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی ( $r = -0/207$ ,  $P < 0/05$ ) و تلاش کردن و موفق شدن ( $r = -0/217$ ,  $P < 0/05$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بین مقیاس مستحق بودن و سایر شیوه‌های مقابله ارتباط معناداری وجود ندارد. هرچه سبک زندگی فرد متمایل به این باشد که در محیط‌های اجتماعی منحصر به فرد ظاهر شود از شیوه‌های جستجوی حمایت اجتماعی و تلاش کردن و موفق شدن کمتر

خطای کمتر از  $0/05$  ( $P = 0/449$ ) معنادار نمی‌باشد. یعنی دست کم در یکی از مقیاس‌های سبک زندگی دو گروه آموزگاران عادی و استثنایی با هم تفاوت ندارند. بنابراین فرض پژوهش تأیید می‌شود. یعنی سبک زندگی در دو گروه آموزگاران عادی و استثنایی با هم تفاوت ندارند و یکسان می‌باشند.

نتایج تحلیل واریانس مقیاس‌های سبک زندگی بین آموزگاران زن و مرد حاکی از آن است که هاتلینگ (T) و معناداری F چند متغیره با مقدار  $2/023$  در سطح خطای کمتر از  $0/05$  ( $P = 0/036$ ) معنادار می‌باشد. یعنی دست کم در یکی از مقیاس‌های سبک زندگی آموزگاران زن و مرد با هم تفاوت دارند. برای مشخص کردن اینکه بین آموزگاران زن و مرد در کدامیک از مقیاس‌های سبک زندگی تفاوت معنادار وجود دارد از تحلیل واریانس تک متغیره (ANOVA) استفاده شده است. نتایج تحلیل در جدول (۳) آمده است.

معناداری وجود دارد. بین مقیاس ملایمت با شیوه‌های مقابله‌ی نگرانی ( $r = -0/276$ ،  $P < 0/01$ ) و تسلیم یا عدم مقابله ( $r = -0/211$ ،  $P < 0/05$ ) رابطه معکوسی وجود دارد. مقیاس ملایمت با سایر شیوه‌های مقابله رابطه معناداری ندارد. افرادی که در این مقیاس نمره‌های بالایی دارند از شیوه‌ی مقابله‌ی احساس تعلق یا پذیرش استفاده می‌کنند و کمتر نگران آینده و تسلیم حوادث می‌شوند.

برای مشخص نمودن اینکه بین دو گروه آموزگاران کودکان استثنایی و عادی (با در نظر گرفتن جنسیت آنها) تفاوت معنا داری در مقیاس‌های سبک زندگی وجود دارد از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شده است. برای آزمون معنا داری واریانس به دست آمده از آزمون هاتلینگ (بعثت داشتن دو گروه) استفاده شده است.

نتایج حاصله حاکی از آن است که هاتلینگ (T) معناداری F چند متغیره با مقدار  $0/998$  در سطح

### (۳) تحلیل واریانس تک متغیره (ANOVA) تفاوت زنان و مردان در مقیاس‌های سبک زندگی

مقیاس‌های سبک زندگی	مجموع مجذورات SS	میانگین مجذورات MS	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری
تعلق - علاقه اجتماعی	۳۳/۸۹۸	۳۳/۸۹۸	۱	۱/۷۵۸	۰/۱۸۷
کنار آمدن	۰/۰۴۵	۰/۰۴۵	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۷۳
مسئولیت پذیری	۱۷/۸۵۷	۱۷/۸۵۷	۱	۰/۴۹۹	۰/۴۸۱
نیاز به تأیید و تشویق	۱۶/۵۸۲	۱۶/۵۸۲	۱	۰/۶۹۱	۰/۴۰۷
محتاط بودن	۴/۰۲۹	۴/۰۲۹	۱	۰/۰۹۷	۰/۷۵۶
سخت گیری	۱۱/۴۲۹	۱۱/۴۲۹	۱	۰/۳۵۴	۰/۵۵۳
مستحق بودن*	۱۸۶/۶۸۷	۱۸۶/۶۸۷	۱	۴/۴۹۸	۰/۰۳۶
دوست داشته شدن به وسیله‌ی همه	۷۸/۷۵۰	۷۸/۷۵۰	۱	۳/۱۰۲	۰/۰۸۰
کوشش برای رسیدن به کمال	۷۶/۲۷۰	۷۶/۲۷۰	۱	۲/۷۳۸	۰/۱۰۰
ملایمت	۳۹/۱۱۴	۳۹/۱۱۴	۱	۰/۸۳۳	۰/۳۶۳

\* تفاوت معنادار است.

که هاتلینگ و معناداری  $F$  چند متغیره ، مقدار  $۳/۶۲۹$  در سطح خطای کمتر از  $۰/۰۵$  ( $P = ۰/۰۰۰$ ) معنادار می‌باشد یعنی دست کم در یکی از شیوه‌های مقابله گروه‌های آموزگاران عادی و آموزش استثنایی با هم تفاوت دارند. برای مشخص کردن اینکه بین آموزگاران عادی و آموزش استثنایی در کدامیک از شیوه‌های مقابله تفاوت معنا دار وجود دارد از تحلیل واریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول (۳) نشان می‌دهد بین آموزگاران زن و مرد در مقیاس مستحق بودن ( $P < ۰/۰۵$ ) تفاوت معناداری وجود دارد . بنابراین فرض پژوهش تأیید می‌شود . میانگین نمرات آموزگاران زن در مقیاس مستحق بودن سبک زندگی از میانگین نمرات آموزگاران مرد به طرز معناداری بالاتر است . تحلیل واریانس شیوه‌های مقابله بین دو گروه آموزگاران آموزش استثنایی و عادی حاکی از آن است

(۴) تحلیل واریانس تک متغیره (ANOVA) گروه آموزگاران ( آموزش عادی و استثنایی ) در شیوه‌های مقابله

شیوه‌های مقابله	مجموع مجزورات SS	میانگین مجزورات MS	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری
جستجوی حمایت اجتماعی *	۱۰۹/۸۲۹	۱۰۹/۸۲۹	۱	۹/۱۸۴	۰/۰۰۳
تمرکز بر حل مساله *	۷۲/۸۶۴	۷۲/۸۶۴	۱	۷/۱۵۶	۰/۰۰۸
تلاش کردن و موفق شدن	۱۱/۴۲۹	۱۱/۴۲۹	۱	۱/۶۶۱	۰/۲۰۰
نگرانی	۶/۴۲۹	۶/۴۲۹	۱	۰/۳۱۲	۰/۵۷۷
سرمایه گذاری بر روی دوستان صمیمی و نزدیک	۱/۰۲۹	۱/۰۲۹	۱	۰/۰۹۷	۰/۷۵۶
احساس تعلق یا پذیرش	۱۰/۸۶۴	۱۰/۸۶۴	۱	۱/۱۷۱	۰/۲۸۱
تفکر آرزومندانه	۷/۷۷۹	۷/۷۷۹	۱	۰/۷۵۱	۰/۳۸۸
تسلیم یا عدم مقابله *	۱۴۰/۰۰۰	۱۴۰/۰۰۰	۱	۳۸۴۶	۰/۰۰۰
فعالیت اجتماعی	۱/۸۸۶	۱/۸۸۶	۱	۰/۱۲۴	۰/۷۲۶
نادیده گرفتن مساله *	۷۸/۷۵۰	۷۸/۷۵۰	۱	۵/۹۹۹	۰/۰۱۶
سرزنش خود	۹/۳۸۶	۹/۳۸۶	۱	۰/۶۹۴	۰/۴۰۶
خوددار بودن	۱۵/۲۷۹	۱۵/۲۷۹	۱	۱/۲۲۰	۰/۲۷۱
جستجوی حمایت معنوی *	۴۲/۹۰۲	۴۲/۹۰۲	۱	۴/۴۷۵	۰/۰۳۶
تمرکز بر جنبه های مثبت *	۵۹/۴۷۵	۵۹/۴۷۵	۱	۴/۸۳۴	۰/۰۳۰
جستجوی کمک های تخصصی	۳۸/۸۵۰	۳۸/۸۵۰	۱	۲/۱۲۰	۰/۱۴۸
تفریحات بدنی	۱۸/۷۶۱	۱۸/۷۶۱	۱	۱/۷۳۷	۰/۱۹۰
راه های تخلیه‌ی هیجانی	۸/۷۵۰	۸/۷۵۰	۱	۰/۶۷۹	۰/۴۱۱

\* تفاوت معنادار

(۵) نتایج توصیفی تفاوت آموزگاران عادی و استثنایی در شیوه‌های مقابله که تفاوت معنادار است .

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	گروه	شیوه های مقابله
۷۰	۳/۳۳۸	۱۷/۸۴۲	عادی	جستجوی حمایت اجتماعی
۷۰	۳/۸۴۲	۱۶/۰۷۱	استثنایی	
۷۰	۳/۵۶۶	۱۸/۹۱۴	عادی	تمرکز بر حل مساله
۷۰	۲/۷۱۸	۲۰/۳۵۷	استثنایی	
۷۰	۳/۴۲۸	۱۱/۹۵۷	عادی	تسلیم یا عدم مقابله
۷۰	۲/۸۹۱	۹/۹۵۷	استثنایی	
۷۰	۳/۸۰۳	۱۴/۵۰۰	عادی	نادیده گرفتن مساله
۷۰	۳/۴۱۴	۱۳/۰۰۰	استثنایی	
۷۰	۲/۸۷۶	۲۱/۸۷۵	عادی	جستجوی حمایت معنوی
۷۰	۳/۴۱۳	۲۰/۷۶۷	استثنایی	
۷۰	۳/۶۷۴	۱۹/۶۴۲	عادی	تمرکز بر جنبه‌های مثبت
۷۰	۳/۳۰۱	۱۸/۳۳۹	استثنایی	

جدول (۴) نشان می‌دهد که بین گروه آموزگاران آموزش عادی و استثنایی در شیوه‌های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی ( $P < ۰/۰۱$ )، تمرکز بر حل مساله ( $p < ۰/۰۱$ )، تسلیم یا عدم مقابله ( $p < ۰/۰۰۱$ )، نادیده گرفتن مساله ( $p < ۰/۰۵$ )، جستجوی حمایت معنوی ( $P < ۰/۰۵$ )، تمرکز بر جنبه‌های مثبت ( $P < ۰/۰۵$ ) تفاوت معنا داری وجود دارد بنابراین فرض پژوهش تأیید می‌شود. حال برای اینکه مشخص شود کدام گروه آموزگاران (آموزش عادی و استثنایی) در شیوه‌های مقابله دارای تفاوت معنادار از میانگین بالاتری برخوردارند به تجزیه و تحلیل نتایج توصیفی این مقادیر که در جدول (۵) آمده است می‌پردازیم. داده‌های جدول (۵) نشان می‌دهد:

- میانگین نمرات آموزگاران عادی در شیوه مقابله جستجوی حمایت اجتماعی تسلیم یا عدم مقابله، نادیده گرفتن مسأله، جستجوی حمایت معنوی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت از میانگین نمرات آموزگاران آموزش استثنایی به طور معنا داری بالاتر است.

- میانگین نمرات آموزگاران آموزش استثنایی در شیوه مقابله تمرکز بر حل مسأله از میانگین نمرات آموزگاران عادی به طور معناداری بالاتر است.

تحلیل واریانس شیوه‌های مقابله بین آموزگاران زن و مرد نشان داد که هاتلینگ (T) و معناداری F چند متغیره با مقدار (۳/۴۶۹) در سطح خطای کمتر از  $۰/۰۰۱$  ( $P = ۰/۰۰۰$ ) معنا دار می‌باشد. یعنی دست کم در یک از شیوه‌های مقابله آموزگاران زن و مرد با هم تفاوت دارند.

برای مشخص کردن اینکه بین آموزگاران زن و مرد در کدامیک از شیوه‌های مقابله تفاوت معنا دار وجود دارد از تحلیل واریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول (۶) آمده است.

## (۶) تحلیل واریانس تک متغیره (ANOVA) تفاوت زنان و مردان در شیوه های مقابله

شیوه های مقابله	مجموع مجذورات SS	میانگین مجذورات MS	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری
جستجوی حمایت اجتماعی *	۱۵۲/۲۵۷	۱۵۲/۲۵۷	۱	۱۲/۷۳۲	۰/۰۰۰
تمرکز بر حل مسأله	۱/۶۰۷	۱/۶۰۷	۱	۰/۱۵۸	۰/۶۹۲
تلاش کردن و موفق شدن	۱۲/۶۰۰	۱۲/۶۰۰	۱	۱/۸۳۱	۰/۱۷۸
نگرانی	۵/۶۰۰	۵/۶۰۰	۱	۰/۲۷۲	۰/۶۰۳
سرمایه گذاری بر روی دوستان صمیمی و نزدیک	۳۹/۱۱۴	۳۹/۱۱۴	۱	۳/۶۸۴	۰/۰۵۷
احساس تعلق یا پذیرش	۰/۵۷۹	۰/۵۷۹	۱	۰/۰۶۲	۰/۸۰۳
تفکر آرزومندانه	۱/۶۰۷	۱/۶۰۷	۱	۰/۱۵۵	۰/۶۹۴
تسلیم یا عدم مقابله	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۱	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
فعالیت اجتماعی	۲۰/۶۳۶	۲۰/۶۳۶	۱	۱/۳۵۴	۰/۲۴۷
نادیده گرفتن مسأله	۲/۸۵۷	۲/۸۵۷	۱	۰/۲۱۸	۰/۶۴۲
سرزنش خود*	۱۲۳/۰۴۷	۱۲۳/۰۴۷	۱	۹/۱۰۴	۰/۰۰۳
خوددار بودن	۸/۱۳۶	۸/۱۳۶	۱	۰/۶۵۰	۰/۴۲۲
جستجوی حمایت معنوی *	۵۱/۶۰۷	۵۱/۶۰۷	۱	۵/۳۸۳	۰/۰۲۲
تمرکز بر جنبه های مثبت	۴/۹۲۲	۴/۹۲۲	۱	۰/۴۰۰	۰/۵۲۸
جستجوی کمک های تخصصی *	۸۴/۴۷۵	۸۴/۴۷۵	۱	۴/۶۱۰	۰/۰۳۴
تفریحات بدنی	۱۲/۱۵۴	۱۲/۱۵۴	۱	۱/۱۲۶	۰/۲۹۱
راه های تخلیه هیجانی	۴۳/۸۲۹	۴۳/۸۲۹	۱	۳/۴۰۳	۰/۰۶۷

\* تفاوت معنا دار است .

حال برای آنکه مشخص شود بین آموزگاران زن و مرد در شیوه های مقابله که تفاوت معنادار تشخیص داده شده کدام جنس ( زن یا مرد ) از میانگین بالاتری برخوردارند به بررسی توصیفی این مقادیر که در جدول (۷) آمده است می پردازیم .

جدول (۶) نشان می دهد بین آموزگاران زن و مرد در شیوه های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی ( $P < ۰/۰۰۱$ )، سرزنش خود ( $P < ۰/۰۱$ )، جستجوی حمایت معنوی ( $P < ۰/۰۱$ )، جستجوی کمک های تخصصی ( $P < ۰/۰۵$ ) تفاوت معناداری وجود دارد .

زندگی و شیوه‌های مقابله‌ی بین زنان و مردان تفاوت دارد .

نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با پژوهش سامرز ، کارلت ، کرن ، گافرر و ماتنی (۱۹۹۶) است . آنها دریافتند که بین مولفه‌های شخصیتی ( مبنی بر خاطره‌های اوایل دوران کودکی ) و شیوه‌های مقابله با فشار روانی در بزرگسالی رابطه وجود دارد . کسانی که در مقیاس‌های علاقه‌ی اجتماعی ، مسئولیت‌پذیری پرسشنامه‌ی سبک زندگی نمرات بالاتری کسب می‌کنند از شیوه‌های مقابله‌ی بهتری در برابر فشار روانی استفاده می‌کنند. در پژوهش حاضر نیز دیده شده که بین سبک زندگی تعلق - علاقه‌ی اجتماعی با شیوه‌ی مقابله ، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و راه‌های تخلیه‌ی هیجانی و احساس تعلق یا پذیرش ، رابطه‌ی مستقیم وجود دارد و با شیوه‌ی مقابله‌ی تسلیم یا عدم مقابله رابطه‌ی معکوس وجود دارد .

استاین متز<sup>۴۲</sup> (۱۹۹۷) ، به نقل از شریعت زاده و قراچه داغی ، (۱۳۷۳) به این نتیجه رسید سبک زندگی فرد روی خود فرد و نزدیکان و اشخاص برجسته در زندگی تأثیر می‌گذرد . کسی که در ارتباط با دیگران حالت انفعالی (اجتنابی) می‌گیرد احساس نومیدی می‌کند ، تصور می‌کند که او را به رسمیت نمی‌شناسد و این طرز تلقی‌ها به طور متقابل سبب بروز واکنش‌های ناسازگار از سوی دیگران می‌شود . زیر بنای نظام باوری این افراد این است « هرگز نباید کسی را ناراحت کنیم » و از شیوه‌های مقابله‌ی متمرکز بر عواطف غیر مؤثر استفاده می‌کنند و حالت-های افسردگی را نشان می‌دهند . در این پژوهش دیده شد کسانی که سبک زندگی کنار آمدن دارند بیشتر از شیوه‌ی مقابله خوددار بودن استفاده می‌کنند.

## (۷) نتایج توصیفی تفاوت آموزگاران زن و مرد در

شیوه‌های مقابله که تفاوت معنادار است .

شیوه‌های مقابله	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
جستجوی حمایت اجتماعی	مرد	۱۸/۰۰۰	۳/۰۳۶	۷۰
	زن	۱۵/۹۱۴	۴/۰۰۹	۷۰
سرزنش خود	مرد	۱۳/۶۰۷	۳/۶۰۸	۷۰
	زن	۱۳/۸۹۲	۳/۷۶۸	۷۰
جستجوی حمایت معنوی	مرد	۱۴/۳۲۱	۳/۷۴۵	۷۰
	زن	۱۴/۸۰۳	۳/۳۰۸	۷۰
جستجوی کمک‌های تخصصی	مرد	۱۹/۱۷۸	۳/۳۶۴	۷۰
	زن	۱۸/۸۰۳	۳/۷۲۵	۷۰

داده‌های جدول (۷) نشان می‌دهد که :

میانگین نمرات آموزگاران مرد در شیوه‌ی مقابله‌ی جستجوی حمایت اجتماعی و جستجوی کمک‌های تخصصی از میانگین آموزگاران زن به طور معناداری بالاتر است. همچنین میانگین نمرات آموزگاران زن در شیوه‌ی مقابله‌ی سرزنش خود و جستجوی حمایت معنوی از میانگین آموزگاران مرد به طور معناداری بالاتر است .

## بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر بر اساس نتایج به‌دست آمده از تحلیل آماری مشخص شد بین سبک زندگی افراد با شیوه‌های مقابله‌ی آنان رابطه وجود دارد و سبک

بیان کرد: « سبک زندگی یک درخت فردیت آن درخت در نشان دادن خود و چارچوبی است که در محیط دارد. وقتی سبک زندگی را می‌شناسیم که ببینیم آن درخت برخلاف پیشینه‌ی محیطی و آنچه انتظار می‌رود، زندگی می‌کند. در این صورت می‌فهمیم که هر درخت الگویی خاص برای زندگی دارد و این یک واکنش مکانیکی صرف به محیط نیست» (علیزاده، ۱۳۸۳). سبک زندگی هر فرد در دوران کودکی وی شکل می‌گیرد و عوامل محیطی مانند شغل در تعامل با آن است و سبک زندگی را تغییر نمی‌دهد.

در بررسی فرضیه‌ی سوم نشان داده شد که سبک زندگی بین آموزگاران زن و مرد تفاوت وجود دارد. یعنی سبک زندگی با توجه به عامل جنس فرق می‌کند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج هریس و مارو (۱۹۹۲) و رضایی، عاطف وحید و ویسی (۱۳۷۹) همخوانی دارد. هریس و مارو<sup>۴۵</sup> (۱۹۹۲) به نقل از تامسون و رادولف (۲۰۰۰) بر اساس پژوهش خود دریافتند که جنس بر خودآگاهی از مسؤلیت و تسلط تأثیر می‌گذارد. رضایی، عاطف وحید و ویسی (۱۳۷۹) دریافتند که مردان بیش از زنان سرسختی از خود نشان می‌دهند. اما پژوهش حاضر نشان داده که آموزگاران زن در مقیاس مستحق بودن سبک زندگی از میانگین بالاتری برخوردارند و در سایر مقیاس‌ها مانند تعلق اجتماعی کنار آمدن، گرفتن مسؤلیت نیاز به تأیید و تشویق، سخت‌گیری کوشش برای رسیدن به کمال و ملایمت تفاوتی بین زنان و مردان دیده نشد. مقیاس مستحق بودن برآورد می‌کند که آیا فردی دوست دارد در محیط‌های اجتماعی فردی خاص یا منحصر به فرد در نظر گرفته شود. با توجه به این که جامعه مورد پژوهش از نظر شغل (آموزگار)،

لئونارد سایم<sup>۴۴</sup> (۱۹۷۸، به نقل از شاملو، ۱۳۷۴) در پژوهشی اهمیت «حمایت اجتماعی» را در سلامت جسم و روان تأیید نمود. او نتیجه گرفت افرادی که تماس نزدیک با دیگران ندارند نسبت به آنهایی که معاشران زیاد دارند دو تا سه برابر بیشتر می‌میرند. یافته‌های پژوهشی ابو سیری و فونتانا (۱۹۹۳) نشان داد که بین میزان فشار روانی و ابعاد شخصیتی همبستگی مثبت و عمده‌ای دیده می‌شود ارتباطی منفی بین فشار روانی و برون‌گرایی و ارتباطی مثبت بین فشار روانی و عصبانیت مشاهده شد. تحلیل‌ها نشان داد تأثیر ابعاد شخصیتی بر میزان فشار روانی بیشتر از سن و جنس است. اسکونفلد<sup>۴۴</sup> (۱۹۹۰) به این نتیجه رسید کسانی که از دیگران راهنمایی می‌خواهند و به طور مثبت رقابت می‌کنند به صورت معنی‌داری سطوح پایین افسردگی را نشان می‌دهند روابط اجتماعی بهتری با دیگران دارند و تعاملات اجتماعی بیشتر باعث بروز کمتر افسردگی در آنها می‌شود.

فرضیه دوم بیان می‌کند بین سبک زندگی آموزگاران آموزش ویژه و عادی تفاوت وجود دارد. بر اساس نتایج توصیفی و استنباطی به‌دست آمده بین سبک زندگی بین دو گروه آموزگاران آموزش ویژه و عادی تفاوتی وجود ندارد.

با بررسی پژوهش‌های انجام شده، پژوهشی در زمینه‌ی تفاوت سبک زندگی بین دو گروه مشاهده نشد. اسنو، راتر، کرن (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای که روی آموزگاران انجام دادند دریافتند که دبیران دبیرستان در مقایسه با آموزگاران دبستان بیشتر طرفدار استفاده از سبک قدیمی استبداد برای نظم و انضباط به شاگردان هستند. علت نبودن تفاوت بین دو گروه آموزگاران را با توجه به نظریه آدلر می‌توان این گونه

تفاوت وجود دارد. یعنی عامل جنس در شیوه‌های مقابله تأثیر می‌گذارد. نتایج پژوهش فعلی یافته‌های پژوهشی همیلتون و فاگوت<sup>۴۶</sup> (۱۹۸۸) اسکرر، بروکس، مورگان<sup>۴۷</sup> (۱۹۹۰)، بدری گرگوری (۱۳۷۴) و افشاری (۱۳۷۹) را تأیید می‌کند. تحقیق افشاری (۱۳۷۹) بر روی آموزگاران آموزش استثنایی نشان داد که آموزگاران زن از شیوه‌های مقابله اجتماعی حل مسأله مبتنی بر عواطف و درون‌ریزی حمایت روحانی بیشتر از مردان استفاده می‌کنند.

مطالعه‌ی همیلتون و فاگوت (۱۹۸۸) نشان داد که مردان از شیوه‌های مقابله‌ی وسیله‌ای (فیزیکی مانند ورزش) بیشتر از زنان استفاده می‌کنند در حالی که زنان بیشتر از راه حل‌های احساس محور استفاده می‌کنند. اسکرر، بروکس مورگان (۱۹۹۰) دریافتند که زنان دارای نقش سنتی، منابع مقابله‌ی محدود و احساسی دارند در حالی که زنان دارای نقش غیر سنتی از حمایت اجتماعی بیشتری استفاده می‌کنند. بدری گرگوری (۱۳۷۴) گزارش می‌کند که آموزگاران مرد از شیوه‌های مقابله‌ی مسأله محور مانند حل مسأله ارزیابی مجدد مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند. در این پژوهش دیده شد آموزگاران زن از شیوه‌های مقابله سرزنش خود، جستجوی حمایت معنوی بیشتر از آموزگاران مرد استفاده می‌کنند. آموزگاران مرد بیشتر از شیوه‌های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی و جستجوی کمک-های تخصصی استفاده می‌کنند.

آگاهی از تأثیرات سبک زندگی به ما نشان می‌دهد که مسؤلیت مادر و پدر یا به طور کلی محیط خانوادگی یک انسان و نیز مسؤلیت مربی اعم از آموزگار و دبیر و یا به طور کلی محیط تحصیلی، مهم‌تر و عظیم‌تر از آن چیزی است که معمولاً تصور

سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی تقریباً گروه همگنی بودند تا حدودی بعضی از تفاوت‌ها را از بین برده و تنها ویژگی‌های شخصیتی مربوط به جنس را نشان می‌دهد.

در بررسی فرضیه‌ی چهارم بر اساس نتایج به‌دست آمده نشان داده شد که شیوه‌ی مقابله بین دو گروه آموزگاران آموزش ویژه و عادی با هم تفاوت دارد و نوع مدرسه‌ای که آموزگاران در آن مشغول به کار هستند (ویژه یا عادی) در شیوه‌های مقابله‌ی آنان تأثیرگذار است. نتایج حاضر همسو با پژوهش‌های کایریالو، ساتکلیف (۱۹۸۷) و پیرس مولی (۱۹۹۰) است آنها دریافتند که سطح و ماهیت فشار روانی تجربه شده در آموزگاران با توجه به نوع مدرسه‌ای که در آن مشغول به کار هستند متفاوت است. نتایج این پژوهش همسو با پژوهش قمری (۱۳۷۸) است. وی بیان می‌کند که تفاوت معناداری در شیوه‌ی مقابله‌ی تأخیر اندازی در مواجهه با مشکل بین آموزگاران کودکان کم توان ذهنی و عادی وجود دارد، در این پژوهش نشان داده شده که میانگین نمرات آموزگاران عادی در شیوه‌های مقابله‌ی جستجوی حمایت اجتماعی، تسلیم یا عدم مقابله، نادیده گرفتن مسأله، جستجو، حمایت معنوی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت بیشتر از آموزگاران استثنایی است و میانگین نمرات آموزگاران آموزش استثنایی در شیوه‌ی مقابله‌ی تمرکز بر مسأله از آموزگاران آموزش عادی بیشتر است. شیوه‌های مقابله آموزگاران آموزش عادی هیجان محور و آموزگاران آموزش استثنایی مسأله محور است که نشان دهنده بار کار و فشار روانی زیاد در مدارس استثنایی است.

بررسی فرضیه پنجم بیان می‌کند که شیوه‌های مقابله بین آموزگاران آموزش استثنایی زن و مرد



حوزه‌ی آموزش استثنائی که نیازمند صبر و حوصله زیاد می‌باشد.

با آگاهی از مفهوم سبک زندگی می‌توان رابطه بین تجارب کودکی و تربیت خانوادگی فعلی را برای والدین در جلسه‌های آموزش خانواده تشریح کرد که با استفاده از آن والدین بچه‌هایشان را مثبت‌تر تصور کنند و مهارت‌های تربیت خانوادگی‌شان بهبود یابد (اسنو، کرن، کرلت، ۲۰۰۱)، آگاه ساختن آموزگاران از شیوه‌های مقابله‌ای که استفاده می‌کنند و آموزش راهبردهای مقابله‌ای درست با فشار روانی می‌توان فرسودگی شغلی را در آنان کاهش داد. آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی به دانش‌آموزان نیز می‌تواند مشکلات سازشی آنان را در خانواده و مدرسه کاهش دهد.

پژوهش حاضر مانند بسیاری از پژوهش‌ها دارای محدودیت‌های نیز بوده است. مانند کمبود یافته‌های پژوهشی در مورد آزمون‌های مورد استفاده در فرهنگ ایرانی. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی با توجه به فرهنگ‌های متنوع در کشور، سبک زندگی به عنوان یک عامل جامعه‌شناختی در فرهنگ‌های مختلف و در میان اقوام ایرانی مورد بررسی قرار گیرد.

می‌شود. چرا که خطاهایی که خانواده و یا مدرسه و یا به طور کلی اطرافیان یک انسان بر اثر جهل یا نداشتن اطلاعات لازم مرتکب می‌شوند از لحاظ تشکیل ساختمان عقلی و عاطفی و اخلاقی منتهی به اثرات شوم و وحشت‌انگیزی می‌شوند که مرهم ناپذیر هستند (منصور، ۱۳۷۱).

نتایج پژوهش فعلی نشان داد که بین سبک زندگی و شیوه‌های مقابله بیشتر رابطه وجود دارد و بعضی ویژگی‌های شخصیتی فرد را مستعد فشار روانی می‌کند با آگاه ساختن آموزگاران آموزش استثنائی از شیوه‌های مقابله می‌توان تحمل شرایط دشوار کودکان استثنائی از قبیل معلولیت و کندی پیشرفت را آسان‌تر کرد و آنان را برای مقابله با عوامل فشارزا و کاهش سطح فشار روانی و داشتن تعادل حیاتی خوب آماده کرد. در راهنمایی شغلی برای آموزگاران می‌توان از آزمون سبک زندگی جهت بهتر کردن شیوه‌های تدریس، کلاس داری و نفوذ اجتماعی آنان استفاده کرد. به افرادی که در مقیاس‌های تعلق - علاقه اجتماعی و گرفتن مسئولیت نمره‌های پایین و در مقیاس سخت‌گیری نمره‌های بالایی به دست می‌آورند توصیه می‌شود که به سراغ معلمی نروند به ویژه در

#### زیرنویس‌ها:

1. Life style.
2. Schultz.
3. Boeree.
4. social interactions with peers.
5. Intimacy.
6. Snow, Ritter & Kern.
7. Pleasing.
8. Rebellling.
9. Getting.
10. Rulling.
11. Being in adequate.
12. Socially useful.
13. Thompson & Rudolph.
14. Coping.
15. Irwin G & Barbara R Sarason.
16. Coping strategies.
17. System.
18. Enright & Powell.
19. Lazarus.
20. James Rosch.
21. Pedrabissi, Rolland & Santinello.
22. Cooper.
23. Abouserie & Fontana D.
24. Summers, Kerlt, Kern, Gfroerer, Matheny.

25. Russel.
26. Cooper & Kelly.
27. Kyriacou & Sutcliffe.
28. Lit & Turk.
29. Needle & Griffith.
30. Srendsens & Berney.
31. Pierce GM & Molloy GN.
32. Burnout.
33. Curlette, Kern & Wheeler.
34. Christi Bergin and David A Bergin.
35. Appleton & Stanwyck.
36. Ben – Ari, Krole & Har – Even.
37. Basic Adlerian scales for interpersonal success-Adult form.
38. Friednberg & Luees.
39. The life style personality inventory (1978).
40. Kern life style scale (1975).
41. The life style Questionnaire inventory (1973).
42. steinmetz.
43. Leonard, syme.
44. Schonfeld.
45. Harris & Morrew.
46. Hamilton & Fagot BT.
47. Scherer, Brooks PR & Morga

### منابع

- افشاری ، عاطفه (۱۳۷۹). *مقابله با فشارهای روانی برای معلمان کودکان استثنایی در بیرجند*. بیرجند دانشگاه آزاد اسلامی پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد.
- آگیلار – وفایی ، ماریا (۱۳۷۹). *فشار روانی شغل معلّمی: شیوع ، منابع و پیامدهای فشار روانی شغلی در میان معلمان مقاطع ابتدایی و متوسطه*. فصلنامه پژوهش های روان شناختی دوره ۶ شماره ۱ و ۲.
- انزایت ، سیمون جی . پاول ، ترورجی ( بی تا ) . *فشار روانی اضطراب و راه‌های مقابله با آن*. ( ترجمه‌ی عباس بخشی پور رورسری ، حسن . صبوری مقدم . ۱۳۷۷ ) مشهد : انتشارات آستان قدس رضوی .
- بدری گرگوری ، رحیم (۱۳۷۴). *سندرم روان شناختی فرسودگی شغل معلمان و مکانیزم های مقابله‌ای*. تهران : دانشگاه تربیت مدرس . پایان نامه کارشناسی ارشد و روان شناسی عمومی .
- بیرجندی ، پروین (۱۳۷۰). *روان شناسی رفتار غیر عادی (مرضی)*. ( چاپ پنجم ) تهران : انتشارات دهخدا .
- رضایی ، علی (۱۳۶۸). *بررسی میزان شیوع ، منابع و علایم فشار روانی در میان معلمان ایرانی*. شیراز ، دانشکده تحصیلات تکمیلی . پایان نامه کارشناسی ارشد .
- رضایی ، منصور . عاطف وحید ، محمد کاظم . ویسی ، مختار (۱۳۷۹). *تاثیر فشار روانی شغلی بر خشنودی شغلی و سلامت روان : اثر تعدیل کننده سرسختی و حمایت اجتماعی*. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی سال ششم . شماره ۲ و ۳ .
- ساراسون ، ایر وین جی . ساراسون ، باربارا آر (۱۹۸۷). *روان شناسی مرضی*. اصغری مقدم ، محمد علی . دهقانی ، محسن . نجاریان ، بهمن ( مترجم ) تهران انتشارات رشد .
- شاملو ، سعید (۱۳۷۴). *بهداشت روانی*. ( چاپ یازدهم ) تهران : انتشارات رشد .
- شولتز ، دوان (۱۹۹۰). *نظریه‌های شخصیت ترجمه هادی بحیرایی و همکاران*، ۱۳۷۸. تهران : انتشارات ارسباران .
- علیزاده ، حمید (۱۳۸۳). *آلفرد آدلر : گستره‌ی نظریه‌ی شخصیت و روان درمانی*. تهران : انتشارات دانژه .
- قمری ، پروین (۱۳۷۸). *مقایسه‌ی روش‌های مقابله با فشار روانی در معلمان کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر و عادی*. تهران : دانشگاه آزاد اسلامی پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد .
- کشاورز ، علی (۱۳۸۲). *شیوه‌های مقابله در دانش آموزان تیزهوش در شهرستان مشهد*. تهران : دانشگاه علامه طباطبایی . پایان نامه کارشناسی ارشد .
- کوپر ، کاری ال ( بی تا ) . *فشار روانی راه‌های شناخت و مقابله*. ترجمه‌ی ناهید شریعت زاده . مهدی قراچه داغی ، ۱۳۷۳ ( چاپ اول ) تهران : انتشارات رشد .
- منصور ، محمود (۱۳۷۱). *احساس کهنتری*. ( چاپ دوم ) تهران : انتشارات دانشگاه تهران
- نقیبی راد ، رضا (۱۳۷۹). *آیا می دانید فشار روانی چیست*. نشریه‌ی پیوند شماره های ۲۵۵ ، ۲۵۳ ، ۲۵۱ ، ۲۴۹ ، ۲۵۰.

- Ben - Ari, R. & Krole, R. & Har - Even, D. (2003) - Differential effects of simple frontal versus complex teaching strategy on teacher's stress, burnout and satisfaction. *International Journal of stress Management*. 10. 173 - 195.
- Bergin, C. & Bergin, D. A. (1999). Classroom discipline that promotes self - control. *Journal of Applied Developmental psychology*. 20. 189 - 206.
- Brooks, P. R. & Morgan, G. S. & Scherer, R. F. (1990). sex-Role Orientation an type of stressful situation. *American psychologist*. 6. 627 - 639.
- Cooper, C. L. & Kelly, M. (1993). Occupational stress in head teachers: a national UK study. *British Journal of Educational Psychology*. 63. 130 - 143.
- Curlette, W. L. & Kern, R. M. & wheeler, M. S. (1996). Uses and interpretation of scores on the BASIS - A inventory. *Individual psychology*. 95-103
- Fontana, D. & Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of psychology*. 63. 261-70
- Hamilton, S & Fagot, Bt (1988) Chronic stress and coping styles: a comparison of mals and female undergraduates. *Journal pers social psycology*. 5. 819-23
- Kern, R. & snow, J. & Ritter, K (2002). Making the life style concept measurable. Psychological finger prints: life style assessment and infervention. In Eckstion, D. & Kern, R (Eds). *Iown Kendally hurt publishing company*. 68. 77
- Kyriacou, C. & sutcliffe, J. (1987). Teacher stress, prevalence, source and symptoms. *British Journal of Educational psychology*. 48. 159 - 167
- Lazarus, R. S. (1993). "Copping theory and reseach post present future". *Psychosomatic Medicine*. 55. 234, 244.
- Pedrabissi, L. & Rolland, J. P. & Santinell, M. (1993). Stress and burnout among teachers in Italy and France. *Journal of psychology*. 5. 529-35
- Pierce, C.M. & Molloy, G, N. (1990) psychological and biographical differences between secondary school teachers experiecing high and low levels of burnout. *British Journal psychology*. 37 - 51.
- Russel, D. W. & Altmaier, E. & van velzen, D. (1987). Job - related stress, social support and burnout among Classroom teachers. *Journal of Applied psychology*. 72. 269 - 274.
- Schonfeld. (1990). "Coping with job - relates stress the case of teachers". *Journal psychology*. 63. 141 - 149
- Snow, J. N & Kern, R. M. & Curlette, W. L. (2001). Identifying personality traits associated with attrition in systematic training for effective parenting groups. *Reprinted from the family Journal*. 9. 102 - 108.
- Summers, Y. & Curlette, W. L. & Kern, R. & Gfroerer, K. & Matheny, K. (1996). Life Style, personality and stress coping. *Individual psychology*. 52. 42 - 52.
- Thompson, C. L & Rudolph, L. B. (2000) . *Counseling children* (5 th) Belmont, CA: Brooks/cole.