

مقایسه سبک‌های مقابله‌ای چند بعدی در معلمان مجرد و متاهل مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی

ثریا حسینی‌رضی / کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی

حمید اسدی* / دکترای تخصصی روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

زمینه: مقابله با تنیدگی یکی از چالش‌های حرفه‌ای معلمان به شمار می‌رود. این پژوهش با هدف مقایسه سبک‌های مقابله‌ای معلمان مجرد و متاهل در مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی شهر تهران انجام شد.

روش: طرح پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ۲۰۰ نفر در ۲ گروه ۱۰۰ نفری انتخاب شدند. داده‌ها با مقیاس سبک‌های مقابله‌ای چند بعدی لیونه، مارون و کاپلان (۱۹۹۶) جمع‌آوری و براساس تحلیل واریانس چند متغیری، تحلیل واریانس تاثیرات و مقایسه‌های زوجی مورد پژوهش قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین سبک‌های مقابله‌ای معلمان مجرد و متاهل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P < 0/05$). افزون بر این، بین سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر تاخیراندازی در معلمان دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی تفاوت معنی‌داری به دست آمد ($P > 0/001$)، اما بین سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر توکل به خدا، عدم‌درگیری و روش مواجهه مستقیم در معلمان دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی تفاوت معنی‌داری به دست نیامد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی نسبت به معلمان مدارس عادی از اصول روان‌شناختی و علوم تربیتی استفاده بیشتری نموده و از این طریق تلاش می‌کنند با بهره‌گیری بیشتر از سبک مقابله به تاخیراندازی، مقاومت و طرح عملی خود را برای مقابله با منابع فشارزا افزایش دهند.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های مقابله‌ای، مجرد و متاهل، معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، معلمان مدارس عادی

مقدمه

تخصصی و مشکل به شمار می‌آید. سطح و ماهیت فشار روانی تجربه‌شده بر حسب ویژگی‌های جمعیت‌شناختی معلمان مانند سن، جنس، وضعیت تحصیلی، طول تجربه در تدریس و وضعیت موجود در مدرسه فرق می‌کند (۵). سبک‌های مقابله با تنیدگی فرآیندی است که به وسیله آن افراد مسائل ناشی از آن تنیدگی و هیجان منفی ایجادشده را در کنترل خود درمی‌آورند (۶). سبک‌های مقابله، تلاش مستمر به منظور سازگاری افراد با وضعیت نامتعادل است. در صورت استفاده از سبک‌های مقابله، هیجانات تعدیل شده و تنیدگی برطرف می‌شود (۷). طبقه‌بندی‌های مختلفی از سبک‌های مقابله ارائه شده است از جمله سبک‌های مقابله مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی (۸). براساس نظریه‌های روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای

تنیدگی بخشی از زندگی روزمره است و به معنای تحت فشار قرار گرفتن تعریف شده است (۱). مفهوم تنیدگی به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت‌های مقابله‌ای آن‌ها، ارزش محدودی در توضیح و پیش‌بینی وضعیت افراد دارد. هرچه منابع افراد برای مقابله با تنیدگی بیشتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت‌های آسیب‌زا شوند (۲). تنیدگی شغلی وقتی رخ می‌دهد که انتظاراتی که از فرد می‌رود، بیش از حد توانایی‌هایش باشد (۳). ویژگی‌های هر شغل از جمله ماهیت، تنوع و اهمیت آزادی عمل در کار و بازخورد از مهم‌ترین عوامل بروز تنیدگی هستند (۴). در آموزش و پرورش کم‌توان ذهنی، حرفه معلمی یک حرفه

* Email: hamid_asadi35@ymail.com

بنابراین از آنجا که روش‌های گوناگونی برای مقابله با فشار روانی وجود دارد و به لحاظ اهمیت و حساسیت شغل معلمی، افزایش آگاهی معلمان به ویژه معلمان مدارس کم‌توان‌ذهنی از عوامل فشارزا و سبک‌های مقابله‌ای کارآمد ضروری است. در پیگیری اقدامات پیشگیرانه و آموزش روش‌های موثر در مقابله با فشارزها، به اقشار در مخاطره از جمله معلمان مدارس کم‌توان‌ذهنی باید توجه کرد، همچنین هنوز ابهام کلی در زمینه سبک‌های مقابله با فشار روانی وجود دارد. گروهی از نظریه‌پردازان نوع مشکل و گاهی فشارزها را به‌عنوان عامل تعیین‌کننده سبک‌های مقابله با فشار روانی در نظر می‌گیرند، در حالی که برخی دیگر ویژگی‌های شخصیتی و تجارب فردی را عامل تعیین‌کننده سبک‌های مقابله با فشار روانی عنوان می‌کنند. از این رو، هدف این پژوهش مقایسه سبک‌های مقابله‌ای معلمان مجرد و متاهل در مدارس دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی و عادی شهر تهران بود.

روش

جامعه آماری این پژوهش همه معلمان مجرد و متاهل مدارس دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی و عادی مناطق ۲۲گانه شهر تهران از هر ۲ جنس بود. طرح پژوهش توصیفی از نوع علی - مقایسه‌ای بود و نمونه‌گیری به شیوه تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام شد. بدین ترتیب که ابتدا نواحی آموزش و پرورش عادی و کم‌توان‌ذهنی شهر تهران از لحاظ جغرافیایی به نواحی پنجگانه (شمال، جنوب، مرکزی، شرق و غرب) دسته‌بندی شد، سپس با توجه به این مناطق به‌طور تصادفی ۱۰ منطقه انتخاب و از بین آن‌ها ۲۰ مدرسه در ۲ گروه مساوی (۱۰ مدرسه کم‌توان‌ذهنی و ۱۰ مدرسه عادی) به‌صورت تصادفی در نظر گرفته شد و از هر مدرسه به‌طور تصادفی ۱۰ معلم انتخاب شد. جهت تعیین حجم نمونه ابتدا بر اساس یک پژوهش مقدماتی که شامل ۱۶ نفر از معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی و عادی انتخاب شده و پرسش‌نامه سبک‌های مقابله با فشار روانی چند بعدی^۱ لیونه، مارون و کاپلان، ۱۹۹۶ (۲۰). را تکمیل نمودند. با

نقش مهمی در کاهش تنیدگی و در نتیجه سلامت عمومی افراد دارند (۹). رویکردهای مختلفی در مقابله با فشارهای روانی در ادبیات روان‌شناختی مشاهده شده است. نخستین پژوهش‌ها روی نقش فرآیند شناختی - رفتاری توسط لازاروس به‌عنوان تعدیل‌کننده اثرات تنیدگی معرفی شد که تعمیم آن مکانیزم‌های دفاعی رانیز شامل می‌شود (۱۰). الگوی بلینگز و موس به مقابله مبتنی بر شناخت و رفتار که با ارزیابی رویداد تنیدگی‌زا برای دستیابی به تعدیل تنیدگی هیجانی همراه است، تاکید دارد (۱۱). براساس پژوهش‌های انجام‌شده بین سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس عادی و کم‌توان‌ذهنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۱۲). سبک‌های مقابله در معلمان مدارس عادی و کم‌توان‌ذهنی متفاوت نبود (۱۳). در حالی که، در پژوهش دیگر بین گروه معلمان مدارس عادی و کم‌توان‌ذهنی در استفاده از سبک‌های مقابله تفاوت معناداری وجود دارد، همچنین میانگین نمره‌های معلمان مدارس کم‌توان‌ذهنی در سبک مقابله تمرکز بر حل مسأله از میانگین نمره‌های معلمان مدارس عادی به‌طور معنی‌داری بالاتر است و میانگین نمره‌های معلمان مدارس عادی سبک مقابله جست‌وجوی حمایت اجتماعی تسلیم یا عدم مقابله، نادیده‌گرفتن مسأله، جست‌وجوی حمایت معنوی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت از میانگین نمره‌های معلمان مدارس کم‌توان‌ذهنی به‌طور معنی‌داری بالاتر است (۱۴). سبک مقابله تاخیراندازی در معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی و عادی تفاوت معناداری دارد (۱۵). سطح و ماهیت فشار روانی تجربه‌شده در معلمان با توجه به نوع مدرسه‌ای که در آن مشغول به کار هستند، متفاوت است (۱۶ و ۵). معلمان مدارس کم‌توان‌ذهنی نسبت به معلمان مدارس عادی از سبک مقابله مسأله‌مدار بیشتری استفاده می‌کنند (۱۷). معلمانی که در مدیریت کلاس فشار روانی کمتری دارند، افرادی مستقل و مسئولیت‌پذیرند و بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای خودکنترلی و تشویق و ترغیب برای دانش‌آموزان استفاده می‌کنند (۱۸). نتایج یک پژوهش نشان داد که معلمان متاهل از سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و معلمان مجرد از سبک مقابله هیجان‌مدار استفاده بیشتری می‌کنند (۱۹).

روش به تاخیراندازی ۰/۸۱، روش توکل به خدا ۰/۷۵ و روش عدم درگیری (رفتاری - شناختی) ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۷۴ به دست آمد.

داده‌ها براساس روش‌های آماری تحلیل واریانس چند متغیری، تحلیل واریانس تاثیرات و مقایسه‌های زوجی توکی به وسیله نرم‌افزار SPSS-۲۰ تحلیل شد و مورد ارزیابی قرار گرفت. در این پژوهش، معلمان مدارس کم‌توان ذهنی، معلمان مدارس عادی، مجرد و متأهل به عنوان متغیر مستقل و سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر روش مواجهه مستقیم، روش به تاخیراندازی، روش توکل به خدا و روش عدم درگیری (رفتاری - شناختی) به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد.

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی از جمله رعایت صداقت و امانت علمی، محرمانه بودن اطلاعات به دست آمده و در اختیار گذاشتن نتایج پژوهش انجام شده در نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش ۷۵ زن (۳۷/۵ درصد) و ۱۲۵ مرد (۶۲/۵ درصد) شرکت داشتند که از میان آن‌ها ۱۳۰ نفر متأهل (۵۳ معلم مدارس کم‌توان ذهنی و ۷۷ معلم مدارس عادی) و ۷۰ نفر مجرد (۲۳ معلم مدارس کم‌توان ذهنی و ۴۷ معلم مدارس عادی) بودند. میانگین و (انحراف معیار) سن معلمان ۲۹/۳ و (۳/۱) و میزان تحصیلات افراد از دیپلم تا کارشناسی ارشد بود. پیش از کاربرد آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چند متغیری برای رعایت پیش فرض‌ها، از آزمون‌های نرمال بودن داده‌ها (کالموگروف اسمیرنوف و شاپیرو) و همگنی واریانس‌ها (ام‌باکس و لوین) استفاده شد. براساس آزمون نرمال بودن داده‌ها، توزیع داده‌ها در جامعه نرمال بود. شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کواریانس (XOB: ۱۲/۴۸, F: ۲/۴۹, P: ۰/۱۳) و آزمون لوین رعایت شده است. بنابراین برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس چند متغیری و آزمون پیگیری (تحلیل واریانس تاثیرات و مقایسه‌های زوجی توکی^۲) استفاده شد که نتایج آن در جدول‌های ۱ تا ۳ ارائه می‌شود.

توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش و با در نظر گرفتن متغیرهای اصلی پژوهش (سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس کم‌توان ذهنی، معلمان مدارس عادی، مجرد و متأهل) و محاسبه توان آزمون ۹۰ درصد و میزان ریزش نمونه‌ها ۱۰ درصد، حداقل تعداد نمونه ۱۸۰ نفر تخمین زده شد. در نهایت ۲۰۰ نفر در ۲ گروه ۱۰۰ نفری انتخاب شدند.

در این پژوهش برای اندازه‌گیری سبک‌های مقابله با فشار روانی از مقیاس چند بعدی لیونه، مارون و کاپلان^۱ استفاده شد. این مقیاس برای نخستین بار در ایران توسط حسینی رضی و همکاران در سال ۱۳۸۰ ترجمه شد. این پژوهشگران روی نمونه ۳۰ نفری ضریب پایایی کل مقیاس را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آوردند (۲۱). این مقیاس ۴ خرده‌مقیاس دارد: مقیاس روش مواجهه مستقیم، روش به تاخیراندازی، روش توکل به خدا و روش عدم درگیری (رفتاری - شناختی). در این راستا، اوکلاند معتقد است که سبک مقابله مبتنی بر تاخیراندازی، بعد مقاومت و یک طرح عملی برنامه‌ریزی با منابع فشارزا به شمار می‌رود و سبک مقابله مواجهه مستقیم معرف یک راهبرد بر عهده برآیی است که سازگاری فرد را نسبت به منبع فشار روانی تعیین می‌کند. این سبک مقابله در حیطه سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار قرار دارند. در حالی که سبک مقابله‌ای مبتنی بر توکل به خدا که برای کاهش هیجانات مخرب و افزایش آرامش به کار برده می‌شود و همچنین سبک عدم درگیری (رفتاری - شناختی)، از جمله انکار مسئله، پناه بردن به مصرف مواد و غیره را در برمی‌گیرد. آن‌ها در حیطه سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار در نظر گرفته شده‌اند. این مقیاس دارای ۲۷ سوال است. مقیاس نمره‌گذاری به صورت لیکرت است و گزینه‌های هیچ وقت (نمره ۱)، به ندرت (نمره ۲)، گاه‌گاهی (نمره ۳)، اغلب اوقات (نمره ۴) و همیشه (نمره ۵) را در برمی‌گیرد. در تدوین ابزار از تحلیل عوامل استفاده شده است. مولفان ضرایب پایایی ۰/۷۵ تا ۰/۸۵ را در گزارش‌های متفاوت ذکر کرده‌اند (۲۰). در این پژوهش مقدار آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های مواجهه مستقیم ۰/۷۲،

2. Tukey's (HSD)

1. Livneh, Maron & Kaplan

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و عادی، معلمان مجرد و متأهل

متغیر مستقل	اثرات	مقدار	F	dF	Sig	مجذور Eta	توان آماری
معلمان استثنایی و عادی	اثریلایی	۰/۱۹۳	۵/۱۳۳	۴	۰/۰۰۲	۰/۱۹۳	۰/۸۵۹
	لا مبدا ویلکز	۰/۸۰۷	۵/۱۳۳	۴	۰/۰۰۲	۰/۱۹۳	۰/۸۵۹
	اثر هتلینگ	۰/۲۳۹	۵/۱۳۳	۴	۰/۰۰۲	۰/۱۹۳	۰/۸۵۹
	بزرگترین ریشه ری	۰/۲۳۹	۵/۱۳۳	۴	۰/۰۰۲	۰/۱۹۳	۰/۸۵۹
معلمان مجرد و متأهل	اثریلایی	۰/۰۱۸	۰/۴۵۵	۴	۰/۰۷۱	۰/۰۱۳	۰/۶۳۴
	لا مبدا ویلکز	۰/۸۰۰	۰/۴۵۵	۴	۰/۰۷۱	۰/۰۱۳	۰/۶۳۴
	اثر هتلینگ	۰/۹۱۹	۰/۴۵۵	۴	۰/۰۷۱	۰/۰۱۳	۰/۶۳۴
	بزرگترین ریشه ری	۰/۹۱۹	۰/۴۵۵	۴	۰/۰۷۱	۰/۰۱۳	۰/۶۳۴

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، نتایج حاصل از ۴ آزمون (اثریلایی، لا مبدا ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه ری) نشان داد بین سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و معلمان مدارس عادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P > 0/002$)، در حالی که بین سبک‌های مقابله‌ای معلمان مجرد و متأهل تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($P < 0/05$). برای بررسی دقیق‌تر نوع سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی، از تحلیل واریانس تاثیرات استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس تاثیرات برای مقایسه سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی

متغیر مستقل	متغیرهای وابسته	میانگین مجذورات	dF	F	Sig	مجذور Eta	توان آماری
معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و عادی	مواجهه مستقیم	۲۲/۴۴۵	۱	۳/۷۵۶	۰/۰۸۵	۰/۰۳۲	۰/۱۹۳
	به تاخیراندازی	۱۸۷/۴۳۵	۱	۱۸/۷۵۵	۰/۰۱۱	۰/۲۳۰	۰/۸۱۵
	توکل به خدا	۶۲/۵۴۶	۱	۷/۲۴۱	۰/۰۱۱	۰/۰۹۳	۰/۸۰۷
	عدم درگیری	۲۱/۷۲۷	۱	۱/۸۶۸	۰/۱۷۵	۰/۰۲۱	۰/۱۷۲

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج حاصل از تحلیل واریانس تاثیرات نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای تاخیراندازی و توکل به خدا در معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و معلمان مدارس عادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P > 0/011$) در حالی که بین سبک‌های مقابله‌ای عدم‌درگیری و مواجهه مستقیم در معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و معلمان مدارس عادی تفاوت معنی‌داری به دست نیامد ($P < 0/0125$). برای بررسی دقیق‌تر تفاوت سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و عادی از آزمون مقایسه‌های زوجی توکی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون مقایسه‌های زوجی نشان داد بین سبک مقابله‌ای مبتنی بر تاخیراندازی در معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و عادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P > 0/001$)، در حالی که بین سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر توکل به خدا، عدم‌درگیری و روش مواجهه مستقیم در معلمان مدارس کم‌توان ذهنی و عادی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($P < 0/05$).

جدول ۳ نتایج تحلیل مقایسه‌های زوجی توکی سبک‌های مقابله‌ای معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی

متغیرهای وابسته	معلمان مدارس	تفاوت میانگین	SE	Sig	برای تفاوت‌ها	
					کمرانه پایین	کمرانه بالا
مواجهه مستقیم	کم‌توان ذهنی	۱/۹۰۲	۰/۸۸۸	۰/۰۷۱	-۰/۹۵۰	۲/۶۸۵
	عادی					
به تاخیر اندازی	کم‌توان ذهنی	۲/۴۳۴	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	-۱/۱۰۷	۱/۴۵۶
	عادی					
توکل به خدا	کم‌توان ذهنی	۱/۰۳۱	۰/۷۲۲	۰/۰۶۵	-۱/۱۳۲	۱/۷۳۹
	عادی					
عدم‌درگیری	کم‌توان ذهنی	۰/۳۳۲	۰/۹۵۴	۰/۰۸۲	-۳/۹۴۱	۰/۹۴۳
	عادی					

بحث و نتیجه‌گیری

و پیرس و مولی، (۵،۱۴،۱۶) همسو است. به این ترتیب که در پژوهش کشمیری نوع مدرسه‌ای که معلمان در آن مشغول به کار هستند (مدرسه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی یا عادی) در سبک‌های مقابله آن‌ها تاثیرگذار است. کاریاکو، ساتکلیف و پیرس مولی دریافتند که سطح و ماهیت فشار روانی تجربه شده در معلمان با توجه به نوع مدرسه‌ای که در آن مشغول به کار هستند، متفاوت است. در حالی که نتایج این پژوهش با پژوهش‌های لکپور، (۱۲) و حجتی‌نیا و همکاران (۱۳) ناهمسو است. علت این تغییرات و نوسانات می‌تواند ناشی از طرح‌های پژوهش، روش‌های نمونه‌برداری، ابزارهای متنوع پژوهش، تاثیر شرایط و زمینه زیستی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و جغرافیای مختلف و زمان اجرای پژوهش باشد.

نتایج پژوهش نشان داد که معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی در استفاده از سبک مقابله‌ای مبتنی بر تاخیراندازی تفاوت معنی‌داری نشان می‌دهند، در حالی که در استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر توکل به خدا، عدم‌درگیری و روش مواجهه مستقیم تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش برگین و برگین، (۱۸)؛ قمری، (۱۵) و کشمیری، (۱۴) همسو است. در این راستا، اوکلند معتقد است که سبک مقابله مبتنی بر تاخیراندازی در مواجهه با مشکل، از شیوه‌های موثر در مقاومت و برنامه‌ریزی

تحقیقات در زمینه شناسایی عوامل موثر و مرتبط با سبک‌های مقابله‌ای جایگاه خاصی در ادبیات روان‌شناسی دارد. بدین ترتیب که پژوهشگران تلاش می‌کنند علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی به عوامل جمعیت‌شناسی موثر بر سبک‌های مقابله‌ای دست یافته و بتوانند به مباحث تجربی و نظری معتبری در زمینه عوامل موثر بر سبک‌های مقابله‌ای دست یابند. در آموزش و پرورش استثنایی، حرفه معلمی یک حرفه تخصصی و مشکل‌به‌شمار می‌آید. معلم در مراکز آموزش کم‌توان ذهنی وزنه تعادل فرآیند آموزش کودکان کم‌توان ذهنی است (۲۲). یحیی معتقد است موفقیت نظام آموزش و پرورش کم‌توان ذهنی در گرو کارآیی و مهارت معلمان است. معلم ما هر کسی است که حائز تمامی الزامات مربوطه باشد، هرچند در عمل از همه آن‌ها استفاده نکند (۲۲).

براساس یافته‌های پژوهش حاضر معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی در برخورد با مشکلات، از سبک‌های مقابله‌ای به تاخیراندازی و توکل به خدا استفاده می‌کنند. به این معنا که این معلمان در برخورد با مشکلات، مقاوم و از طرح‌های عملی برای مقابله با منابع فشارزا استفاده می‌کنند، همچنین آن‌ها در مقابل رویارویی با مشکلات، به خداوند متعال توکل می‌کنند. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های کاریاکو و ساتکلیف، کشمیری

جمله توکل به خدا پیشنهاد می‌شود، همچنین دوره‌های آموزشی ضمن خدمت به صورت کارگاه تخصصی با در نظر گرفتن وجوه عملی و کاربردی تدوین شوند. این گام نقطه عطفی در تحول سلامت روانی و فواید درمانی و اقتصادی به دنبال خواهد داشت.

در این پژوهش مشخص شد که معلمان متأهل و مجرد به صورت مشابهی از سبک‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند، همچنین معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی هر ۲ در برخورد با مشکلات، مقاوم و از طرح‌های عملی برای مقابله با منابع فشارزا استفاده می‌کنند. آن‌ها در مقابل رویارویی با مشکلات، به خداوند توکل می‌کنند. اما معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی نسبت به معلمان مدارس عادی از اصول روان‌شناختی و علوم تربیتی استفاده بیشتری کرده و از این طریق تلاش می‌کنند با بهره‌گیری بیشتر از سبک مقابله به تاخیراندازی، مقاومت و طرح عملی خود را برای مقابله با منابع فشارزا افزایش دهند.

برای مقابله با فشار روانی است. با آگاه کردن معلمان دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از سبک‌های مقابله می‌توان تحمل شرایط دشوار دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از قبیل کنده پیشرفت را آسان‌تر کرد و آن‌ها را برای مقابله با عوامل فشارزا و کاهش سطح فشار روانی و داشتن تعادل حیاتی مطلوب مهیا کرد.

نتایج حاصل از تحلیل مقایسه‌های زوجی توکی نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای در معلمان مدارس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی از لحاظ متأهل و مجرد بودن تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پاراداکس (۱۹) همسو نبود. پیشینه پژوهش در زمینه سبک‌های مقابله‌ای اندک و این محدودیت در جامعه معلمان مدارس کم‌توان ذهنی مشهود است، همچنین ابزار اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای چند بعدی در ایران هنجاریابی نشده است. با توجه به نتایج این پژوهش، کارگاه‌های ویژه‌ای در زمینه سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار از

منابع

1. Hazavhei, S. M; Hosseini, Z; Moeni, b; Moghimbeigi, A. Hamidi, y. Job Stress and how to deal with it nurses in hospitals Hamadan. Journal of Gonabad University of Medical Sciences and Health Services, 2012; 18 (2): 78- 86. [Persian]
2. Shahbazi, S; Hydari, M; Shaykhi, RA. The effect of problem solving course on students stress intolerance. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences, 2011; 13(2): 32- 37. [Persian]
3. Mesler, R; Capobianco, M. Psychological factors in associated with job stress, occupational stress. Stress news, 2001; 13(4): 1-4.
4. Faraji, A; Vliely, s; Maridi, G; Ramezani, A; Farimani Rezaei, M. Relationship Job caractéristiques and Job stress Nurses in Kurdistan University of Medical Sciences. Nursing Research, 2012; 7 (75): 54- 63. [Persian]
5. Kyriacou, C; Sutcliffe, J. Teacher stress, prevalence, source and symptoms. British Journal of Educational psychology, 1987; 48: 159 – 167.
6. Penley, JA; Tomaka, J. Associations among the big five emotional responses and coping with acute stress. Personality and Individual Differences, 2002; 32(7): 1215-28.
7. Zupiria Gorostidi, X; Huitzi Egilegor, X; Jose Alberdi Erice, M; Jose Uranga Iturriotz, M; Eizmendi

- Garate, I; Barandiaran Lasa, M; Sanz Cascante, X. Stress sources in nursing practice. Evolution during nursing training. Nurse Educational, 2007; 27(7): 777-87.
8. Lin, YM; Chen, FS. A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology. World Transactions on Engineering and Technology Education, 2010; 8(1): 67-72.
9. Barbara SR, Irwin SG. Abnormal psychology. Najarian B, Asghari Moghadam A, Dehghani M (editors). 2008;Tehran: Roshd Pub.
10. Lazarus, R. How we cope with stress: Patterns of adjustment. 3rd ed. 1998; Tokyo: McGraw-Hill.
11. Billings, A; Moos, R. The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. Journal of Pers Soc Psychol, 1984; 4:139-57.
12. Lacpoor, H. Compare practices coping mentally retarded children and ordinary teachers. MA thesis, Islamic Azad University of Karaj.2000. [Persian]
13. Hodjatinia, F; Poorshafei, h; dastjerdi, R. comparative study of the relationship between lifestyle and coping styles Exceptional and normal education teachers with job burnout in Birjand. Education mentally retarded, 2012; 6 (119): 20- 6. [Persian]
14. Kashmiri, M. Comparison of lifestyle and coping with stress in exceptional and normal education teachers. Exceptional education,2008; 21-3. [Persian]
15. Qamari, P. Comparison of methods to deal with stress in teachers educable mentally retarded and normal children, 2000; Tehran, Islamic Azad University MA thesis. [Persian]
16. Pierce, C.M; Molloy, G.N. psychological and biographical differences between secondary school teachers experiecing high and low levels of burnout. British Journal psychology, 1990; 37 – 51.
17. Okland, m. The study of comparative coping in the teacher. Journal of clinical and abnormal psychology. 1996; 7 (149): 50- 6.
18. Bergin, C. & Bergin. D. A. Classroom discipline that promotes self– control. Journal of Applied Developmental psychology, 1999; 20: 189 – 206.
19. Paradax, p. Loss of job and coping in the teacher. Jornal of clinical and counslin psychology. 1998; 3 (149): 30- 6.
20. Livneha, H; Marona, S; Kaplan, J. A Multidimensional Approach to the Study of the Structure of Coping with Stress, The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 1996; 130 (5): 501-512.
21. Goudarzi, M.b; Bahadori, s; Hossein Razi, S. Coping teachers in exceptional and normal. MA thesis, University Roodehen. [Persian]
22. Yahia, K. Educational Program for Special Needs Individuals.Dar Almasirah for Publication, Amman, Jordan, 2006.