

بررسی مقایسه ای رابطه بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با

فرسودگی شغلی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی شهر بیرجند

فاطمه حجتی نیا / کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

هادی پورشافعی / عضو هیئت علمی دانشگاه بیرجند

رضا دستجردی / عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

چکیده:

هدف از این پژوهش بررسی مقایسه ای رابطه بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با فرسودگی شغلی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی شهر بیرجند می‌باشد. پژوهش حاضر به دلیل این که به دنبال یافتن رابطه ی بین متغیرهاست از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری، تمامی آموزگاران مقطع ابتدایی مدارس عادی و استثنائی مقطع ابتدایی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشند که شامل ۵۰۷ نفر زن و ۱۲۶ مرد در آموزش و پرورش عادی و ۳۹ زن و ۴ مرد در مقطع ابتدایی آموزش و پرورش استثنایی می‌باشند. به علت کم بودن تعداد آموزگاران استثنایی، کل آنها انتخاب شدند. در گروه معلمان مدارس عادی براساس جدول مورگان تعداد ۱۷۰ زن و ۳۹ مرد انتخاب شدند. در گروه معلمان عادی، نمونه به صورت خوشه‌ای انتخاب شد. داده‌ها از طریق سه پرسشنامه سبک زندگی کرن (Kern)، شاخص مقابله با شرایط پر استرس فرم کوتاه (CISS-21) و پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلسل به دست آمد. نتایج پژوهش نشان داد که بین مؤلفه کنترل با متغیر مسخ شخصیت و بین کمال‌گرایی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران استثنائی رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین بین مؤلفه انتظار و کمال‌گرایی باخستگی هیجانی، بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی و کنترل با احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی رابطه معنی داری به دست آمد. بین میانگین سبک‌های مقابله با استرس، فرسودگی شغلی و سبک زندگی در آموزگاران مذکور مونت تفاوت معنی داری مشاهده نشد. میانگین احساس کفایت شخصی، سبک زندگی و مؤلفه‌های انتظار و عزت نفس در آموزگاران عادی نسبت به استثنایی به طور معنی داری بیشتر بود ولی تفاوت میانگین سبک‌های مقابله با استرس در آموزگاران استثنایی و عادی معنی دار نبود. پیشنهاد گردید مدیریت استرس به عنوان یک برنامه‌ی ثابت و دائمی برای معلمان جهت پیشگیری از فرسودگی شغلی در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، سبک‌های مقابله‌ای، فرسودگی شغلی، آموزگاران مدارس استثنایی و عادی

مقدمه

در بسیاری از افراد شاغل، علی‌رغم تجربه سطح بالایی نشانگان فرسودگی یک اختلال روانی نیست اما به از فشار روانی، سطوح پایینی از بیماری دیده می‌شود و برخی دیگر هر چند سطح فشار روانی کمتری را تجربه کرده‌اند ولی بیمار شده‌اند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مقاومت روانی در برابر فشار روانی به رویکرد زندگی افراد بستگی دارد و متصدیان بعضی از مشاغل می‌دانند چگونه با این نوع فشارهای تنش‌زا مقابله کنند و علی‌رغم محرک‌های تنش‌زایی که در کار روزانه با آن مواجه می‌شوند، می‌دانند چگونه از آثار زیان‌آور این محرک‌ها اجتناب کنند (فرهمنده، ۱۳۸۶).

نشانه‌های فرسودگی یک اختلال روانی نیست اما به آهستگی در طول زمان پیشرفت می‌کند و ممکن است به یک ناتوانی تبدیل گردد (۲).

فرسودگی شغلی یک سندرم روان‌شناختی است و بیشتر در مشاغل دیده می‌شود که فرد ساعات زیادی را در تماس نزدیک با انسان‌های دیگر می‌گذراند (مسلش و جکسون، ۱۹۹۳).

سبک زندگی راهبردی است که افراد برای دستیابی به حس با هم بودن یا دستیابی به جایگاهی در این دنیا به

فرسودگی شغلی با روش مقابله‌ای پرستاران در بیمارستان‌های استان کردستان دریافت که خستگی عاطفی و مسخ شخصیت، همبستگی مشخص معناداری با روش مقابله‌ای مسأله مدار و همبستگی مثبت معناداری با روش مقابله‌ای هیجان مدار دارد همچنین همبستگی موفقیت فردی، با روش مقابله‌ای مسأله مدار مثبت و معنادار است ولی با روش مقابله‌ای هیجان مدار معنادار نیست.

رضازاده (۱۳۸۷) در پژوهشی تحت عنوان بررسی عوامل استرس‌زا در راهکارهای مقابله‌ای و ارتباط آنها با فرسودگی شغلی دریافت که بین شدت عوامل استرس‌زا و فرسودگی شغلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

بدری (۱۳۷۴) به این نتایج دست یافت که در دبیران مرد و زن سطوحی از فرسودگی شغلی دیده می‌شود و شیوه‌های مقابله‌ای معلمان در فرسودگی شغلی تأثیر دارد. بیرشک و خاکپور (۱۳۷۷) دریافتند که زنان، فرسودگی شغلی بیشتری را تجربه می‌کنند میزان فرسودگی شغلی با رفتار نوع A رابطه مثبت‌تری دارد، مشاورین با تجربه کاری پایین‌تر، فرسودگی شغلی بیشتری نشان دادند، متأهلین سطوح بالاتری از فرسودگی شغلی را تجربه کرده‌اند و نهایتاً بین میزان فرسودگی شغلی افراد با مدرک تحصیلی دکترا و کارشناسی ارشد تفاوت معنی‌داری دیده نشد. بابلی (۱۳۷۹) به یافته‌های زیر دست یافت: میان سابقه مدیریت، سن مدیران و میزان فرسودگی شغلی مدیران رابطه معنادار وجود دارد.

عرفانی (۱۳۸۰) در پژوهشی که بر روی مشاوران انجام داد به این نتیجه رسید که ۱/۲۲ درصد آزمودنی‌ها به دلیل فرسودگی شغلی زیاد در رنج هستند. در ضمن بین نوع نگرش مشاوران در خصوص اهمیت کار مشاوره و میزان همکاری سایر کارکنان با میزان فرسودگی شغلی آنان رابطه معنی‌داری مشاهده شد. همچنین بین سن و میزان فرسودگی رابطه منفی به دست آمد.

کار می‌برند. به عقیده‌ی لومباردی^۱ و همکارانش سبک زندگی روش سازمان یافته و ثابتی برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری به روش خود فرد است (علیزاده، ۱۳۸۲).

در زندگی امروزی انسان بیش از هر زمانی دیگر شاهد بروز استرس و عوارض ناشی از آن است. هنگامی که فرد در محیط کار یا زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن استرس می‌گویند (رضازاده، ۱۳۸۷).

در آموزش و پرورش استثنایی، معلمی شغلی تخصصی و مشکل به شمار می‌آید عواملی مانند نیازهای متعدد دانش‌آموزان، تفاوت‌های فردی و محدودیت‌های آنان، لزوم پاسخگویی به والدین و مربیان، تغییرهای سریع عقاید و انتظارات در مورد نقش معلمی، آموزش را بسیار پیچیده و مشکل ساخته است و آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی دارای شرایط کاری پرفشاری هستند. سطح و ماهیت فشار روانی تجربه شده بر حسب ویژگی‌های جمعیت شناختی آموزگاران مانند سن، جنس، وضعیت تحصیلی، طول تجربه در تدریس بر وضعیت موجود در مدرسه فرق می‌کند.

کشمیری (۱۳۸۳) در پژوهشی به مقایسه سبک زندگی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی در آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی شهر تربت حیدریه پرداخت. یافته‌ها نشان داد که رابطه معناداری بین سبک زندگی و شیوه‌های مقابله وجود دارد نتیجه‌گیری کل این پژوهش این است که سبک زندگی یا مؤلفه‌های شخصیتی هر فرد با شیوه‌های مقابله‌ای وی ارتباط مستقیم دارند و بعضی ویژگی‌های شخصیتی فرد را مستعد استرس و واکنش‌های غیرسازشی می‌کند. مسلمی (۱۳۸۳) در بررسی رابطه‌ی

1. Lombardi

شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) آموزگاران عادی رابطه وجود دارد. میانگین نمره سبک زندگی (کنترل، کمال گرایی، نیاز به خشود سازی، عزت نفس، انتظار) در آموزگاران استثنایی و عادی متفاوت است.

میانگین نمره سبک های مقابله (مسئله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار) در آموزگاران استثنایی و عادی متفاوت است.

میانگین نمره فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) در آموزگاران استثنایی و عادی متفاوت است.

سبک زندگی (کنترل، کمال گرایی، نیاز به خشود سازی، عزت نفس، انتظار)، سبک های مقابله ای (مسئله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار) و فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) آموزگاران زن و مرد تفاوت دارد.

روش

در این پژوهش، جامعه، تمامی آموزگاران مقطع ابتدایی مدارس عادی و استثنایی مقطع ابتدایی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می باشند، که شامل ۵۰۷ نفر زن و ۱۲۶ مرد در آموزش و پرورش عادی و ۳۹ زن و ۴ مرد در مقطع ابتدایی آموزش و پرورش استثنایی می باشند. به علت کم بودن تعداد آموزگاران استثنایی، کل آنها انتخاب شدند. در گروه معلمان مدارس عادی براساس جدول مورگان تعداد ۱۷۰ زن و ۳۹ مرد انتخاب شدند. در گروه معلمان عادی، نمونه بدین صورت انتخاب شد که شهر بیرجند به صورت چهار منطقه ی جغرافیایی تقسیم شد. (شمال، جنوب، شرق و غرب) و از هر منطقه به صورت خوشه ای مدارس ای که معلمان آن از نظر سطح تحصیلات، سابقه کار و سن تا حدودی با معلمان استثنایی همتا بودند، انتخاب شدند.

رایس و دیوید^۱ (۱۹۸۸) نشان دادند که خشودگی شغلی در میان آزمودنی هایی که به مدت ۵ سال یا کمتر به کار مشغول بوده اند بیشتر از کسانی است که مدت طولانی تری به این کار اشتغال داشتند. تفاوت مشاهده شده در زمینه خشودگی شغلی با سن آزمودنی ها ارتباطی نداشت و نتایج به طور ضمنی حکایت از مسائل مرتبط با فرسودگی داشتند (بدری، ۱۳۷۴).

مورگان و شارن^۲ (۱۹۹۱) در پژوهشی با عنوان "بررسی حالت های روان شناختی معلمان فرسوده با رویکردهای غیرانسانگرا" ۱۲۶ معلم را به عنوان نمونه برگزیده و مشخص نمودند که آیا برای اداره کلاس هاشان از رویکرد انسان گرایانه (فعالیت طراحی شده جهت استقرار عزت نفس، خودفهمی و درک دیگران) استفاده می کنند یا از رویکرد غیرانسان گرایانه (تأکید بر تغییرات آموزشی و استفاده از روش های اصلاح رفتار). نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین رویکرد غیرانسان گرایانه و احساس فرسودگی شغلی وجود دارد. آزمودنی ها نارضایتی شغلی بیشتری داشته و احساس می کردند نیازهایشان نادیده گرفته شده است (همان منبع).

یافته های پژوهشی فاربر (۲۰۰۰) نشان داد که سه نوع فرسودگی روحی بین معلمان وجود دارد: (خستگی و از پا درآمدن) در مواردی که فرد در مواجهه با فشار روانی احساس پوچی و تهی بودن می کند. (کلاسیک) در مواردی که فرد در برابر مواجه شدن با فشار روانی سخت کار می کند. (تحت رقابت) زمانی که فرد با فشار روانی زیادی مواجه نشده است (کشمیری، ۱۳۸۳).

بین سبک زندگی و سبک های مقابله ای با فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) آموزگاران استثنایی رابطه وجود دارد. بین سبک زندگی و سبک های مقابله ای با فرسودگی

1. Royse and David
2. Morgan and Sharon

شرایط پراسترس (اندلر^۴ و پارکر^۵، ۱۹۹۰) ساخته شده است. تفاوت فرم کوتاه با پرسشنامه اصلی در تعداد عبارات آن است. پرسشنامه مقابله با شرایط پراسترس دارای ۴۸ عبارت است در حالی که فرم کوتاه آن از ۲۱ عبارت تشکیل یافته است.

این مقیاس سه سبک مقابله اصلی، یعنی مقابله مسئله مدار^۶ که به معنای کنترل هیجانات و برنامه ریزی برای حل گام به گام مسئله است (۷ عبارت)، مقابله هیجان مدار^۷ که در آن فرد به جای تمرکز بر خود مسئله بر هیجانات ناشی از آن تمرکز کرده و به جای حل مشکل برای کاهش دادن هیجانات منفی تلاش می کند (۷ عبارت) و سبک مقابله اجتنابی^۸ که در آن فرد از روبه رو شدن با مشکل اجتناب می کند (۷ عبارت)، را مورد ارزیابی قرار می دهد. زیر مقیاس مقابله اجتنابی خود به دو بعد سرگرمی اجتماعی^۹ (۳ عبارت) و توجه گردانی^{۱۰} (۴ عبارت) تقسیم می شود. پرسشنامه مقابله با شرایط پراسترس یک ابزار خود گزارشی است و آزمودنی ها باید در یک طیف لیکرت ۵ درجه ای (از هرگز=۱ تا بسیار زیاد=۵) مشخص کنند که تا چه حد از هر یک از راهبردهای ارائه شده استفاده می کنند.

نتایج پژوهش ها نشان داده است که زیر مقیاس های مقابله مسئله مدار، مقابله هیجان مدار و دو بعد مقابله اجتنابی (سرگرمی و توجه گردانی) از همسانی درونی مطلوبی برخوردارند (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۷ تا ۰/۸۸). همچنین نتایج تحلیل عامل تأیید، ساختار ۵ عاملی فرم کوتاه پرسشنامه مقابله با شرایط پراسترس را تأیید کرد که این امر حاکی از اعتبار سازه این آزمون است.

پژوهش به دلیل این که به دنبال یافتن رابطه ی بین متغیرها است از نوع همبستگی می باشد.

برای جمع آوری داده ها از سه پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و شاخص مقابله با شرایط پراسترس، (فرم کوتاه CISS -21) و مقیاس سبک زندگی کردن، روی ام. کرن استفاده شد.

۱- پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش^۱:

پرسشنامه مسلش MBI رایج ترین ابزار اندازه گیری فرسودگی شغلی است. این پرسشنامه به عنوان یک وسیله سنجش استاندارد طلایی برای اندازه گیری میزان فرسودگی شغلی شناخته شده است و شامل سه مقیاس اندازه گیری مستقل است و از ۲۲ ماده جداگانه درباره احساس ها و نگرش ها تشکیل شده که جنبه های مختلف سندرم فرسودگی شغلی را می سنجد. ۹ ماده به تحلیل رفتگی هیجانی، ۵ ماده به مسخ شخصیت و ۸ ماده به احساس کفایت شخصی می پردازد فراوانی احساسات با نمراتی از صفر (هرگز) تا شش (هر روز) سنجیده می شود.

در ایران اعتبار و روایی این ابزار مورد بررسی قرار گرفت. مومنی ضریب آلفای کرونباخ این آزمون را روی کارکنان بیمارستانی در اصفهان برای خستگی هیجانی ۰/۸۸ برای کفایت شخصی ۰/۷۶، مسخ شخصیت ۰/۷۹ و برای کل آزمون ۰/۸۳ به دست آورد (مجدیان ۱۳۸۶). اعتبار و روایی آزمون توسط پژوهشگر نیز از طریق آلفای کرونباخ محاسبه گردید و برای بعد فراوانی ۰/۷۶ و همچنین برای بعد شدت ۰/۶۸ بدست آمد.

۲- شاخص مقابله با شرایط پراسترس^۲، فرم کوتاه (CISS -21)

فرم کوتاه پرسشنامه مقابله با شرایط پراسترس توسط کالزبیک^۳ و همکاران و براساس پرسشنامه اصلی مقابله با

4. Endler
5. Parker
6. Task-oriented Coping
7. Emotion- oriented Coping
8. Avoidance- oriented Coping
9. Social Diversion
10. Distraction

1. Maslach Burnout Inventory
1. Shortened version of the coping Inventory for stress full situations
3. Calsbeek

با توجه به جدول فوق، ۴۳ نفر از افراد مورد مطالعه (۱۷/۱ درصد) مذکر و ۲۰۸ نفر (۸۲/۹ درصد) مونث می‌باشند.

جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب وضعیت تاهل

وضعیت تاهل	فراوانی	درصد
متاهل	۲۳۱	۹۶/۲
مجرد	۹	۳/۸
جمع کل	۲۴۰	۱۰۰

از بین افرادی که به این سوال پاسخ داده اند، ۲۳۱ نفر (۹۶/۲ درصد) متاهل و فقط ۹ نفر (۳/۸ درصد) مجرد می‌باشند و ۱۱ نفر وضعیت تاهل خود را مشخص نکرده‌اند.

جدول شماره ۳ - توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب سطح تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد
دیپلم	۱۲	۵/۱
کاردانی	۷۰	۲۹/۷
کارشناسی	۱۵۰	۶۳/۶
کارشناسی ارشد	۴	۱/۷
جمع کل	۲۳۶	۱۰۰

از بین افرادی که به این سوال پاسخ داده‌اند، بیشترین فراوانی (۶۳/۶ درصد) مربوط به افراد با تحصیلات کارشناسی و کمترین فراوانی (۱/۷ درصد) مربوط به افراد با تحصیلات کارشناسی ارشد می‌باشد و ۱۵ نفر سطح تحصیلات خود را عنوان نکرده‌اند.

جدول شماره ۴ - توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب نوع آموزشگاه

نوع آموزشگاه	فراوانی	درصد
عادی	۲۰۹	۸۳/۳
استثنایی	۴۲	۱۶/۷
جمع کل	۲۵۱	۱۰۰

همچنین ضریب آلفای به دست آمده توسط پژوهشگر برای این آزمون ۰/۷۶ می‌باشد.

۳- مقیاس سبک زندگی کرن ۱، روی ام. کرن (KLS): کرن اولین ابزار نوشتاری عینی برای اندازه‌گیری سبک زندگی رادر سال ۱۹۷۵ ابداع کرد. مقیاس سبک زندگی کرن، ابزاری سی و پنج موضوعه با ۵ ویژگی کنترل، کمال‌گرایی، نیاز به خشود کردن، عزت نفس و انتظار است. (این ابزار در این که به زمانی کمتر از ۱۵ دقیقه برای کامل کردن نیاز دارد و می‌تواند در موقعیت‌های بالینی و غیر بالینی مورد استفاده قرار گیرد منحصر به فرد است. مزیت دیگر این ابزار آن است که این پرسشنامه مستلزم مصاحبه بالینی نیست).

همسانی درونی محاسبه شده توسط پژوهشگر برای پرسشنامه سبک زندگی ۰/۷۹ می‌باشد. برای توصیف واحدهای مورد پژوهش از جداول توزیع فراوانی و درصد آن‌ها و میانگین، انحراف معیار و جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون رگرسیون چند متغیره و T دو گروه استفاده گردید.

یافته‌ها

حداقل سن افراد مورد مطالعه ۲۳ سال، حداکثر ۵۳ سال و میانگین سن افراد 41.06 ± 6.28 می‌باشد. همچنین حداقل سابقه خدمت ۲ سال، حداکثر ۳۰ سال و میانگین سابقه خدمت 20.90 ± 5.44 می‌باشد.

جدول شماره ۱ - توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب جنس

جنس	فراوانی	درصد
مذکر	۴۳	۱۷/۱
مونث	۲۰۸	۸۲/۹
جمع کل	۲۵۱	۱۰۰

1. Life Style Scale
2. Roy M.Kern

نتیجه آزمون مذکور نشان داد در قدم اول متغیر کنترل وارد معادله گردید، متغیر مذکور به تنهایی می تواند حدود ۱۴ درصد متغیر مسخ شخصیت را تبیین کند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۶ - تحلیل واریانس سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با مسخ شخصیت در آموزگاران استثنایی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۷۲/۹۵	۱	۷۲/۹۵	۶/۴۹	p=۰/۰۲
مقدار باقی مانده	۴۴۹/۵۳	۴۰	۱۱/۲۴		
جمع کل	۵۲۲/۴۸	۴۱			

با توجه به جدول فوق، بین کنترل با متغیر مسخ شخصیت رابطه معنی داری وجود دارد. (p=۰/۰۲)

جدول شماره ۷ - ضرایب سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با مسخ شخصیت در آموزگاران استثنایی

متغیر	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد	مقدار T	سطح معنی داری
	مقدار B	خطای استاندارد			
ثابت	-۴/۵۵	۲/۷۰		-۱/۶۹	p=۰/۰۹۹
کنترل	۰/۳۵	۰/۱۴	۰/۳۷	۲/۵۵	p=۰/۰۲

فرضیه ۱-۳ بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با فرسودگی شغلی (احساس کفایت شخصی) در آموزگاران استثنایی رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه فوق، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر احساس کفایت شخصی به عنوان متغیر ملاک و سبک‌های مقابله با استرس و مؤلفه‌های سبک زندگی به عنوان متغیرهای پیش بین وارد معادله شدند.

با توجه به جدول فوق، ۲۰۹ نفر از افراد مورد مطالعه (۸۳/۳ درصد) در آموزشگاه عادی و ۴۲ نفر (۱۶/۷ درصد) در آموزشگاه استثنایی مشغول به تدریس می‌باشند.

تحلیل استنباطی داده‌ها (آزمون فرضیه‌ها)

فرضیه ۱- بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) آموزگاران استثنایی رابطه وجود دارد.

فرضیه ۱-۱- بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی) در آموزگاران استثنایی رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه فوق، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر خستگی هیجانی به عنوان متغیر ملاک و سبک‌های مقابله با استرس و مؤلفه‌های سبک زندگی به عنوان متغیرهای پیش بین وارد معادله شدند. نتیجه آزمون مذکور نشان داد که متغیری از متغیرهای مذکور وارد معادله نشد.

فرضیه ۱-۲- بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با فرسودگی شغلی (مسخ شخصیت) در آموزگاران استثنایی رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه فوق، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر مسخ شخصیت به عنوان متغیر ملاک و سبک‌های مقابله با استرس و مؤلفه‌های سبک زندگی به عنوان متغیرهای پیش بین وارد معادله شدند.

جدول شماره ۵ - رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با مسخ شخصیت در آموزگاران استثنایی

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف استاندارد
کنترل	۰/۳۷	٪۱۴	۰/۱۲	۳/۳۵

فرضیه ۲- بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) آموزگاران عادی رابطه وجود دارد.

فرضیه ۱-۲- بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی) در آموزگاران عادی رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه فوق، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر خستگی هیجانی به عنوان متغیر ملاک و سبک‌های مقابله با استرس و مؤلفه‌های سبک زندگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله شدند.

جدول شماره ۱۱ - رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با خستگی هیجانی در آموزگاران عادی

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین شده	انحراف استاندارد
انتظار	۰/۲۲	%۵	۰/۰۴	۶/۳۶
کمال‌گرایی	۰/۲۶	%۷	۰/۰۶	۶/۳۰

نتیجه آزمون مذکور نشان داد: در قدم اول متغیر انتظار وارد معادله گردید، متغیر مذکور به تنهایی می‌تواند حدود ۵ درصد متغیر خستگی هیجانی را تبیین کند و در قدم دوم متغیر کمال‌گرایی وارد معادله گردید، با توجه به جدول فوق، این متغیر می‌تواند ضریب تبیین را از ۵ درصد به ۷ درصد افزایش دهد. به عبارتی متغیرهای انتظار و کمال‌گرایی با هم می‌توانند حدود ۷ درصد متغیر خستگی هیجانی را تبیین کنند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۸ - رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران استثنایی

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین شده	انحراف استاندارد
کمال‌گرایی	۰/۳۷	%۱۳	۰/۱۱	۱۰/۶۲

نتیجه آزمون مذکور نشان داد در قدم اول متغیر کمال‌گرایی وارد معادله گردید، متغیر مذکور به تنهایی می‌تواند حدود ۱۳ درصد متغیر احساس کفایت شخصی را تبیین کند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۹ - تحلیل واریانس سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران استثنایی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۶۹۷/۶۹	۱	۶۹۷/۶۹		
کمال‌گرایی	مقدار باقی‌مانده	۴۰	۱۱۲/۹۲	۶/۱۸	$p=۰/۰۲$
جمع کل	۵۲۱۴/۴۸	۴۱			

بین کمال‌گرایی با متغیر احساس کفایت شخصی در آموزگاران استثنایی رابطه معنی‌داری وجود دارد. ($p=۰/۰۲$)

جدول شماره ۱۰ - ضرایب سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با کفایت شخصی در آموزگاران استثنایی

متغیر	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد	
	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار β	مقدار T
ثابت	۳/۴۲	۱۲/۲۲		۰/۲۸
کمال‌گرایی	۱/۰۹	۰/۴۴	۰/۳۷	۲/۴۹

جدول شماره ۱۴ - رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با مسخ شخصیت در آموزگاران عادی

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف استاندارد
کمال گرایی	۰/۲۲	٪۵	۰/۰۴	۳/۰۳
عزت نفس	۰/۳۲	٪۱۰	۰/۰۹	۲/۹۴
هیجان‌مدار	۰/۳۵	٪۱۲	۰/۱۱	۲/۹۲

نتیجه آزمون مذکور نشان داد: در قدم اول متغیر کمال گرایی وارد معادله گردید، متغیر مذکور به تنهایی می‌تواند حدود ۵ درصد متغیر مسخ شخصیت را تبیین کند و در قدم دوم متغیر عزت نفس وارد معادله گردید، با توجه به جدول فوق این متغیر می‌تواند ضریب تبیین را از ۵ درصد به ۱۰ درصد افزایش دهد و در قدم سوم سبک هیجان‌مدار وارد معادله گردید که این متغیر می‌تواند ضریب تبیین را از ۱۰ درصد به ۱۲ درصد افزایش دهد. به عبارتی متغیرهای کمال گرایی، عزت نفس و هیجان‌مدار با هم می‌توانند حدود ۱۲ درصد متغیر مسخ شخصیت را تبیین کنند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۱۵ - تحلیل واریانس سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با مسخ شخصیت در آموزگاران عادی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	متغیر
کمال گرایی	۹۵/۰۱	۱	۹۵/۰۱	۱۰/۳۸	p=۰/۰۰۱	رگرسیون
	۱۸۹۴/۸۲	۲۰۷	۹/۱۵	مقدار باقی مانده		
	۱۹۸۹/۸۳	۲۰۸	جمع کل			
عزت نفس	۲۰۱/۹۵	۲	۱۰۰/۹۷	۱۱/۶۳	p<۰/۰۰۱	رگرسیون
	۱۷۸۷/۸۸	۲۰۶	۸/۶۸	مقدار باقی مانده		
	۱۹۸۹/۸۳	۲۰۸	جمع کل			
هیجان‌مدار	۲۳۸/۶۵	۳	۷۹/۵۵	۹/۳۱	p<۰/۰۰۱	رگرسیون
	۱۷۵۱/۱۸	۲۰۵	۸/۵۴	مقدار باقی مانده		
	۱۹۸۹/۸۳	۲۰۸	جمع کل			

جدول شماره ۱۲ - تحلیل واریانس سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با خستگی هیجانی در آموزگاران عادی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	متغیر
انتظار	۴۰۵/۱۲	۱	۴۰۵/۱۲	۱۰/۰۱	p=۰/۰۰۲	رگرسیون
	۸۳۷۵/۶۵	۲۰۷	۴۰/۴۶	مقدار باقی مانده		
	۸۷۸۰/۷۸	۲۰۸	جمع کل			
کمال گرایی	۵۹۸/۲۵	۲	۲۹۹/۱۲	۷/۵۳	p=۰/۰۰۱	رگرسیون
	۸۱۸۲/۵۳	۲۰۶	۳۹/۷۲	مقدار باقی مانده		
	۸۷۸۰/۷۸	۲۰۸	جمع کل			

با توجه به جدول فوق، بین انتظار و کمال گرایی با متغیر خستگی هیجانی در آموزگاران عادی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

جدول شماره ۱۳ - ضرایب سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با خستگی هیجانی در آموزگاران عادی

متغیر	ضریب غیر استاندارد		مقدار T	سطح معنی‌داری
	مقدار B	خطای استاندارد		
ثابت	۱۰/۷۱	۳/۹۲	۲/۷۳	p=۰/۰۰۷
انتظار	۰/۳۹	۰/۱۱	۳/۵۳	p=۰/۰۰۱
کمال گرایی	-۰/۲۸	۰/۱۳	-۲/۲۱	p=۰/۰۳

فرضیه ۲-۲ - بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با فرسودگی شغلی (مسخ شخصیت) در آموزگاران عادی رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه فوق، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر مسخ شخصیت به عنوان متغیر ملاک و سبک‌های مقابله با استرس و مؤلفه‌های سبک زندگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله شدند.

تبیین کند و در قدم دوم متغیر کنترل وارد معادله گردید، با توجه به جدول فوق این متغیر می تواند ضریب تبیین را از ۹ درصد به ۱۱ درصد افزایش دهد. به عبارتی متغیرهای کمال گرایی و کنترل با هم می توانند حدود ۱۱ درصد متغیر احساس کفایت شخصی را تبیین کنند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۱۸ - تحلیل واریانس سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی

منبع تغییرات	مجموع مربعات آزادی	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۱۱۶۶/۶۹	۱	۱۱۶۶/۶۹	۲۰/۵۹	p<۰/۰۰۱
	مقدار باقی مانده	۲۰۷	۵۶/۶۵		
	جمع کل	۲۰۸	۱۲۸۹۳/۶۱		
رگرسیون	۱۴۳۰/۲۳	۲	۷۱۵/۱۱	۱۲/۸۵	p<۰/۰۰۱
	مقدار باقی مانده	۲۰۶	۵۵/۶۵		
	جمع کل	۲۰۸	۱۲۸۹۳/۶۱		

با توجه به جدول فوق، بین کمال گرایی و کنترل با متغیر احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۱۹ - ضرایب سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی

متغیر	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد		سطح معنی داری
	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار β	T	
ثابت	۲۳/۹۸	۴/۵۸		۵/۲۳	p<۰/۰۰۱
کمال گرایی	۰/۷۵	۰/۱۵	۰/۳۳	۴/۹۴	p<۰/۰۰۱
کنترل	-۰/۲۹	۰/۱۳	-۰/۱۵	-۲/۱۸	p=۰/۰۳

فرضیه ۳: میانگین نمره سبک زندگی (کنترل، کمال گرایی، نیاز به خشنود سازی، عزت نفس، انتظار) در آموزگاران استثنایی و عادی متفاوت است.

با توجه به جدول فوق، بین کمال گرایی، عزت نفس و سبک هیجان مدار با متغیر مسخ شخصیت رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۱۶ - ضرایب سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با مسخ شخصیت در آموزگاران عادی

متغیر	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد		سطح معنی داری
	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار β	T	
ثابت	۳/۶۸	۱/۹۱		۱/۹۳	p=۰/۰۵
کمال گرایی	-۰/۲۵	۰/۰۶	-۰/۲۸	-۳/۹۸	p<۰/۰۰۱
عزت نفس	۰/۱۷	۰/۰۶	۰/۲۱	۲/۹۰	p=۰/۰۰۴
هیجان مدار	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۱۴	۲/۰۷	p=۰/۰۴

فرضیه ۲-۳ - بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با فرسودگی شغلی (احساس کفایت شخصی) در آموزگاران عادی رابطه وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه فوق، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر احساس کفایت شخصی به عنوان متغیر ملاک و سبک‌های مقابله با استرس و مؤلفه‌های سبک زندگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله شدند.

جدول شماره ۱۷ - رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس و سبک زندگی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف استاندارد
کنترل	۰/۳۳	٪۱۱	۰/۱۰	۷/۴۶

نتیجه آزمون مذکور نشان داد: در قدم اول متغیر کمال گرایی وارد معادله گردید، متغیر مذکور به تنهایی می تواند حدود ۹ درصد متغیر احساس کفایت شخصی را

از نظر آماری تفاوت معنی داری بین میانگین سبک‌های مقابله با استرس در آموزگاران عادی و استثنایی مشاهده نشد. فرضیه ۵: میانگین نمره فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی) در آموزگاران استثنایی و عادی متفاوت است.

جدول شماره ۲۲ - مقایسه میانگین فرسودگی شغلی در آموزگاران عادی و استثنایی

مؤلفه	نوع آموزشگاه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یو من ویتنی
خستگی هیجانی	عادی	۱۰/۷۱	۶/۵۰	۴۲۶۱/۰۰
	استثنایی	۱۱/۰۷	۷/۱۰	
مسخ شخصیت	عادی	۱/۹۷	۳/۰۹	۴۲۱۱/۰۰
	استثنایی	۲/۱۹	۳/۵۷	
احساس کفایت شخصی	عادی	۳۹/۳۹	۷/۸۷	۲۹۲۳/۵۰
	استثنایی	۳۳/۵۲	۱۱/۲۸	

با توجه به جدول فوق، میانگین احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی (۳۹/۳۹) نسبت به آموزگاران استثنایی (۳۳/۵۲) به طور معنی داری بیشتر می‌باشد. فرضیه ۶: بین سبک زندگی (کنترل، کمال‌گرایی، خوشنودسازی، عزت نفس، انتظار)، سبک مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتناب‌مدار) و فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی) آموزگاران زن و مرد تفاوت وجود دارد. پاسخ این فرضیه، به تفکیک در جداول زیر آورده شده است.

جدول شماره ۲۰ - مقایسه میانگین سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در آموزگاران عادی و استثنایی

سبک زندگی	نوع آموزشگاه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یو من ویتنی
کنترل	عادی	۲۰/۴۵	۴/۰۳	۳۵۲۶/۰۰
	استثنایی	۱۹/۲۴	۳/۸۱	
کمال‌گرایی	عادی	۲۸/۴۴	۳/۵۰	۳۵۹۴/۰۰
	استثنایی	۲۷/۴۰	۳/۷۶	
نیاز به خوشنودسازی	عادی	۲۳/۴۵	۴/۵۴	۳۸۹۹/۵۰
	استثنایی	۲۲/۸۱	۳/۷۸	
انتظار	عادی	۲۰/۲۵	۳/۹۹	۳۰۱۹/۵۰
	استثنایی	۱۸/۱۰	۳/۰۶	
عزت نفس	عادی	۲۲/۳۳	۳/۷۷	۳۲۸۲/۵۰
	استثنایی	۲۰/۶۲	۴/۴۶	
سبک زندگی	عادی	۱۱۴/۹۱	۱۳/۹۹	۳۰۱۴/۰۰
	استثنایی	۱۰۸/۱۷	۱۲/۵۷	

با توجه به جدول فوق، میانگین سبک زندگی و مؤلفه‌های کنترل، انتظار و عزت نفس در آموزگاران عادی نسبت به آموزگاران استثنایی به طور معنی داری بیشتر می‌باشد. فرضیه ۴: میانگین نمره سبک‌های مقابله (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتناب‌مدار) در آموزگاران استثنایی و عادی متفاوت است.

جدول شماره ۲۱ - مقایسه میانگین سبک‌های مقابله با استرس در آموزگاران عادی و استثنایی

سبک‌ها	نوع آموزشگاه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یو من ویتنی
مسئله‌مدار	عادی	۲۵/۱۹	۴/۶۲	۴۳۸۵/۰۰
	استثنایی	۲۵/۲۴	۴/۲۳	
هیجان‌مدار	عادی	۲۰/۵۹	۵/۸۹	۳۸۷۲/۵۰
	استثنایی	۱۹/۳۸	۵/۹۶	
اجتناب‌مدار	عادی	۱۷/۱۰	۵/۱۹	۴۰۰۲/۰۰
	استثنایی	۱۸/۰۰	۶/۲۵	
سرگرمی	عادی	۸/۵۰	۲/۹۷	۴۲۱۷/۵۰
	استثنایی	۸/۸۳	۳/۵۹	
توجه‌گردانی	عادی	۸/۶۰	۳/۳۰	۳۹۸۴/۰۰
	استثنایی	۹/۱۷	۳/۵۵	

جدول شماره ۲۳ - مقایسه میانگین سبک‌های مقابله با استرس در آموزگاران مذکر و مونث مورد مطالعه

مؤلفه	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یومن ویتنی
مسئله مدار	مذکر	۲۵/۰۵	۴/۴۲	۴۳۳۱/۰۰
	مونث	۲۵/۲۳	۴/۵۹	
هیجان مدار	مذکر	۱۹/۵۶	۵/۸۹	۴۰۵۸/۵۰
	مونث	۲۰/۵۶	۵/۹۲	
اجتناب مدار	مذکر	۱۶/۴۴	۵/۵۲	۳۹۴۶/۰۰
	مونث	۱۷/۴۱	۵/۳۴	
سرگرمی	مذکر	۷/۲۳	۲/۸۳	۳۰۹۳/۰۰
	مونث	۸/۸۳	۳/۰۶	
توجه گردانی	مذکر	۹/۲۰	۳/۷۴	۴۰۸۳/۵۰
	مونث	۸/۵۹	۳/۲۵	

میانگین سبک‌های مقابله با استرس و بعد سرگرمی در آموزگاران مونث نسبت به مذکر بیشتر می‌باشد ولی میانگین توجه گردانی در آموزگاران مذکر بیشتر است و از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین میانگین سرگرمی در آموزگاران مذکر و مونث مورد مطالعه مشاهده شد.

جدول شماره ۲۴ - مقایسه میانگین فرسودگی شغلی در آموزگاران مذکر و مونث مورد مطالعه

مؤلفه	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یومن ویتنی
خستگی هیجانی	مذکر	۱۲/۱۴	۷/۷۲	۳۹۳۰/۰۰
	مونث	۱۰/۴۹	۶/۳۲	
مسخ شخصیت	مذکر	۲/۲۸	۳/۹۲	۴۲۲۵/۰۰
	مونث	۱/۹۵	۳/۰۱	
احساس کفایت شخصی	مذکر	۳۹/۴۴	۷/۲۶	۴۲۵۲/۰۰
	مونث	۳۸/۱۹	۹/۰۷	

با توجه به جدول فوق، میانگین فرسودگی شغلی در آموزگاران مذکر نسبت به مونث بیشتر می‌باشد ولی از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین میانگین فرسودگی شغلی در آموزگاران مذکر و مونث مورد مطالعه مشاهده نشد.

جدول شماره ۲۵ - مقایسه میانگین سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در آموزگاران مذکر و مونث مورد مطالعه

سبک زندگی	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یومن ویتنی
کنترل	مذکر	۲۱/۰۵	۴/۵۴	۳۹۸۴/۵۰
	مونث	۲۰/۰۸	۳/۸۹	
کمال‌گرایی	مذکر	۲۷/۹۳	۳/۰۴	۴۰۹۰/۰۰
	مونث	۲۸/۳۴	۳/۶۶	
نیاز به خشودسازی	مذکر	۲۲/۸۱	۴/۵۲	۴۱۷۶/۵۰
	مونث	۲۳/۴۵	۴/۴۰	
انتظار	مذکر	۲۰/۰۹	۳/۷۴	۴۳۲۳/۵۰
	مونث	۱۹/۸۵	۳/۹۸	
عزت نفس	مذکر	۲۲/۸۶	۴/۰۴	۳۸۴۶/۰۰
	مونث	۲۱/۸۸	۳/۹۱	
سبک زندگی	مذکر	۱۱۴/۷۴	۱۴/۶۵	۴۳۷۸/۰۰
	مونث	۱۱۳/۵۹	۱۳/۸۵	

با توجه به جدول فوق، میانگین سبک زندگی و مؤلفه‌های کنترل، انتظار و عزت نفس در آموزگاران مذکر نسبت به مونث بیشتر می‌باشد و میانگین مؤلفه‌های کمال‌گرایی و نیاز به خشودسازی در آموزگاران مونث بیشتر است ولی از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین میانگین سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در آموزگاران مذکر و مونث مورد مطالعه مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج، برخورداری از منبع کنترل درونی در

باشد نه تلاش برای برتری به معنای حرکت در جهت عمودی که به سوی برتری شخصی بر دیگران باشد (اکستین و کرن، به نقل از علیزاده و همکاران، ۱۳۸۸).

در بررسی فرضیه ۲ مطالعه حاضر، نتیجه آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام نشان داد که بین مؤلفه‌های انتظار و کمال‌گرایی با خستگی هیجانی در آموزگاران عادی رابطه معنی داری وجود دارد. با دقت در نتیجه این فرضیه مشاهده می‌شود که خستگی هیجانی در آموزگاران عادی متأثر از انتظارات بالا از خود، بایدهای بسیار و انتظارات غیرواقع‌بینانه که باعث از میان رفتن منابع هیجانی و احساس تحت فشار قرار گرفتن می‌شود؛ دومین عامل پیش‌بینی‌کننده خستگی هیجانی در معلمان عادی ویژگی کمال است. مقیاس تلاش برای کمال سطح مهارت‌های سازماندهی، حل مشکل و کنار آمدن با استرس در فرد را اندازه‌گیری می‌کند. در پژوهش بالا کمال‌گرایی تلاشی است برای کامل شدن و تا جایی که این تلاش به شیوه‌ی سودمند اجتماعی باشد، به عنوان رفتار مثبت تلقی می‌شود (اکستین و کرن، به نقل از علیزاده و همکاران، ۱۳۸۸). چنین آموزگارانی از روش‌های سنتی و مستبدانه برای کنترل دانش‌آموزان استفاده نمی‌کنند و کمتر دچار خستگی عاطفی می‌شوند. کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت توانمندی فرد برای واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، کاهش شکست و ناکامی و مثبت‌نگری شاخص‌های سلامت روانی را افزایش می‌دهد. در فرضیه دوم، بین کمال‌گرایی، عزت‌نفس و بعد هیجان‌مدار با مسخ شخصیت و بین کمال‌گرایی و کنترل با احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی رابطه معنی‌داری وجود داشت.

بنابریافته بالا، بیشترین پیش‌بینی‌کننده‌ی مسخ شخصیت در آموزگاران عادی متغیر کمال‌گرایی است که رابطه منفی دارد. دومین متغیر تعیین‌کننده عزت‌نفس، بعد هیجان‌مدار است که رابطه‌ی مثبت دارند. افرادی که

آموزگاران استثنایی به تنهایی ۱۴ درصد مسخ شخصیت آنان را پیش‌بینی می‌کند. با توجه به این که منبع کنترل درونی با سطوح پایین اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس بالا و رضایت از زندگی همراه است، لذا سطوح بالای کنترل خود درک شده، تضمین‌کننده رفتار سالم‌تر می‌باشد (اکستین و کرن، به نقل از علیزاده و همکاران ۱۳۸۸).

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که

زیر مقیاس‌های مقابله مسئله مدار، مقابله

هیجان مدار و دو بعد مقابله اجتنابی (سرگرمی و

توجه‌گردانی) از همسانی درونی مطلوبی برخوردارند

به نظر می‌آید نتیجه به دست آمده مطابق با انتظار ما از ویژگی‌های فرد دارای منبع کنترل درونی نمی‌باشد دلیل این مطلب احتمالاً این باشد که کار در مدارس استثنایی با فشار کاری زیاد و بازده کم، نیازمند برخورداری از عوامل دیگری غیر از کنترل احساسات و برخورد با مشکلات به شیوه‌ای عقلانی می‌باشد. افراد زمانی نتایج مثبت را تجربه می‌کنند که خود را در آنچه برایشان اتفاق می‌افتد مؤثر بدانند. هر چه محیط سازمانی مدرسه و روابط همکاران در خلاف جهت منطبق شخصی فرد و واقعیت باشد، آمادگی او را برای رفتارهای غیرسالم به رویدادهای زندگی بیشتر می‌کند. نتیجه فرعی دیگر این است که مقیاس کمال ۱۳ درصد احساس کفایت شخصی را در آموزگاران عادی پیش‌بینی کرده است. فردی که در سازماندهی زندگی خود سخت‌کوش است و از اشتباهات اجتناب می‌کند، نگرش خوش‌بینانه نسبت به شغل دارد و باعث افزایش عملکرد اجتماعی و کفایت شخصی می‌شود. تلاش برای کمال در صورتی مفید است که به معنای حرکت همسو با عقل سلیم^۱ و زندگی اجتماعی

1 Common sense

می‌گیرد و عوامل محیطی مانند شغل در تعامل با آن است و سبک زندگی را تغییر نمی‌دهد.

در بررسی فرضیه ۴ از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین میانگین سبک‌های مقابله با استرس در آموزگاران عادی و استثنایی مشاهده نشد.

این نتیجه، با نتایج کشمیری ناهمسان است. در پژوهش وی نوع مدرسه‌ای که آموزگاران در آن مشغول به کار هستند (ویژه یا عادی) در شیوه‌های مقابله آنان تأثیرگذار است. کاریاکو، ساتکلیف (۱۹۸۷) و پیرس مولی (۱۹۹۰) 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. قمری (۱۳۷۸) بیان می‌کند که تفاوت معنی‌داری در شیوه مقابله تاخیراندازی در مواجهه با مشکل در آموزگاران کودکان کم‌توان ذهنی و عادی وجود دارد. در این پژوهش نشان داده شد که میانگین نمرات آموزگاران عادی در شیوه‌های مقابله جستجوی حمایت اجتماعی، تسلیم یا عدم مقابله؛ نادیده گرفتن مسئله، جستجو، حمایت معنوی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت بیشتر از آموزگاران استثنایی است و میانگین نمرات آنان در شیوه‌ی مقابله‌ی تمرکز بر مسئله از آموزگاران آموزش عادی بیشتر است. شیوه‌ی مقابله آموزگاران آموزش عادی، هیجان محور و آموزگاران آموزش استثنایی مسأله محور است که نشان دهنده‌ی بار کاری و فشار روانی زیاد در مدارس استثنایی است.

در بررسی فرضیه ۵، میانگین احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی (۳۹/۳۹) نسبت به آموزگاران استثنایی (۳۳/۵۲) به طور معنی‌داری بیشتر می‌باشد.

در مطالعه‌ای خواجه‌پور (۱۳۸۴) این نتایج حاصل شد که در فرسودگی شغلی تنها در بعد احساس کفایت شخصی بین معلمان عادی و استثنایی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

متین‌راد (۱۳۷۶) به این نتیجه رسید که معلمان تعلیم و

بیشتر دچار مسخ شخصیت می‌شوند سلامت عمومی از نظر استفاده از راهبردهای مقابله دارند و به جای تمرکز بر خود مسئله بر هیجانات ناشی از آن تمرکز کرده و به جای حل مشکل برای کاهش هیجانات منفی تلاش می‌کنند. کمال‌گرایی منفی به دلیل عزت نفس بسیار بالا آن‌ها را در جهت‌ی سوق می‌دهد که خود را برتر از دیگران می‌بینند و این موجبات مسخ شخصیت آن‌ها را فراهم می‌کند.

میانگین فرسودگی شغلی آموزگاران مرد نسبت به زن بیشتر بود ولی بین میانگین فرسودگی شغلی و سبک زندگی در آموزگاران زن و مرد تفاوت معنی‌داری وجود نداشت

نتیجه فرضیه سوم آنها نشان می‌دهد که بالاترین تأثیرگذاری بر احساس کفایت در آموزگاران عادی کمال‌گرایی آنان و مهارتشان در کنار آمدن با استرس است. جو کلاس، رفتار کودکان در موقعیت مدرسه و ویژگی‌های شخصی معلم باعث می‌شود که معلم رفتارهای مختل‌کننده‌ی کمتری در کلاس درس بروز دهد. در بررسی فرضیه ۳ میانگین، سبک زندگی و مؤلفه‌های انتظار و عزت نفس در آموزگاران عادی نسبت به آموزگاران استثنایی به طور معنی‌داری بیشتر می‌باشد.

با بررسی پژوهش‌های انجام شده، تنها پژوهش انجام شده در زمینه تفاوت سبک زندگی آموزگاران آموزش استثنایی و عادی پژوهش کشمیری (۱۳۸۳) بود که نتیجه‌ای ناهمسان داشت. 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. کشمیری علت نبودن تفاوت در سبک زندگی بین دو گروه را بر اساس نظریه آدلر این می‌داند که سبک زندگی هر فرد در دوران کودکی وی شکل

تربیت ویژه نسبت به معلمان عادی دارای نشانه‌های روان - وجود نداشت.

میانگین کمال و نیاز به فوشنود سازی
در زنان بیشتر است. این به دلیل این است که
زنان بیشتر سفت کوشی می‌کنند تا همه آنان را
دوست بدارند و در محیط کار به عنوان
فردی موفق شناخته شوند

نتایج مطالعه خواجه پور نشان داد که بین تمامی ابعاد فرسودگی شغلی در معلمان زن و مرد تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین شیوه‌های مقابله با استرس و جنسیت تنها در شیوه عاطفه مدار بین زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود داشت.

نتایج پژوهش حاضر از نظر وجود تفاوت معنا دار بین دو گروه زن و مرد با پژوهش اتزیون (۱۹۸۷)، مک کارتی کاتانو و پرتی همسان است. واتیلی و همکاران در سازمان بهداشت جهانی (who) (۱۹۹۴) فشار روانی زنان را به-طور معنی‌دار بیش از مردان و همچنین خاکپور و بیرشک (۱۳۷۷) و قدیمی (۱۳۸۲) تفاوت فرسودگی دو جنس را گزارش داده‌اند. با این همه پژوهش پروس و کرکاردی (۱۹۸۹) نشان می‌دهد که فرسودگی شغلی ارتباط قابل ملاحظه‌ای با متغیرهای سن، جنس و موقعیت شغلی ندارد. تفاوت اندک فرسودگی زنان و مردان طرح حاضر می‌تواند به دلیل مسئولیت سرپرستی و تامین در آمد مخارج خانواده توسط مردان ذکر کرد.

در بررسی فرضیه ۶، نتیجه‌ی دیگر نشان می‌دهد بین سبک زندگی زنان و مردان تفاوتی وجود ندارد. میانگین کمال و نیاز به خشنود سازی در زنان بیشتر است. این به دلیل این است که زنان بیشتر سخت کوشی می‌کنند تا همه آنان را دوست بدارند و در محیط کار به عنوان فردی موفق شناخته شوند. سعی می‌کنند همه را خوشحال کنند و در کارها داوطلب می‌شوند. این‌ها با نتایج کشمیری و

شناختی بیشتری هستند. همچنین معلمان تعلیم و تربیت ویژه پرسابقه و دارای تحصیلات دانشگاهی نسبت به معلمان کم سابقه و فاقد تحصیلات دانشگاهی نشانه‌های روان شناختی بیشتری را نشان دادند. عوامل تشخیصی درون گرایی اجتماعی و مردانگی - زنانگی با نشانه‌های روان‌شناختی در معلمان تعلیم و تربیت ویژه بیش از رابطه سن آن‌ها با چنین نشانه‌هایی در آن‌ها است. با توجه به یافته‌ی پژوهش حاضر میانگین کفایت شخصی در آموزگاران عادی نسبت به آموزگاران عادی به طور معنی‌داری بیشتر است. تحلیل این مطلب می‌تواند عزت نفس بالاتر، سطح انتظارات واقع بینانه‌تر و در کل سبک زندگی سالم‌تر افراد نمونه حاضر در پژوهش باشند. در اینجا نوع مدرسه تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر میزان فرسودگی شغلی آموزگاران شرکت کننده ندارد. بالا بودن احساس کفایت در انجام وظیفه و ارزیابی مثبت فرد از خود در زمینه کار، زمینه را برای نداشتن افسردگی و رفتارهای اضطرابی فراهم می‌کند. این افراد منابع روحی و روانی بیشتری برای کمک به خود جهت تطبیق با عوامل استرس‌زا فرسودگی دارند. ایمان مذهبی و احساس پیشرفت و موفقیت دانش آموزان، الگوهای رفتاری و انگیزه‌ها و شخصیت و شیوه مقابله می‌تواند در احساس کفایت شخصی مؤثر باشد.

در بررسی فرضیه ۶، نتیجه آزمون t مستقل نشان داد که بین سبک‌های مقابله با استرس (مسئله مدار، هیجان‌مدار، اجتناب مدار) در آموزگاران زن و مرد تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. ولی میانگین بعد سرگرمی در آموزگاران زن (۸/۸۳) نسبت به آموزگاران مرد (۷/۲۳) به طور معنی‌داری بیشتر بود.

همچنین میانگین فرسودگی شغلی آموزگاران مرد نسبت به زن بیشتر بود ولی بین میانگین فرسودگی شغلی و سبک زندگی در آموزگاران زن و مرد تفاوت معنی‌داری

هریس مارو (۱۹۹۲) و رضایی، عاطف وحید و ویسی (۱۳۷۹) همخوانی ندارد. هریس و مارو دریافتند که جنسیت بر خود آگاهی از مسئولیت و تسلط تأثیر می‌گذارد. در ارتباط با محدودیت‌های پژوهش می‌توان گفت به علت زیاد بودن تعداد سئوالات سه پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش حاضر احتمال کم دقتی و صداقت کمتر در پاسخ به پرسشنامه‌ها می‌رود. پژوهش حاضر فقط بر روی جامعه معلمان دوره ابتدایی (عادی و استثنایی) اجرا شده است. اجرای پژوهش مشابه در شهرهای مختلف امکان مقایسه را فراهم می‌کند. محدودیت در کنترل متغیرهای مداخله‌گر از قبیل طبقه اجتماعی، وضعیت خانوادگی و از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است.

منابع

- اکستین، دانیل و کرن، روی. (۱۳۸۸). *ارزیابی و درمان سبک زندگی*، ترجمه حمید علیزاده، محسن سیفی و فروزان کرمی. اهواز: نشر ریش.
- بدری گرگوری، رحیم. (۱۳۷۴). "سندرم روان‌شناختی فرسودگی شغلی معلمان و مکانیسم‌های مقابله‌ای" پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- رضا زاده، الهام. (۱۳۸۷). "بررسی عوامل استرس‌زا و راهکارهای مقابله‌ای و ارتباط آن با فرسودگی شغلی در معلمان مقطع ابتدایی شهرستان بیرجند" پایان‌نامه کارشناسی ارشد کودکان استثنایی. دانشگاه آزاد واحد بیرجند
- علیزاده، حمید. (۱۳۸۲). *آدلر پیشگام روانکاوی جامعه نگر*. تهران: نشر دانژه
- فرهمنند، فاطمه. (۱۳۸۶). *استرس و فرسودگی شغلی در معلمان*. تهران: انتشارات حوا.
- کشمیری، معصومه (۱۳۸۳). "مقایسه سبک زندگی و شیوه‌های مقابله بین معلمان آموزش عادی و ویژه شهر تربت حیدریه و کاشمر در سال تحصیلی ۸۲/۸۳". پایان‌نامه کارشناسی ارشد کودکان استثنایی. دانشگاه آزاد واحد بیرجند.
- Glass, D.C., McKnight, J.D., & Valdimarsdottir, H. (1993). "Depression, burnout and perceptions of control in hospital" nurses. *Journal of Consulting Psychology*, 61(10), 147-155.
- Maslach, c.& Jackson, s. E. (1993). "Manual of the maslach burnout inventory (2nd edition)". Palo alto : con sulting Psychologist press Inc Maslach, C., Schaufeli, W., & Marek, T. (1993). "Professional burnout recent development in theory and research". Taylor & Francis.
- Maslach, c.& Jackson, s. E. (1993). "Manual of the maslach burnout inventory (2nd edition)". Palo alto : con sulting Psychologist press Inc Maslach, C., Schaufeli, W., & Marek, T. (1993). "Professional burnout recent development in theory and research". Taylor & Francis.