

## Predicting Psychological Well-Being and Emotional Exhaustion Based on Self-Perception in Teachers of Exceptional Schools

### Abstract

Teachers of exceptional schools, due to the complex and stressful nature of their profession, are more exposed to decreased psychological well-being and increased emotional exhaustion. The present study aimed to predict psychological well-being and emotional exhaustion based on self-perception and its dimensions among teachers of exceptional schools in Qom province. This applied study utilized a descriptive-correlational design with structural equation modeling. The statistical population included all teachers of exceptional schools in Qom province during the academic year ۲۰۲۵-۲۰۲۶ ( $N = 420$ ), of whom ۲۰۱ were selected using Cochran's formula and stratified random sampling proportionate to the strata size. Data were collected using the Shostrom Self-Perception Inventory (۱۹۶۲), the short form of the Ryff Psychological Well-Being Scale (۱۹۸۹), and the Maslach and Jackson Emotional Exhaustion Inventory (۱۹۸۱). The data were analyzed using structural equation modeling. The findings indicated that self-perception had a significant positive relationship with psychological well-being and a significant negative relationship with emotional exhaustion. Moreover, self-acceptance and self-regard showed positive relationships with psychological well-being and negative relationships with emotional exhaustion. Both the integrated model of self-perception and the differentiated model of its dimensions explained a significant portion of the variance in well-being and emotional exhaustion. Based on the findings, self-perception and its dimensions play a determining role in the psychological well-being and emotional exhaustion of teachers in exceptional schools. These results are applicable for educational policymakers and administrators in designing preventive and promotive interventions for teachers' mental health.

**Keywords:** Self-Perception, Self-Acceptance, Self-Regard, Psychological Well-Being, Emotional Exhaustion, Teachers of Exceptional Schools.

## Extended Abstract

### ۱. Introduction

Teachers of exceptional schools, due to the complex and stressful nature of their profession, are more exposed to decreased psychological well-being and increased emotional exhaustion than other teachers (McGrew et al., ۲۰۲۳). The education system not only bears the responsibility of training skilled labor but also, by strengthening social skills and responsible citizenship, lays the foundation for a democratic and flexible society (Del Río et al., ۲۰۲۵). Among the most challenging areas of the educational system, special education plays a determining role in securing the rights of students with special needs (McGrew et al., ۲۰۲۳). In this context, teachers of exceptional schools face numerous psychological pressures, and their well-being and mental health are at serious risk (Ho, ۲۰۱۶). Psychological well-being is a broad concept encompassing emotional conditions, life satisfaction, and job satisfaction (Obrenovic et al., ۲۰۲۰), and includes autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life, and self-acceptance (Ryff & Singer, ۲۰۰۸). Emotional exhaustion, on the other hand, is considered the first and most important sign of teacher burnout, characterized by feelings of emptiness, fatigue, and chronic stress (Klusmann et al., ۲۰۲۳). Research has shown that teachers with higher self-efficacy and positive self-perception experience lower levels of burnout (Benigno et al., ۲۰۲۵; Fu et al., ۲۰۲۱; Weißenfels et al., ۲۰۲۱). Self-perception, as the core of personality (Toombs et al., ۲۰۲۵), plays an important role in psychological adaptation and coping with job stress (Zhu et al., ۲۰۱۶). It includes self-acceptance (accepting oneself despite weaknesses) and self-regard (evaluation of one's own worth). Studies have indicated that self-acceptance and self-regard are significantly associated with mental health and can reduce self-criticism and emotional exhaustion (Neff, ۲۰۱۱; Audy & Desfitranita, ۲۰۲۵).

### Research Question(s)

Does self-perception have a significant relationship with psychological well-being and emotional exhaustion?

Do the dimensions of self-perception (self-acceptance and self-regard) have a significant relationship with psychological well-being and emotional exhaustion?

## **۲. Literature Review**

Research has shown that the difficult conditions of teaching exceptional children are associated with a high perception of task difficulty and low psychological well-being, which play a role in reducing teachers' job adaptation (Momeni et al., ۲۰۱۹). In contrast, individual beliefs about oneself, by increasing resilience, play an important role in improving psychological well-being (Mansouri et al., ۲۰۲۰). Emotional exhaustion is an important factor in education because its presence and increasing levels can negatively affect teachers' well-being, efficiency, and quality of education (Bing et al., ۲۰۲۲; Yin et al., ۲۰۱۹). Regarding the relationship between self-perception and emotional exhaustion, studies by Bing et al. (۲۰۲۲) and Klusmann et al. (۲۰۲۲) have shown that self-efficacy and positive self-perception are strong predictors of reduced emotional exhaustion among teachers. Furthermore, research by Fu et al. (۲۰۲۱) and Weißenfels et al. (۲۰۲۱) demonstrated that self-esteem mediates the relationship between job burnout and self-efficacy in special education teachers. It should be noted that self-acceptance is considered an inseparable part of mental health and has a significant correlation with mental health issues such as depression and anxiety (Sanghvi et al., ۲۰۲۳). Studies by Guo et al. (۲۰۲۰) and Popov et al. (۲۰۱۶) showed that self-acceptance is positively associated with desirable social behavior and psychological well-being. Additionally, research by Miao et al. (۲۰۲۴) and Sanghvi et al. (۲۰۲۳) demonstrated the effect of self-acceptance on mental health. On the other hand, self-regard can directly affect the development of depressive symptoms and indirectly through assertiveness (Renger et al., ۲۰۲۳). Longitudinal evidence indicates that self-regard is important for individuals' success in areas such as relationships, work, and mental health (Orth et al., ۲۰۱۲). Research highlights the role of self-regard, which has clearly been shown as a protective shield against debilitating depression and symptoms of job burnout (Hao, ۲۰۲۳; Pikoulas et al., ۲۰۲۲).

## ۳. Methodology

This study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of data collection method, utilizing a structural equation modeling design. The statistical population included all teachers of exceptional schools in Qom province during the academic year ۲۰۲۵-۲۰۲۶, totaling ۴۲۰ individuals. Based on Cochran's formula, ۲۰۱ teachers were selected using stratified random sampling proportionate to the size of the strata. Data were collected using the Shostrom Self-Perception Inventory (۱۹۶۲), the short form of the Ryff Psychological Well-Being Scale (۱۹۸۹), and the Maslach and Jackson Emotional Exhaustion Inventory (۱۹۸۱). Descriptive statistics were analyzed using SPSS, and structural equation modeling with the partial least squares approach (PLS-SEM) was performed using Smart-PLS software. The model fit was assessed using composite reliability, convergent validity, Cronbach's alpha,  $Q^2$ , and GOF indices.

## ۴. Results

Demographic information indicated that the majority of the teachers under study were female, the highest number was in the age group of ۳۶ to ۴۵ years, the highest number held a bachelor's degree, and most individuals had less than ۱۰ years of work experience. The structural equation modeling results showed that self-perception had a significant positive effect on psychological well-being ( $\beta = ۰,۴۱۱$ ,  $p < ۰,۰۰۱$ ) and a significant negative effect on emotional exhaustion ( $\beta = -۰,۲۶۳$ ,  $p < ۰,۰۰۱$ ). Furthermore, self-acceptance had a significant positive effect on psychological well-being ( $\beta = ۰,۷۵۰$ ,  $p < ۰,۰۰۱$ ) and a significant negative effect on emotional exhaustion ( $\beta = -۰,۲۲۶$ ,  $p = ۰,۰۰۵$ ). Self-regard had a significant positive effect on psychological well-being ( $\beta = ۰,۳۲۰$ ,  $p < ۰,۰۰۱$ ) and a significant negative effect on emotional exhaustion ( $\beta = -۰,۲۴۴$ ,  $p = ۰,۰۰۸$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) for psychological well-being in the first model (integrated self-perception) was ۰,۵۶۶, while in the second model (differentiated dimensions) it was ۰,۴۳۸. For emotional exhaustion,  $R^2$  in the first model was ۰,۴۲۲ and in the second model was ۰,۴۴۹. The

GOF index for the first model was  $0.891$  and for the second model was  $0.832$ , indicating a good overall fit for both models.

## 6. Discussion

The findings confirmed that self-perception and its dimensions (self-acceptance and self-regard) play a determining role in predicting psychological well-being and emotional exhaustion among teachers of exceptional schools. The positive relationship between self-perception and psychological well-being aligns with previous studies (Nouri & Monazami Tabar, 2023; Fernández-Jiménez et al., 2024; Zhu et al., 2016), suggesting that positive self-perception provides a cognitive-affective framework through which teachers interpret job stressors as opportunities rather than threats, thereby facilitating positive emotions, environmental mastery, and purpose in life. The negative relationship between self-perception and emotional exhaustion is consistent with the Job Demands-Resources model (Bakker & Demerouti, 2017), where self-perception acts as a personal resource that protects teachers from emotional depletion in challenging work environments. Among the dimensions, self-acceptance showed the strongest predictive power for psychological well-being, confirming the findings of Miao et al. (2024), Sanghvi et al. (2023), and Guo et al. (2020). Self-acceptance enables teachers to acknowledge their limitations without self-criticism, preserving psychological energy for effective coping. Self-regard also contributed significantly to psychological well-being and reduced emotional exhaustion, consistent with Orth et al. (2012) and Hao (2023). The integrated model of self-perception explained more variance in psychological well-being ( $R^2 = 0.566$ ), while the differentiated model (separating self-acceptance and self-regard) slightly improved prediction for emotional exhaustion ( $R^2 = 0.449$ ), suggesting that intervention strategies should be tailored accordingly: holistic approaches for enhancing psychological well-being, and dimension-focused approaches for reducing emotional exhaustion.

## 7. Conclusion

This study demonstrated that self-perception, particularly self-acceptance, is a crucial internal resource for maintaining psychological well-being and preventing emotional exhaustion among teachers of exceptional schools. The findings highlight the necessity of integrating self-perception enhancement into professional development programs, moving beyond purely pedagogical training to include

psychological empowerment focused on self-awareness, self-acceptance, and self-regard. Practical recommendations include designing ACT-based workshops for teachers, encouraging self-care and positive self-reflection, and replacing negative self-talk with affirming beliefs. Limitations include the geographical restriction to Qom province, the correlational design (precluding causal inferences), and reliance on self-report measures. Future research should employ experimental or longitudinal designs and examine the role of mediating or moderating variables. Ultimately, investing in teachers' self-perception is not only a psychological necessity but also a strategic investment in the quality of special education and the realization of educational justice for students with special needs.

### **Acknowledgments**

We hereby extend our sincere gratitude to all individuals who assisted in conducting this research, including the officials of the Education Department of Qom Province, school principals, and teachers.



## پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی بر اساس ادراک خویشتن در معلمان مدارس استثنایی

### چکیده

معلمان مدارس استثنایی به دلیل ماهیت پیچیده و پرتنش شغلی خود، بیش از سایر معلمان در معرض کاهش بهزیستی روان‌شناختی و افزایش فرسودگی هیجانی قرار دارند. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی بر اساس ادراک خویشتن و ابعاد آن در معلمان مدارس استثنایی استان قم انجام شد. این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی با طرح معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی معلمان مدارس استثنایی استان قم در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ به تعداد ۴۲۰ نفر بود که بر اساس فرمول کوکران، ۲۰۱ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم طبقات انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ادراک خویشتن شوستروم (۱۹۶۲)، فرم کوتاه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و فرسودگی هیجانی مسلش و جکسون (۱۹۸۱) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل گردید. یافته‌ها نشان داد که ادراک خویشتن با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با فرسودگی هیجانی رابطه منفی معنادار دارد. همچنین خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با فرسودگی هیجانی رابطه منفی داشتند. مدل یکپارچه ادراک خویشتن و مدل تفکیکی ابعاد آن، هر یک توانستند واریانس قابل توجهی از بهزیستی و فرسودگی هیجانی را تبیین کنند. بر اساس یافته‌ها، ادراک خویشتن و ابعاد آن نقش تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی معلمان مدارس استثنایی دارند. این نتایج برای سیاست‌گذاران آموزشی و مدیران مدارس استثنایی در طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقادهنده سلامت روان معلمان کاربرد دارد.

**کلیدواژه‌ها:** ادراک خویشتن، خویشتن‌پذیری، حرمت‌نفس، بهزیستی روان‌شناختی، فرسودگی هیجانی، معلمان مدارس استثنایی.

## مقدمه

نظام آموزش و پرورش، به عنوان پایه و اساسی برای پیشبرد توسعه انسانی، اجتماعی و اقتصادی عمل می‌کند (پروین<sup>۱</sup>، ۲۰۲۵). این نهاد نه تنها عهده‌دار تربیت نیروی کار ماهر و آگاه است، بلکه با تقویت مهارت‌های اجتماعی، تفکر انتقادی و شهروندی مسئولانه، اساس جامعه‌ای دموکراتیک و انعطاف‌پذیر را پی‌ریزی می‌کند (دل ریو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵). در این چشم‌انداز آموزش و پرورش استثنایی به عنوان یکی از حساس‌ترین و چالش‌برانگیزترین حوزه‌های نظام آموزشی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین حقوق آموزشی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه دارد (مک‌گرو و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). آموزش و پرورش نه تنها باید دغدغه نائل شدن به اهداف سازمانی را داشته باشد بلکه باید اقداماتی در جهت حفظ و تقویت بهزیستی کارکنان و عوامل تأثیرگذار بر آن را مد نظر داشته باشد (سوسیلوواتی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). معلمان یک منبع انسانی حیاتی هستند و به عنوان ستون فقرات آموزش ملی عمل می‌کنند (موروری و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۵). آنها یکی از ارکان مهم و اصلی در ساختار آموزش و پرورش هستند که افت کمی و کیفی آنها تأثیر مستقیمی بر اهداف و عملکرد آموزش و پرورش دارد (کراوت و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). در این میان، معلمان مدارس استثنایی به عنوان اصلی‌ترین مجریان این مأموریت، در معرض فشارهای روانی و عاطفی متعددی قرار دارند (مک‌گرو و همکاران، ۲۰۲۳). آنها به دلیل نیازهای خاص دانش‌آموزان و تطابق با برنامه‌های درسی، تنش‌ها و بار اضافی را تجربه می‌کنند (هو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). از جمله چالش‌های معلمان استثنایی به خطر افتادن بهزیستی و بهداشت روانی آنان است (فoster و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی<sup>۹</sup> شامل استقلال در افکار و اعمال، تسلط بر محیط، حس هدفمندی، رشد شخصی، پذیرش خود و روابط بین‌فردی مثبت است (ریف و سینگر<sup>۱۰</sup>،

<sup>۱</sup> . Parvin<sup>۲</sup> . Del Río et al<sup>۳</sup> . McGrew et al<sup>۴</sup> . Susilowati et al<sup>۵</sup> . Mururi et al<sup>۶</sup> . Kraut et al<sup>۷</sup> . Ho<sup>۸</sup> . Foster et al<sup>۹</sup> . Psychological well-being<sup>۱۰</sup> . Ryff & Singer

۲۰۰۸). بهزیستی روانی باعث می شود فرد احساس زنده بودن کند (اوبرنویچ و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰؛ غدیری و همکاران، ۱۴۰۳). اگر معلمان در کارشان احساس شکست کنند و به این نتیجه برسند که شغلشان اهمیتی ندارد و تغییری در جهان موجود ایجاد نمی کند، احساس یأس و ناامیدی کرده و در نتیجه بهزیستی روان شناختی آن ها با تهدید رو به رو خواهد شد (مرزبانی و بستان، ۱۳۹۵ به نقل از دانش پایه و همکاران، ۱۴۰۲). پژوهش ها نیز نشان داده اند شرایط سخت آموزش دادن کودکان استثنایی، ادراک دشواری کار بالا و بهزیستی روان شناختی پایین را به همراه دارد که در کاهش سازگاری شغلی معلمان نقش دارند (مومنی و همکاران، ۱۳۹۸). در مقابل باورهای فرد در مورد خود با افزایش تاب آوری نقش مهمی در بهبود بهزیستی روان شناختی دارد (منصوری و همکاران، ۱۴۰۴).

هنگامی که معلمان از نظر عاطفی و هیجانی تحلیل می روند، ممکن است برای حفظ اشتیاق و انرژی لازم برای الهام بخشیدن به دانش آموزان دچار مشکل شوند و در نهایت هم اثربخشی تدریس و هم بهزیستی شخصی به مخاطره می افتد (چن و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵). فرسودگی هیجانی<sup>۳</sup>، به نوبه خود، با کاهش ظرفیت معلمان برای عملکرد مؤثر و تشخیص ارزش مشارکت خود، دستاوردهای حرفه ای را تضعیف می کند (کلوسمن و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳؛ چن و همکاران، ۲۰۲۵). فرسودگی هیجانی یک عامل مهم در آموزش است زیرا وجود و افزایش سطح آن می تواند بر رفاه، کارایی و کیفیت آموزش معلمان تأثیر منفی بگذارد (بینگ و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲؛ یین و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). تحقیقات نیز به طور مداوم فرسودگی هیجانی بالا را با پیامدهای نامطلوب در بین معلمان از جمله اعتماد به نفس پایین، بهزیستی، مشارکت کاری، تعهد شغلی و رضایت آنها مرتبط می دانند (بینگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ یین و همکاران، ۲۰۱۹؛ کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۲؛ شولز-هاگنست و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳). فرسودگی هیجانی در موارد شدید، می تواند منجر به افسردگی، استرس، اضطراب و مشکلات سلامت روان شود (ژائو و وانگ<sup>۸</sup>، ۲۰۲۴). پژوهش ها نشان داده اند هرچه یک

<sup>۱</sup> . Obrenovic et al

<sup>۲</sup> . Chen et al

<sup>۳</sup> . Emotional exhaustion

<sup>۴</sup> . Klusmann et al

<sup>۵</sup> . Bing et al

<sup>۶</sup> . Yin et al

<sup>۷</sup> . Schulze-Hagenest et al

<sup>۸</sup> . Zhao & Wang

معلم احساس شایستگی و اثربخشی بیشتری داشته باشد، سطح فرسودگی شغلی پایین‌تری دارد (بنیگنو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۵؛ فو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱؛ وایسنفلز و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

با توجه به نکات بیان شده توجه به این موضوع حائز اهمیت است که مطالعه و بررسی هیچ یک از ابعاد وجودی انسان بدون مطالعه شخصیت وی امکان‌پذیر نیست و برای مطالعه شخصیت نیز توجه به خویشتن و خودپنداره که هسته اصلی شخصیت محسوب می‌شود، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است (ابوالروب و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۵؛ تومبز و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۵).

ادراک خود یک ویژگی مادرزادی نیست (لی و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹)، بلکه از خلال تجارب ادراک شده مکرر و بازخوردهای متقابل رشد می‌کند و می‌تواند بهبود یابد و یا تغییر کند (نوری و منظمی تبار، ۲۰۲۳). ادراک خویشتن<sup>۷</sup> یک بعد شناختی از خود است (آرنولدوسن و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۲). ادراک از خود، تجربه یک فرد از خودش و باورهای مربوط به خودش (در جنبه‌های جسمی، رفتاری و روانی) است (فرناندز-جیمز و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۲۴)، که می‌تواند به طور مستقیم بر وضعیت سلامت روان تأثیر بگذارد (ژو و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). این مولفه دارای دو بعد حرمت‌نفس<sup>۱۱</sup> و خویشتن‌پذیری<sup>۱۲</sup> یا خودپذیری است. خودپذیری به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر سلامت روان در نظر گرفته شده است و همبستگی معناداری با مسائل سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب دارد (سنگوی و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۳). خودآگاهی و پذیرش خود مؤثر به افراد در ایجاد نگرش ذهنی مثبت کمک می‌کند (میانو و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۴؛ کان و همکاران<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۳)، که خودانتقادی<sup>۱۶</sup> را کاهش

<sup>۱</sup> . Benigno et al

<sup>۲</sup> . Fu et al

<sup>۳</sup> . Weißenfels et al

<sup>۴</sup> . Aboalrob et al

<sup>۵</sup> . Toombs et al

<sup>۶</sup> . Li et al

<sup>۷</sup> . self- perception

<sup>۸</sup> . Arnoldussen et al

<sup>۹</sup> . Fernández-Jiménez et al

<sup>۱۰</sup> . Zhu et al

<sup>۱۱</sup> . Self-Regard

<sup>۱۲</sup> . self- acceptance

<sup>۱۳</sup> . Sanghvi et al

<sup>۱۴</sup> . Miao et al

<sup>۱۵</sup> . Kun et al

<sup>۱۶</sup> . Self-Criticism

و عزت نفس را افزایش می‌دهد (چانگ و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴)، و در نتیجه سطح سلامت روان را بهبود می‌بخشد و انرژی روانی را برای رفتارهای اجتماعی مطلوب ذخیره می‌کند (گوئو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵، چانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ پوپوف و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). خودپذیری نه تنها فرسودگی عاطفی ناشی از خودانتقادی را کاهش می‌دهد (نِف<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱) بلکه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را نیز افزایش می‌دهد و ذخایر انرژی را برای رفتار نوع‌دوستانه پایدار فراهم می‌کند (گوئو و همکاران، ۲۰۲۵).

از طرفی احترام به خود در معنای هونت<sup>۵</sup>، به معنای سطح خاصی از اعتماد به نفس در خودمختاری خود است. فردی که حرمت نفس دارد احساس شایستگی می‌کند (استنسن<sup>۶</sup>، ۲۰۲۴). احترام به خود ریشه در شخصیت، ویژگی‌ها و رفتار شما دارد، که نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی دارد و به فرد کمک می‌کند تا با شوق و انگیزه بیشتری برای موفقیت تلاش کند (گلی زاده و همکاران، ۱۴۰۲). شواهد طولی نشان می‌دهد که حرمت نفس برای موفقیت افراد در حوزه‌هایی مانند روابط، کار و سلامت روان مهم است (اورث و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). حرمت نفس به عنوان یک عامل محافظتی برای رفاه فرد عمل می‌کند و به جلوگیری از استرس و احساسات افسردگی کمک می‌کند (رنجر و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۳)، افرادی که ارزش بیشتری برای خود قائل هستند کمتر احتمال دارد فرسودگی عاطفی و شغلی را تجربه کنند (آدی و دسفیترانیتا<sup>۹</sup>، ۲۰۲۵). همچنین پژوهش‌های دیگری نیز نقش حرمت نفس را برجسته می‌کنند، که به وضوح به عنوان یک سپر محافظ در برابر افسردگی فرساینده و علائم فرسودگی شغلی نشان داده شده است (هائو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۳؛ پیکولاس و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۲).

---

<sup>۱</sup> . Chang et al

<sup>۲</sup> . Guo et al

<sup>۳</sup> . Popov et al

<sup>۴</sup> . Neff

<sup>۵</sup> . Honneth

<sup>۶</sup> . Stensen

<sup>۷</sup> . Orth et al.

<sup>۸</sup> . Renger et al.

<sup>۹</sup> . Audy & Desfitranita

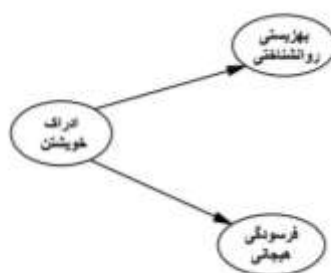
<sup>۱۰</sup> . Hao

<sup>۱۱</sup> . Pikoulas et al

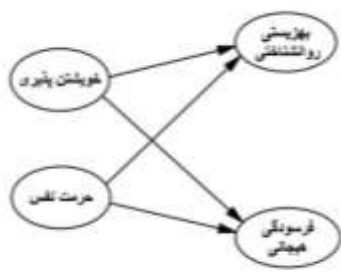
با وجود اهمیت حیاتی نقش معلمان مدارس استثنایی و چالش‌های منحصر به فرد پیش‌روی آنان، و نیز با در نظر گرفتن نقش بنیادین ادراک خویشتن به عنوان هسته مرکزی شخصیت در سازگاری روانی، بنابراین برای بهبود عملکرد شغلی معلمان و نظام آموزش و پرورش توجه بیشتر به مسائل روان‌شناختی جهت ارتقاء سازمانی معلمان امری ضروری است (بهروز و دهمنی، ۱۴۰۴). با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی معلمان، اغلب مطالعات پیشین یا به بررسی عوامل بیرونی (مانند حجم کار، جو سازمانی و حمایت اجتماعی) پرداخته‌اند یا ادراک خویشتن را به صورت یکپارچه سنجیده‌اند. با این حال، کمتر پژوهشی به مقایسه‌ی همزمان توان تبیین مدل یکپارچه‌ی ادراک خویشتن در برابر مدل تفکیکی ابعاد آن (خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس) در جامعه‌ی معلمان مدارس استثنایی پرداخته است. این شکاف نظری از آن جهت حائز اهمیت است که هر یک از این دو سطح تحلیل ممکن است دلالت‌های متفاوتی برای مداخلات روان‌شناختی داشته باشند. به عبارتی، اگر مدل یکپارچه قدرت تبیین بالاتری داشته باشد، مداخلات کلی‌نگر (مانند برنامه‌های ارتقای خودپنداره) کارآمدتر خواهند بود؛ اما اگر مدل تفکیکی برتری داشته باشد، مداخلات باید بر مؤلفه‌های خاص (خویشتن‌پذیری یا حرمت‌نفس) متمرکز شوند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پر کردن این شکاف نظری و روش‌شناختی، به آزمون همزمان دو مدل رقیب می‌پردازد تا مشخص شود که آیا ادراک خویشتن به عنوان یک سازه‌ی کلی، یا ابعاد آن به صورت مجزا، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری برای بهزیستی و فرسودگی هیجانی معلمان مدارس استثنایی دارند. بر این اساس، این مطالعه با توجه به کمبودهای پژوهشی موجود، درصدد پاسخ به این سؤالات است: ۱. آیا ادراک خویشتن با بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی رابطه معناداری دارد؟ ۲. آیا ابعاد ادراک خویشتن (خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس) با بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی رابطه معناداری دارد؟ لذا به منظور پاسخگویی به سؤالات مطرح شده مدل مفهومی پژوهش طراحی گردید. بر اساس مبانی نظری و پیشینه‌ی پژوهش، چارچوب مفهومی این مطالعه بر این فرض استوار است که ادراک خویشتن به عنوان یک سازه‌ی سلسله‌مراتبی (شامل دو بعد خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس) می‌تواند هم به صورت یکپارچه و هم به صورت تفکیکی، بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی معلمان را پیش‌بینی کند. آزمون همزمان این دو مدل به پژوهشگر امکان می‌دهد تا دریابد که آیا اثر ترکیبی ابعاد، قوی‌تر از اثر هر بعد

به تنهایی است یا خیر. این مقایسه از آن جهت ارزشمند است که می‌تواند راهنمای عملی برای طراحی مداخلات هدفمند در سطح فردی و سازمانی ارائه دهد. لازم به ذکر است، از منظر روش‌شناختی و به ویژه در مدلیابی معادلات ساختاری، وارد کردن همزمان یک سازه‌ی کلی و ابعاد تشکیل‌دهنده‌ی آن در یک مدل واحد، با مسئله‌ی هم‌خطی چندگانه<sup>۱</sup> مواجه می‌شود و تفکیک سهم منحصر به فرد هر بعد را ناممکن می‌سازد. به عبارت دیگر، زمانی که خویش‌پذیری و حرمت‌نفس به عنوان متغیرهای مجزا در کنار ادراک خویش‌کن کلی قرار می‌گیرند، واریانس مشترک میان آن‌ها مانع از برآورد دقیق اثرات مستقیم و غیرمستقیم می‌شود (کلاین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳؛ هیر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). از این رو، در پژوهش حاضر دو مدل ساختاری مجزا اما مکمل طراحی و آزمون شدند: مدل اول: با هدف بررسی نقش یکپارچه‌ی ادراک خویش‌کن به عنوان سازه‌ای کلی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی معلمان مدارس استثنایی. مدل دوم: با هدف شناسایی سهم منحصر به فرد هر یک از ابعاد ادراک خویش‌کن (خویش‌پذیری و حرمت‌نفس) در پیش‌بینی متغیرهای وابسته مذکور. لذا برای سهولت درک، مدل مفهومی پژوهش در قالب دو نمای مجزا (شکل‌های ۱ و ۲) ترسیم شده است؛ با این توضیح که هر دو نمای یادشده، در واقع دو مسیر مکمل از یک مدل کلی هستند که به دلیل محدودیت روش‌شناختی (هم‌خطی) به صورت جداگانه آزمون شده‌اند.

شکل ۱: مدل مفهومی ۱



شکل ۲: مدل مفهومی ۲



<sup>۱</sup> . Multicollinearity

<sup>۲</sup> . Kline

<sup>۳</sup> . Hair et al

## روش

این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی و طرح پژوهش از نوع معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلمان مدارس استثنایی استان قم در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ تشکیل دادند که تعداد آن‌ها طبق اعلام مسئولان آموزش و پرورش استان قم ۴۲۰ نفر بود. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: (۱) داشتن حداقل یک سال سابقه تدریس در مدارس استثنایی، (۲) دارا بودن مدرک تحصیلی حداقل کارشناسی، و (۳) تمایل به مشارکت داوطلبانه و آگاهانه در پژوهش. معیارهای خروج نیز شامل: (۱) ابتلا به اختلالات روان‌شناختی تشخیص داده شده (بر اساس خوداظهاری)، (۲) سابقه تدریس بیش از ۳۰ سال، و (۳) تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها (بیش از ۱۰٪ سؤالات بی‌پاسخ) بود. در این پژوهش با استفاده از فرمول نمونه‌گیری کوکران تعداد ۲۰۱ نفر محاسبه و به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم طبقات جامعه طبق جدول زیر انتخاب شدند.

جدول ۱. برآورد اندازه نمونه

| نواحی استان قم | حجم جامعه | حجم نمونه |
|----------------|-----------|-----------|
| ناحیه یک       | ۱۸۵ نفر   | ۸۹ نفر    |
| ناحیه دو       | ۸۰ نفر    | ۳۸ نفر    |
| ناحیه سه       | ۱۰۵ نفر   | ۵۰ نفر    |
| ناحیه چهار     | ۵۰ نفر    | ۲۴ نفر    |
| کل نواحی       | ۴۲۰ نفر   | ۲۰۱ نفر   |

جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد:

مقیاس سنجش ادراک خویشتن: ای. ال. شوستروم<sup>۱</sup> در ۱۹۶۲ پرسشنامه تعیین موقعیت شخص<sup>۲</sup> را تهیه کرد که دارای ۱۵۰ سؤال و ۱۰ مقیاس فرعی است. ترکیب دو مقیاس یعنی حرمت نفس و خویشتن‌پذیری با ۴۰ سؤال ادراک خویشتن را اندازه می‌گیرد. حرمت نفس تایید خود به دلیل لیاقت یا قوت است. شامل ۱۶ سؤال است و در هر سؤال دو انتخاب داده

<sup>۱</sup>. Shostrom

<sup>۲</sup>. Personal Orientation Inventory

شده، که یکی از آن‌ها باید انتخاب شود. مقیاس خویش‌پندری، تایید یا پذیرش خود را با وجود ضعف‌ها یا کاستی‌ها اندازه می‌گیرد. دارای ۲۶ سؤال است. پاسخگو باید یکی از دو انتخاب را علامت بزند. نمره بالا در مقیاس خویش‌پندری، پذیرش ضعف‌ها یا کاستی‌ها را نشان می‌دهد. نمره پایین نشان دهنده ناتوانی در پذیرش ضعف‌های خود است. نیل به خویش‌پندری مشکل‌تر از نیل به حرمت‌نفس است. اعتبار این آزمون توسط داندس<sup>۱</sup> (۱۹۶۶) با استفاده از ۱۲۸ نفر از معلمان، همراه با چند ابزار دیگر سنجش، مانند پرسشنامه نگرش معلمان مینه‌سوتا<sup>۲</sup> و غیره بررسی شده و همبستگی مثبتی را نشان داد. ضریب پایایی این مقیاس نیز توسط کلاوتر و موگار<sup>۳</sup> گزارش شده و به ترتیب برای مقیاس‌های حرمت‌نفس و خویش‌پندری به میزان ۷۵ و ۸۰ درصد محاسبه شده است (پزشکی آلمانی و همکاران، ۱۴۰۳). در پژوهش فردوسی و همکاران (۱۴۰۱) آلفای کرونباخ مقدار ۰/۷۷ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایابودن پرسشنامه تحقیق است. روایی سازه این پرسشنامه در نمونه حاضر با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول بررسی شد که نتایج آن در بخش یافته‌ها گزارش شده است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی: مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه ۱۸ سؤالی توسط ریف<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. فرم کوتاه این پرسشنامه برگرفته از فرم اصلی با ۱۲۰ سؤال است. این نسخه مشتمل بر ۶ مؤلفه است که عبارتند از: استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، عامل ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، و پذیرش خود. برای هر مؤلفه ۳ سؤال و یک نمره کل در نظر گرفته شده است. پاسخ به هر سؤال بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص می‌شود. حداقل نمره قابل کسب در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ است. ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این آزمون را با مقیاس ۸۴ سؤالی این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای مولفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال را به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ به دست آوردند. این پژوهشگران آلفای کرونباخ کلی این مقیاس را ۰/۷۱

<sup>۱</sup> . Dandes

<sup>۲</sup> . Minnesota Teacher Attitude Inventory

<sup>۳</sup> . Klavetter and mogar

<sup>۴</sup> . Ryff

گزارش نمودند. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نشان دادند که تمامی عامل‌های این پرسشنامه از برازش خوبی برخوردار می‌باشند. همچنین در پژوهش دانش پایه و همکاران (۱۴۰۲) پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۷ به دست آمده است.

پرسشنامه فرسودگی هیجانی: برای اندازه‌گیری فرسودگی هیجانی در پژوهش حاضر از پرسشنامه استاندارد مسلش و جکسون<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۹ سؤال بوده که در هر سؤال دو نمره برای فرد در نظر گرفته می‌شود، نمره فراوانی و نمره شدت. اگر آزمودنی در خانه هرگز علامت زده باشد هم در فراوانی و هم در شدت نمره صفر می‌گیرد. در غیر این صورت با توجه به علامتی که در قسمت فراوانی و شدت گذاشته است، در فراوانی نمره یک تا شش (از سالی چندبار تا هرروز) و در شدت نمره یک تا هفت (از خیلی کم تا خیلی زیاد) کسب می‌کند. در واقع با جمع نمرات ۹ سؤال خستگی عاطفی در دو مقیاس فراوانی و شدت می‌توان دو نمره برای این خرده‌آزمون به دست آورد. تحلیل عاملی تاییدی با در نظر گرفتن ۹ سؤال، این پرسشنامه را به عنوان یک عامل در پژوهش مولکی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تأیید نموده است. همچنین در پژوهش ملاحعفری و رحیمی (۱۴۰۲) ضریب آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی برای بعد فرسودگی هیجانی ۰/۸۲ به دست آمد. روایی سازه این پرسشنامه و امکان ترکیب دو مؤلفه‌ی فراوانی و شدت با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی مرتبه دوم بررسی شد که نتایج آن در بخش یافته‌ها گزارش شده است.

به منظور اجرای پژوهش، در ابتدا با مراجعه به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان قم هماهنگی لازم جهت اجرای پژوهش در مدارس استثنایی استان قم انجام شد. در ادامه با مراجعه به مدارس استان، هماهنگی با مدیران صورت گرفت. سپس ضمن توضیح اهداف پژوهش، کسب رضایت آگاهانه از معلمان، پرسشنامه‌ها در اختیارشان قرار داده شد. جهت رعایت اصول اخلاق پژوهش، داده‌های موردنظر از طریق پرسشنامه‌هایی جمع‌آوری شد که فاقد نام، نام خانوادگی و هرگونه علائم شناسایی بودند، تا محرمانگی پاسخ‌های شرکت‌کنندگان حفظ گردد. افزون بر این، اطلاعات گردآوری شده فقط در اختیار پژوهشگر قرار داشت و از دسترسی سایر افراد به آن جلوگیری شد تا اصل رازداری به طور کامل رعایت

<sup>۱</sup> . Maslach & Jackson

<sup>۲</sup> . Mulki et al

شود. همچنین، شرکت کنندگان مختار بودند در هر مرحله از پژوهش، شرکت در مطالعه را ترک کرده یا از ادامه پاسخ‌دهی صرف‌نظر کنند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۸ و PLS نسخه ۴ تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی<sup>۱</sup> حاکی از آن است که بیشتر معلمان مورد مطالعه زن، بیشترین تعداد در گروه سنی ۳۶ تا ۴۵ سال، بیشترین تعداد دارای سطح تحصیلات کارشناسی و بیشتر افراد دارای سابقه کار کمتر از ۱۰ سال می‌باشند.

### بررسی روایی سازه ابزارها

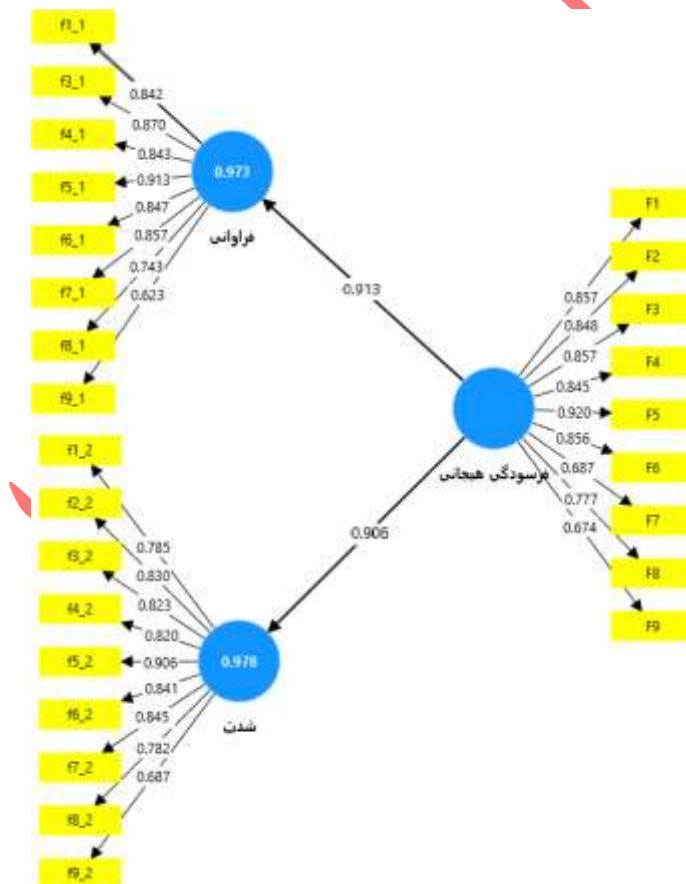
پیش از آزمون مدل‌های ساختاری، روایی سازه ابزارهای پژوهش در نمونه حاضر مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی ساختار عاملی پرسشنامه ادراک خویشتن در نمونه پژوهش حاضر، تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول (CFA) با استفاده از نرم‌افزار SmartPLS-۴ انجام شده است. نتایج نشان داد که شاخص‌های برازش مدل  $0/91$   $TLI=0/93$ ،  $CFI=0/93$ ،  $RMSEA=0/07$ ،  $SRMR=0/07$  در دامنه‌ی قابل قبولی قرار دارند. بارهای عاملی برای مؤلفه‌های خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس بالاتر از  $0/5$  بود. همچنین روایی همگرا (AVE) برای مؤلفه‌های خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس به ترتیب  $0/655$  و  $0/672$  و پایایی مرکب (CR) برای آن‌ها به ترتیب  $0/806$  و  $0/814$  به دست آمد که نشان‌دهنده‌ی برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری در جامعه ایرانی است. این یافته‌ها تأیید می‌کند که ساختار دوعاملی پرسشنامه ادراک خویشتن شوستروم در نمونه معلمان مدارس استثنایی ایران قابل تعمیم است.

همچنین برای تأیید امکان ترکیب دو نمره‌ی فراوانی و شدت در پرسشنامه فرسودگی هیجانی، تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم انجام شد. همبستگی بین دو مؤلفه‌ی فراوانی و شدت برابر با  $0/901$  با  $p < 0/001$  که نشان‌دهنده‌ی اشتراک بالای آن‌هاست. نتایج تحلیل عاملی مرتبه دوم نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است  $CFI=0/93$ ،  $RMSEA=0/061$   $TLI=$  بارهای عاملی مؤلفه‌های فراوانی و شدت بر روی سازه‌ی

<sup>۱</sup> . Demographic Information

کلی فرسودگی هیجانی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۹۰ بود. همچنین روایی همگرا برای فرسودگی هیجانی برابر با  $AVE = ۰/۶۷۴$  و پایایی مرکب  $CR = ۰/۹۱۵$  برای سازه‌ی کلی در دامنه‌ی قابل قبولی قرار داشت. بنابراین، ترکیب دو نمره‌ی فراوانی و شدت به عنوان نمره‌ی کلی فرسودگی هیجانی از توجیه نظری و آماری برخوردار است.

شکل ۳. مدل تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم فرسودگی هیجانی با استفاده از بارهای عاملی توسط نرم‌افزار Smart\_PLS



داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است. کمیت‌های آماری توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار است.

جدول ۲. نتایج توصیفی متغیرها

| متغیرها                | میانگین | انحراف معیار | کمترین مقدار | بیشترین مقدار |
|------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|
| خویشتن پذیری           | ۳۴/۰۴   | ۲/۳۹         | ۲۹           | ۴۰            |
| حرمت نفس               | ۲۳/۳۹   | ۲/۰۶         | ۱۹           | ۲۹            |
| ادراک خویشتن           | ۵۳/۳۶   | ۳/۵۴         | ۴۵           | ۶۲            |
| استقلال                | ۱۱/۳۴   | ۱/۸۳         | ۶            | ۱۶            |
| تسلط بر محیط           | ۱۲/۱۹   | ۱/۸۸         | ۵            | ۱۸            |
| رشد شخصی               | ۱۱/۷۶   | ۱/۵۵         | ۶            | ۱۷            |
| ارتباط مثبت با دیگران  | ۴/۵۵    | ۰/۵۹         | ۳            | ۶             |
| هدفمندی در زندگی       | ۱۲/۷۸   | ۲/۲۹         | ۷            | ۱۸            |
| پذیرش خود              | ۸/۶۴    | ۱/۳۴         | ۵            | ۱۳            |
| بهزیستی روان شناختی    | ۶۵/۳۹   | ۳/۸۱         | ۵۵           | ۷۴            |
| فراوانی فرسودگی هیجانی | ۱۴/۱۷   | ۱۰/۴۳        | ۰            | ۴۹            |
| شدت فرسودگی هیجانی     | ۱۵/۴۹   | ۱۱/۰۹        | ۰            | ۶۰            |
| فرسودگی هیجانی         | ۱۴/۸۳   | ۱۱/۶۰        | ۱            | ۵۴/۵۰         |

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای اصلی پژوهش

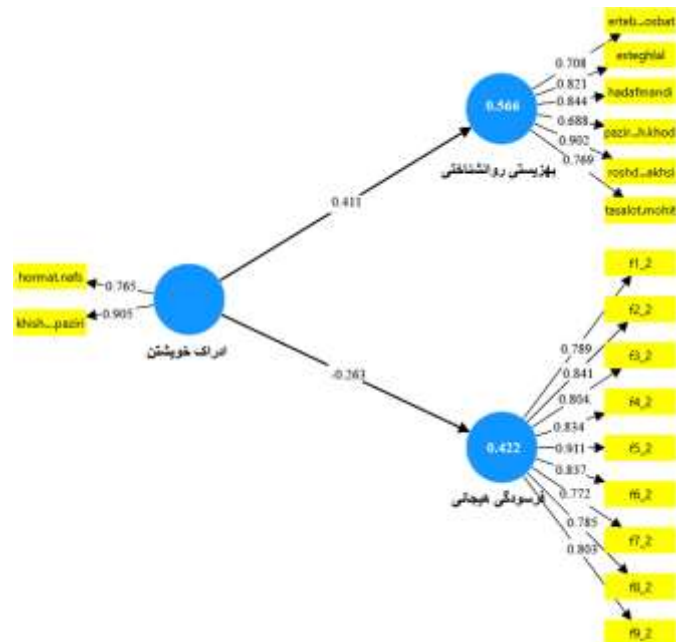
| متغیرها                | ۱        | ۲        | ۳        | ۴        | ۵ |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|---|
| ۱. خویشتن پذیری        | ۱        |          |          |          |   |
| ۲. حرمت نفس            | ۰/۴۱۹**  | ۱        |          |          |   |
| ۳. ادراک خویشتن        | ۰/۸۷۲**  | ۰/۷۸۰**  | ۱        |          |   |
| ۴. بهزیستی روان شناختی | ۰/۷۴۱**  | ۰/۳۱۱**  | ۰/۴۰۱**  | ۱        |   |
| ۵. فرسودگی هیجانی      | -۰/۲۱۴** | -۰/۲۳۹** | -۰/۲۵۹** | -۰/۲۴۳** | ۱ |

$p < ۰/۰۵^*$ ,  $p < ۰/۰۱^{**}$

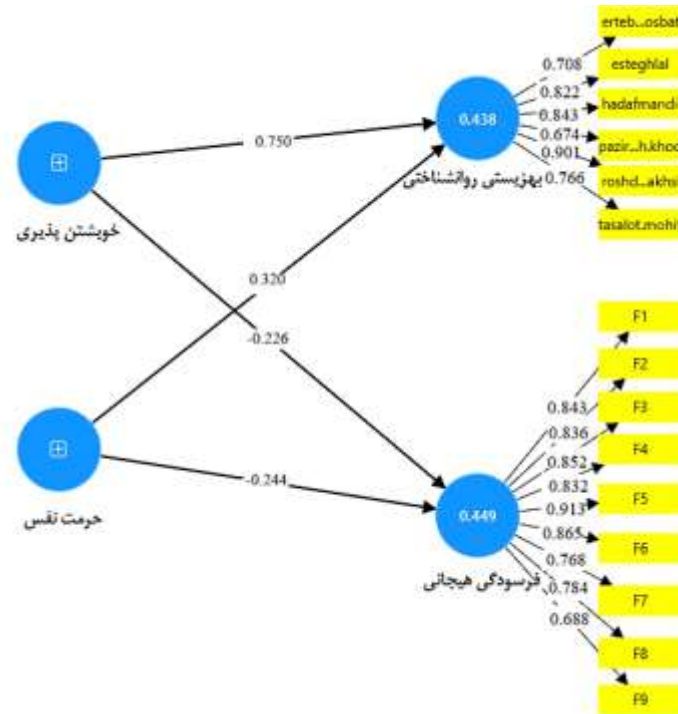
همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین خویشتن‌پذیری با حرمت نفس با ضریب همبستگی برابر با ۰/۴۱۹ همبستگی مثبت، بین خویشتن‌پذیری با ادراک خویشتن با ضریب همبستگی برابر با ۰/۸۷۲، همبستگی مثبت، بین خویشتن‌پذیری با بهزیستی روان‌شناختی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۷۴۱، همبستگی مثبت و بین خویشتن‌پذیری با فرسودگی هیجانی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۲۱۴-، همبستگی منفی وجود دارد. بین حرمت نفس با ادراک خویشتن با ضریب همبستگی برابر با ۰/۷۸۰، همبستگی مثبت، بین حرمت نفس با بهزیستی روان‌شناختی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۳۱۱، همبستگی مثبت و بین حرمت نفس با فرسودگی هیجانی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۲۳۹-، همبستگی منفی وجود دارد. بین ادراک خویشتن با بهزیستی روان‌شناختی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۴۰۱، همبستگی مثبت و بین ادراک خویشتن با فرسودگی هیجانی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۲۵۹-، همبستگی منفی وجود دارد. بین بهزیستی روان‌شناختی با فرسودگی هیجانی با ضریب همبستگی برابر با ۰/۲۴۳-، همبستگی منفی وجود دارد. نتایج مدل معادلات ساختاری به شکل نمودار مسیر<sup>۱</sup> ارائه می‌گردد. مدل‌های معادلات ساختاری پژوهش به منظور پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی بر اساس ادراک خویشتن و ابعاد ادراک خویشتن (خویشتن‌پذیری و حرمت نفس) در معلمان مدارس استثنایی در شکل‌های ۴ و ۵ توسط نرم‌افزار مدل‌سازی نشان داده شده است.

شکل ۴. مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی بر اساس ادراک خویشتن با استفاده از ضریب اثر توسط نرم‌افزار Smart\_PLS

<sup>۱</sup> . Path Diagram



شکل ۵. مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی بر اساس ابعاد ادراک خویشین با استفاده از ضریب اثر توسط نرم‌افزار Smart\_PLS



جدول ۴. برآورد ضرایب رگرسیونی در روابط مدل پژوهش

| روابط                              | ضریب اثر | مقدار آزمون T | R <sup>2</sup> | سطح معناداری | نتیجه |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|-------|
| ادراک خویشتن ← بهزیستی روان‌شناختی | ۰/۴۱۱    | ۵/۱۲۵         | ۰/۵۶۶          | P<۰/۰۰۱      | تایید |
| ادراک خویشتن ← فرسودگی هیجانی      | -۰/۲۶۳   | ۳/۰۵۳         | ۰/۴۲۲          | P<۰/۰۰۱      | تایید |
| خویشتن‌پذیری ← بهزیستی روان‌شناختی | ۰/۷۵۰    | ۹/۸۱۲         | ۰/۴۳۸          | P<۰/۰۰۱      | تایید |
| خویشتن‌پذیری ← فرسودگی هیجانی      | -۰/۲۲۶   | ۲/۸۷۴         | ۰/۴۴۹          | ۰/۰۰۵        | تایید |
| حرمت نفس ← بهزیستی روان‌شناختی     | ۰/۳۲۰    | ۴/۶۶۵         | ۰/۴۳۸          | P<۰/۰۰۱      | تایید |
| حرمت نفس ← فرسودگی هیجانی          | -۰/۲۴۴   | ۲/۷۴۲         | ۰/۴۴۹          | ۰/۰۰۸        | تایید |

در جدول ۴، با توجه به مقدار سطوح معناداری<sup>۱</sup>، تاثیر متغیر ادراک خویشتن بر بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی کمتر از ۰/۰۵ و با مقادیر آزمون T به ترتیب برابر با ۵/۱۲۵ و ۳/۰۵۳ که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بدست آمده‌اند، بنابراین ضرایب اثر آنها به ترتیب برابر با ۰/۴۱۱ و ۰/۲۶۳- در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بوده و تاثیر متغیر ادراک خویشتن بر بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی تایید گردید بنابراین ادراک خویشتن با بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی رابطه معناداری دارد و فرضیه اول مورد تأیید می‌باشد. همچنین با توجه به مقدار سطوح معناداری، تاثیر متغیر خویشتن‌پذیری بر بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی کمتر از ۰/۰۵ و با مقادیر آزمون T به ترتیب برابر با ۹/۸۱۲ و ۲/۸۷۴ که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بدست آمده‌اند، بنابراین ضرایب اثر آنها به ترتیب برابر با ۰/۷۵۰ و ۰/۲۲۶- در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بوده و تاثیر متغیر خویشتن‌پذیری بر بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی تایید گردید بنابراین خویشتن‌پذیری با بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی رابطه معناداری دارد. همچنین با توجه به مقدار سطوح معناداری تاثیر متغیر حرمت‌نفس بر بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی کمتر از ۰/۰۵ و با مقادیر آزمون T به ترتیب برابر با ۴/۶۶۵ و ۲/۷۴۲ که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بدست آمده‌اند، بنابراین ضرایب اثر آنها به ترتیب برابر با ۰/۳۲۰ و ۰/۲۴۴- در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بوده و تاثیر متغیر حرمت‌نفس بر بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی تایید گردید بنابراین ابعاد ادراک خویشتن (خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس) با بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی رابطه معناداری دارد و فرضیه دوم مورد تأیید می‌باشد.

## شاخص‌های برازش مربوط به مدل پژوهش

جدول ۵. بررسی شاخص برازش مدل پژوهش

<sup>۱</sup> . Significance levels (p-values)

| نام متغیر           | مقدار استاندارد شاخص<br>روایی همگرا         | مقدار شاخص روایی همگرا در مدل<br>مورد نظر         | نتیجه‌گیری          |
|---------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|
| خویش‌پذیری          | بیشتر یا برابر ۰/۵                          | ۰/۶۵۵                                             | برازش مدل مناسب است |
| حرمت‌نفس            | بیشتر یا برابر ۰/۵                          | ۰/۶۷۲                                             | برازش مدل مناسب است |
| ادراک خویش‌شن       | بیشتر یا برابر ۰/۵                          | ۰/۷۰۲                                             | برازش مدل مناسب است |
| بهزیستی روان‌شناختی | بیشتر یا برابر ۰/۵                          | ۰/۶۲۸                                             | برازش مدل مناسب است |
| فرسودگی هیجانی      | بیشتر یا برابر ۰/۵                          | ۰/۶۷۳                                             | برازش مدل مناسب است |
| نام متغیر           | مقدار استاندارد شاخص<br>قابلیت اطمینان مرکب | مقدار شاخص قابلیت اطمینان مرکب<br>در مدل مورد نظر | نتیجه‌گیری          |
| خویش‌پذیری          | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۸۰۶                                             | برازش مدل مناسب است |
| حرمت‌نفس            | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۸۱۴                                             | برازش مدل مناسب است |
| ادراک خویش‌شن       | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۸۰۶                                             | برازش مدل مناسب است |
| بهزیستی روان‌شناختی | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۷۹۹                                             | برازش مدل مناسب است |
| فرسودگی هیجانی      | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۹۱۴                                             | برازش مدل مناسب است |
| نام متغیر           | مقدار استاندارد شاخص<br>آلفای کرونباخ       | مقدار شاخص آلفای کرونباخ در مدل<br>مورد نظر       | نتیجه‌گیری          |
| خویش‌پذیری          | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۷۹۹                                             | برازش مدل مناسب است |
| حرمت‌نفس            | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۸۳۳                                             | برازش مدل مناسب است |
| ادراک خویش‌شن       | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۸۰۷                                             | برازش مدل مناسب است |
| بهزیستی روان‌شناختی | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۷۹۶                                             | برازش مدل مناسب است |
| فرسودگی هیجانی      | بیشتر از ۰/۷                                | ۰/۸۷۲                                             | برازش مدل مناسب است |

با توجه به نتایج جدول ۵، شاخص روایی همگرا برای همه متغیرهای پنهان در مدل بیشتر از مقدار ۰/۵ می باشد بنابراین مدل از روایی همگرایی مناسبی برخوردار است. همچنین شاخص قابلیت اطمینان مرکب<sup>۱</sup> برای همه متغیرهای پنهان در مدل بیشتر از مقدار ۰/۷ می باشد بنابراین مدل از قابلیت اطمینان مرکب مناسبی برخوردار است و شاخص آلفای کرونباخ برای همه متغیرهای پنهان در مدل بیشتر از مقدار ۰/۷ می باشد بنابراین مدل از قابلیت اطمینان سازگاری درونی<sup>۲</sup> مناسبی برخوردار است. همچنین شاخص Q<sup>۲</sup> استون گایسلر که بر اساس این ملاک، مدل باید نشانگرهای متغیرهای مکنون درون‌زا انعکاسی را پیش‌بینی کند و این معیار قدرت پیش‌بینی مدل را مشخص می‌کند و در صورتی که بالای صفر باشد نشان‌دهنده قدرت پیش‌بینی مناسب متغیر مستقل می‌باشد (اسفیدانی و محسنین، ۱۳۹۳). طبق نتایج به دست آمده از مدل‌ها، همه‌ی مقادیر بالاتر از صفر شد و نشان‌دهنده برازش مناسب مدل‌ها با تاکید بر قدرت پیش‌بینی متغیرهای مستقل است. همچنین مقدار شاخص نیکویی برازش<sup>۳</sup> برای مدل اول برابر با مقدار ۰/۴۹۱ و برای مدل دوم برابر با ۰/۴۳۲ به دست آمد و با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، حاصل شدن ۰/۴۹۱ و ۰/۴۳۲ برای GOF در مدل‌های پژوهش، نشان از برازش کلی مطلوب مدل‌های پژوهش است.

$$GOF = \sqrt{Communalities \times R^2}$$

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مدلیابی ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی بر اساس ادراک خویشتن و ابعاد آن (خویشتن‌پذیری و حرمت‌نفس) در میان معلمان مدارس استثنایی استان قم انجام شد. در خصوص یافته اول بین ادراک خویشتن و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله فرناندز-جیمز و همکاران (۲۰۲۴)، ژو و همکاران (۲۰۱۶)، نوری و منظمی‌تبار (۱۴۰۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ادراک خویشتن به عنوان یک ارزیابی شناختی-عاطفی یکپارچه از خود، چارچوبی را فراهم می‌کند که فرد از طریق آن رویدادها، تنیدگی‌ها و تعاملات شغلی را معنا می‌بخشد. معلمانی که خود را به عنوان افرادی توانا،

<sup>۱</sup> . Composite Reliability (C.R)

<sup>۲</sup> . Internal consistency reliability

<sup>۳</sup> . Goodness of Fit (GOF)

ارزشمند و سازگار درک می‌کنند، در مواجهه با مشکلات دانش‌آموزان استثنایی، آن‌ها را تهدیدی برای خودپنداره‌شان تلقی نمی‌کنند، بلکه به مثابه فرصتی برای رشد شخصی و حرفه‌ای به آن می‌نگرند (موروری و همکاران، ۲۰۲۵). این بازنمایی شناختی مثبت، زمینه‌ساز تجربه هیجانات مثبت، احساس تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی می‌شود که همگی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف (۱۹۸۹) هستند. همچنین در چارچوب رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۱</sup> با تمرکز بر ویژگی‌ها و هیجانات مثبت می‌توان سلامت روانی و بهزیستی افراد را ارتقا داد (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۴). از منظری دیگر، نظریه خودمختاری رایان و دسی<sup>۲</sup> (۲۰۲۴) نیز تأکید دارد که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط، از طریق ادراک مثبت از خود امکان‌پذیر می‌شود. معلمان مدارس استثنایی به دلیل ماهیت فرساینده شغل خود، بیش از سایر معلمان در معرض تهدید این نیازها هستند. از این رو، ادراک خویشتن را می‌توان به عنوان یک منبع شخصی در نظر گرفت که اثرات منفی تقاضاهای شغلی را تعدیل کرده و بهزیستی روان‌شناختی را حتی در شرایط دشوار حفظ می‌کند. ادراک مثبت از خود با رشد شخصی ارتباط مثبت دارد و در موفقیت فردی هم حائز اهمیت است و به رشد هیجانی و بهزیستی روانی منجر می‌شود. ادراک شایستگی، سلامت روان را برای فرد فراهم می‌آورد (نوری و منظمی تبار، ۱۴۰۲؛ حسین و همکاران، ۲۰۲۰؛ اسچورت و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸؛ زیمر-گمبک و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). دومین یافته پژوهش نشان داد که ادراک خویشتن با فرسودگی هیجانی رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته با پژوهش‌های بینگ و همکاران (۲۰۲۲)، کلوسمن و همکاران (۲۰۲۲)، بینگو و همکاران (۲۰۲۵)، فو و همکاران (۲۰۲۱) و وایسنفلز و همکاران (۲۰۲۱) همخوانی دارد. برای فهم عمیق‌تر این یافته می‌توان از مدل تقاضا-منابع شغلی<sup>۵</sup> (باکر و دمروتی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷) بهره برد. بر اساس این مدل، فرسودگی هیجانی زمانی رخ می‌دهد که تقاضاهای شغلی بالا باشند و منابع فردی و سازمانی برای مقابله با آن‌ها کافی نباشد. ادراک خویشتن در این مدل به مثابه یک منبع شخصی قدرتمند عمل می‌کند. معلمی که خود را

<sup>۱</sup> . Positive Psychology Approach

<sup>۲</sup> . Ryan and Deci's Self-Determination Theory

<sup>۳</sup> . Schwert et al

<sup>۴</sup> . Zimmer-Gembeck et al

<sup>۵</sup> . Job Demands-Resources Model

<sup>۶</sup> . Bakker & Demerouti

می‌پذیرد و برای خود حرمت قائل است، در مواجهه با رفتارهای چالش‌برانگیز دانش‌آموزان، فشارهای اداری و کمبود منابع، دچار تحلیل منابع هیجانی نمی‌شود؛ زیرا خود را منبعی پایان‌ناپذیر از ارزشمندی و شایستگی می‌داند نه وابسته به تأیید دیگران. همچنین از منظر نظریه حفظ منابع<sup>۱</sup> (هابفول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱)، ادراک خویشتن نوعی سرمایه‌گذاری روان‌شناختی است. معلمانی که خودپنداره مثبتی دارند، در چرخه از دست دادن منابع گرفتار نمی‌شوند، بلکه به واسطه احساس ارزشمندی، قادر به بازسازی منابع از دست‌رفته خود هستند. تصور فرد از خود، نقش محوری در تنظیم هیجانات و مقابله با استرس‌های شغلی دارد. معلمانی که خود را کارآمد، پذیرفته‌شده و دارای ارزش می‌دانند، بهتر می‌توانند با چالش‌های آموزش دانش‌آموزان استثنایی کنار بیایند و از منابع روانی خود محافظت کنند (آرنولدوسن و همکاران، ۲۰۲۲). بدیهی است که ادراک منفی از خود با نشانه‌های فرسودگی هیجانی، کناره‌گیری، فقدان تلاش و عملکرد ضعیف در فرد همبستگی دارد (ها و چائ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). به عبارت دیگر، برداشت معلمان از توانایی آنها در برآورده کردن نیازهای حرفه‌ای احتمالاً بر استرس، خستگی عاطفی و مسخ شخصیت آنها تأثیر می‌گذارد. معلمانی که سطح بالاتری از ادراک خویشتن را دارند، در سازماندهی، مدیریت و نظارت بر کلاس‌های درس خود و همچنین دانش‌آموزان، شایستگی بیشتری دارند. چنین معلمانی رضایت شغلی بیشتری و میزان کمتری از فرسودگی هیجانی را تجربه می‌کنند (پینگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ مک‌گرو و همکاران، ۲۰۲۳؛ اوناها و بادا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶).

از میان ابعاد ادراک خویشتن، خویشتن‌پذیری بالاترین قدرت پیش‌بینی را برای بهزیستی روان‌شناختی نشان داد. این مؤلفه با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با فرسودگی هیجانی رابطه منفی دارد. یافته حاضر با پژوهش‌های مؤمنی و همکاران (۱۳۹۸)، گوئو و همکاران (۲۰۲۵)، میائو و همکاران (۲۰۲۴)، سنگوی و همکاران (۲۰۲۳)، پوپوف و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. خویشتن‌پذیری به معنای پذیرش خود با تمام نقاط ضعف و قوت است. شوستروم (۱۹۶۳) این سازه را دشوارتر از حرمت‌نفس می‌داند؛ زیرا نیازمند عبور از خودانتقادی و رسیدن به یکپارچگی خودپنداره است. در محیط پرتنش مدارس استثنایی، معلمان به طور مداوم با شکست‌های آموزشی، کندی یادگیری دانش‌آموزان و

<sup>۱</sup> . Conservation of Resources Theory

<sup>۲</sup> . Hobfoll

<sup>۳</sup> . Ha & Chae

<sup>۴</sup> . Onuoha & Bada

گاهی ناتوانی در برآورده کردن انتظارات مواجه می‌شوند. در این شرایط، معلم خودپذیر به جای سرزنش خود یا احساس گناه، این محدودیت‌ها را به عنوان بخشی از واقعیت حرفه‌ای می‌پذیرد و بدون کاهش عزت‌نفس، به جستجوی راه‌حل می‌پردازد (لی و همکاران، ۲۰۲۵). در محیط چالش‌برانگیز مدارس استثنایی، معلمانی که بتوانند خود را با تمام کاستی‌ها بپذیرند، کمتر در معرض تحلیل عاطفی قرار می‌گیرند. در واقع، خودپذیری با افزایش اعتماد به نفس، احساس درماندگی و فرسودگی هیجانی را کاهش داده و بهزیستی روانی را افزایش می‌دهد. نظریه پذیرش خود فرض می‌کند که پذیرش خود یک جزء اصلی رفاه روانی است (لی و همکاران، ۲۰۲۵؛ ژانگ و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). همچنین، اعتماد به توانمندی‌های شخصی در انجام وظایف محوله، به خصوص وقتی در کنار حس شایستگی و کفایت و تسلط بر اوضاع و وظایف شغلی قرار می‌گیرد، به ایجاد حس مثبت شخص نسبت به خویش که از اجزای بهزیستی است، مؤثر است (رانی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). همستگی منفی بین خویشتن‌پذیری و فرسودگی هیجانی را می‌توان در پرتو نظریه شناختی اجتماعی<sup>۳</sup> توجیه کرد، که نشان می‌دهد افرادی که سطوح پایین‌تری از ادراک کارآمدی دارند، بیشتر احتمال دارد که چالش‌ها و نارسایی‌های بالقوه را بزرگ‌نمایی کنند و بیشتر در مورد نقاط ضعف خود فکر کنند (بندورا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

حرمت‌نفس نیز رابطه مثبت با بهزیستی روان‌شناختی و رابطه منفی با فرسودگی هیجانی نشان داد. این یافته مؤید پژوهش‌های رنجر و همکاران (۲۰۲۳)، اورث و همکاران (۲۰۱۲)، آدی و دسفیرانیتا (۲۰۲۵)، هائو (۲۰۲۳)، پیکولاس و همکاران (۲۰۲۲) می‌باشد. معلمانی که برای خود احترام قائلند و خود را لایق تعلق به حرفه‌ی آموزش می‌دانند، احساس کارآمدی بیشتری داشته و کمتر دچار فرسودگی هیجانی می‌شوند (علیمبکوف و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۵). حرمت‌نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد (استسن، ۲۰۲۴). معلمان با حرمت‌نفس بالا، بازخوردهای منفی محیط کار را درونی نمی‌کنند و احساس می‌کنند شایستگی ادامه مسیر حرفه‌ای خود را دارند. این ویژگی به ویژه در مدارس استثنایی که معلمان کمتر از سایر مدارس بازخورد مثبت دریافت می‌کنند و با چالش‌های متنوعی مواجه

<sup>۱</sup> . Zhang et al

<sup>۲</sup> . Rani

<sup>۳</sup> . Social Cognitive Theory

<sup>۴</sup> . Bandura

<sup>۵</sup> . Alimbekov et al

هستند (فو و همکاران، ۲۰۲۱)، نقشی حیاتی در حفظ انگیزه و پیشگیری از فرسودگی ایفا می‌کند. با شکل‌گیری احساس ارزشمندی در فرد، بهزیستی نیز افزایش می‌یابد (سپ و استوپاک<sup>۱</sup>، ۲۰۲۶). داشتن سطوح بالای حرمت‌نفس، با تلاش برای کسب موفقیت و داشتن اعتماد به خویش همراه است، امری که فرد را به سوی رشد، بالندگی، تبدیل توانایی‌های بالقوه به بالفعل و رضایتمندی از زندگی و در نهایت بهزیستی سوق می‌دهد (اورث و همکاران، ۲۰۱۸). تفاوت حرمت‌نفس و خویش‌پذیری در این پژوهش نیز حائز توجه است. حرمت‌نفس بیشتر جنبه دفاعی و محافظت‌کننده دارد، در حالی که خویش‌پذیری جنبه ترمیمی و تحولی. معلمان ممکن است با اتکا به حرمت‌نفس از گزند فشارها مصون بمانند، اما برای بازیابی از شکست‌ها و رشد حرفه‌ای به خویش‌پذیری نیازمندند.

در نهایت برازش مطلوب مدل‌های پژوهش ( $GOF = 0/432$  و  $0/491$ ) نشان‌دهنده آن است که ادراک خویش‌شن و ابعاد آن، چارچوبی نظری قدرتمند برای تبیین بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی هیجانی معلمان استثنایی فراهم می‌کنند. نکته قابل تأمل آنکه بر اساس یافته‌های حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری (شکل‌های ۴ و ۵)، ضریب تعیین ( $R^2$ ) برای بهزیستی روان‌شناختی در مدل اول  $0/566$  و در مدل دوم  $0/438$  به دست آمد. این بدان معناست که ادراک خویش‌شن به صورت یکپارچه، توان تبیین بیشتری برای بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی دارد تا زمانی که ابعاد آن به صورت جداگانه وارد مدل شوند. در مقابل، ضریب تعیین فرسودگی هیجانی در مدل اول  $0/422$  و در مدل دوم  $0/449$  بود که نشان می‌دهد تفکیک ابعاد ادراک خویش‌شن (خویش‌پذیری و حرمت‌نفس) اندکی قدرت پیش‌بینی فرسودگی هیجانی را افزایش می‌دهد. این یافته از منظر نظری و کاربردی حائز اهمیت است. از یک سو، تأیید می‌کند که سازه ادراک خویش‌شن به عنوان یک مفهوم کلی و یکپارچه، نقشی اساسی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند. از سوی دیگر، نشان می‌دهد که برای مداخلات متمرکز بر کاهش فرسودگی هیجانی، توجه مجزا به مؤلفه‌های خویش‌پذیری و حرمت‌نفس می‌تواند اثربخش‌تر باشد. بنابراین، طراحان برنامه‌های توانمندسازی معلمان مدارس استثنایی باید بسته به هدف مداخله (ارتقای بهزیستی یا کاهش فرسودگی)، سطح مناسب مداخله (یکپارچه یا تفکیکی) را انتخاب کنند.

---

<sup>۱</sup> . Sap & Stupak

با توجه به نتایج پژوهش و نظریه‌های مرتبط، می‌توان نتیجه گرفت که ادراک خویشتن به عنوان یک عامل درونی و پایدار، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین بهزیستی روان‌شناختی و پیشگیری از فرسودگی هیجانی معلمان مدارس استثنایی دارد. در میان ابعاد آن، خویشتن‌پذیری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که با ایجاد یک نگرش غیرقضاوتی نسبت به خود، فضای روانی لازم برای مقابله با فشارهای آموزشی را فراهم می‌کند. پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزشی در کارگاه‌های توانمندسازی معلمان، مباحث روان‌شناختی مرتبط با ادراک خویشتن را قرار دهند زیرا برنامه‌های ضمن خدمت معلمان استثنایی نباید صرفاً بر دانش تخصصی متمرکز باشد؛ بلکه توانمندسازی روان‌شناختی با محوریت خودآگاهی، خودپذیری و تقویت حرمت‌نفس باید به عنوان یک سرفصل الزامی در نظر گرفته شود. همچنین با توجه به قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بالای خویشتن‌پذیری، جهت افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۱</sup> برای معلمان مدارس استثنایی در اولویت قرار گیرد. از طرفی معلمان مدارس استثنایی می‌توانند با تمرین خودمراقبتی و بازاندیشی مثبت نسبت به عملکرد خویش، خویشتن‌پذیری خود را افزایش دهند و با آگاهی از گفتگوهای درونی منفی و جایگزینی آن‌ها با جملات تأییدگر خود، حرمت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی را بهبود بخشند.

با وجود یافته‌های ارزشمند، این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بوده است که در تعمیم‌پذیری نتایج باید مد نظر قرار گیرند: جامعه پژوهش محدود به معلمان مدارس استثنایی استان قم بود؛ با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و سازمانی میان استان‌ها، تعمیم نتایج به کل کشور نیازمند احتیاط است. هرچند مدل‌یابی معادلات ساختاری قدرت آزمون روابط ساختاری را دارد، اما به دلیل ماهیت همبستگی داده‌ها، نمی‌توان از روابط علی قطعی سخن گفت، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از طرح‌های آزمایشی یا نیمه‌آزمایشی استفاده شود. همچنین داده‌های پژوهش صرفاً از طریق پرسشنامه‌های خودگزارشی گردآوری شد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های ذهنی پاسخ‌دهندگان قرار گرفته باشد لذا استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته یا گزارش همکاران در تحقیقات آتی توصیه می‌شود. در این پژوهش نقش متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر بررسی نشد، بنابراین توصیه می‌شود مدل‌های تعدیل‌شده در پژوهش‌های آتی آزمون شوند. با توجه به یافته‌های این پژوهش، تقویت ادراک خویشتن در معلمان مدارس استثنایی نه تنها یک ضرورت روان‌شناختی، بلکه یک

<sup>۱</sup> . Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

سرمایه گذاری اثربخش برای ارتقای کیفیت نظام آموزش و پرورش استثنایی محسوب می شود.

## تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

## سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش یاری رسانده اند، از جمله مسئولین آموزش و پرورش استان قم، مدیران و معلمان مدارس، تشکر و قدردانی می گردد.

## منابع

اسفیدانی، محمد رحیم؛ محسنین، شهریار، (۱۳۹۳)، *معادلات ساختاری مبتنی بر رویکرد حداقل مربعات جزئی به کمک نرم افزار Smart-PLS: آموزش و کاربردی*، تهران: موسسه کتاب مهربان نشر، چاپ اول.

بهروز، بهزاد و دهمنی، زهرا. (۱۴۰۴). پیش بینی عملکرد شغلی براساس باور خودکارآمدی و مدیریت هیجانی در معلمان شهر کرمانشاه. *اختلال های هیجانی و رفتاری*، ۲(۲)، ۳۵-۴۸.  
doi: ۱۰,۲۲۰۹۹/ebd.۲۰۲۵,۸۱۶۲

پزشکی آلمانی، آرام، صغری کربلایی هرفته، فاطمه و ثناگوی محرر، غلامرضا. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر ادراک خویشتن کودکان دارای لکنت زبان مراجعه کننده به مراکز گفتار درمانی شهر تنکابن. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۷(۴)، - .  
doi: ۱۰,۲۲۰۳۸/mjms.۲۰۲۴,۲۵۴۳۱

خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح آبادی، جلیل، مظاهری، محمدعلی، شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *نشریه اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی*، ۳۲(۳)، ۲۷-۳۶. <https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcp/Article/۱۱۱۸۲۲۱>

دانش پایه، مسلم، درتاج، فریبرز، صالحی، شیما و دریکوند، محمد. (۱۴۰۲). تبیین مدل بهزیستی روان‌شناختی معلمان بر اساس خردمندی با میانجی‌گری سبک‌های شوخ‌طبعی. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۲(۳)، ۶۱-۴۸. doi: ۱۰.۲۲۰۹۸/jsp.۲۰۲۳.۱۰۴۶۴.۵۲۲۶

غدیری، فرهاد، عبدالمحمدی، کریم و علیمحمدی، عسگر. (۱۴۰۳). مقایسه انزوای اجتماعی و بهزیستی روانی در دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری خاص و عادی. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۱۴(۵۳)، ۱۷۹-۲۰۰. doi: ۱۰.۲۲۰۵۴/jpe.۲۰۲۳.۷۳۲۶۹.۲۵۶۴

فردوسی، سیده زهرا، سپاه منصور، مژگان و قنبری پناه، افسانه. (۱۴۰۱). رابطه باورهای هوشی و انعطاف‌پذیری شناختی با عملکرد تحصیلی: بررسی نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک‌شده و ادراک خویش‌نشان در دانش‌آموزان. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۶(۵۶)، ۹۰-۷۶. Doi: ۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۳۸۳۱۳۲۴.۱۴۰۱.۱۶.۵۶.۶.۳.۷۶-۹۰

گلی زاده، زهرا، میرزایی، لیلا و میرزایی، محبوبه. (۱۴۰۲). فرا تحلیل بررسی رابطه بین عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹(۷۰)، ۲۰۰-۲۲۶. doi: ۱۰.۲۲۰۵۴/jep.۲۰۲۴.۷۲۲۷۶.۳۷۹۰

ملاجعفری، عاطفه و رحیمی، مهدی. (۱۴۰۲). نقش فرسودگی شغلی معلمان (فرسودگی هیجانی و نقصان کفایت شخصی) و ابعاد تعامل معلم- دانش‌آموز در شادکامی دانش‌آموزان. *تفکر و کودک*، ۱۴(۱)، ۲۷۵-۲۹۴. doi: ۱۰.۳۰۴۶۵/FABAK.۲۰۲۳.۸۰۷۷

منصوری، اسماعیل، محمدطهرانی، حسن، میرزایی، سمینر، دره کردی، علی. (۱۴۰۴). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس سبک زندگی توحیدمحور در معلمان مدارس استثنایی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۴ (۸)، ۱۶۱-۱۷۰. <http://frooyesh.ir/article-۱-۵۹۴۲-fa.html>

مومنی، خدامراد، مولایی پارده، علی، عباسیان، شیماء. (۱۳۹۸). رابطه ساده و چند گانه ادراک دشواری کار و بهزیستی روان شناختی با سازگاری شغلی معلمان کودکان استثنایی. *روانشناسی* ۸ (۹): ۱۳۸-۱۲۹. <http://frooyesh.ir/article-۱-۱۳۴۴-fa.html>.

نعمتی، شهرزاد، بدری گرگری، رحیم، واحدی، شهرام و برومندزاده، نیلوفر. (۱۴۰۴). سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌محور در حوزه نارسایی‌های یادگیری ویژه: مطالعه مروری نظاممند. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۱۵ (۵۷)، ۳۱۹-۲۸۵. doi: ۱۰.۲۲۰۵۴/۰۰۰۰.۲۰۲۳.۷۴۰۵۲.۲۵۸۴

نوری، & منظمی تبار. (۱۴۰۲). پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان. *روانشناسی و علوم رفتاری ایران*. <https://psyj.ir/user/articles/۳۱۵۵>، ۳۱-۴۵، (۹)۶۴.

## References

- Aboalrob, W., Ayed, A., Malak, M. Z., & Aqtam, I. (۲۰۲۵). Understanding the influence of self-concept on clinical decision-making among nurses: *A cross-sectional study*. *Plos one*, ۲۰(۸), ۳۳۰۹۰۵. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330905>
- Alimbekov A, Azhykulov S, Imanbaev A, Zuluev B, Koilubaeva B, Sagyndykova R, Muratbaev B (۲۰۲۵), "Perceived organizational support and job burnout with the mediating mechanism of self-esteem". *International Journal of Educational Management*, Vol. ۳۹ No. ۱ pp. ۲۴۰-۲۵۸, doi: <https://doi.org/10.1108/IJEM-03-2024-0130>.
- Arnoldussen, M., van der Miesen, A. I. R., Elzinga, W. S., Alberse, A. E., Popma, A., Steensma, T. D., & de Vries, A. L. C. (۲۰۲۲). Self-Perception of Transgender Adolescents After Gender-Affirming Treatment: *A Follow-Up Study into Young Adulthood*. *LGBT health*, ۹(۴), ۲۳۸-۲۴۶. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2020.0494>
- Audy, A., & Desfitranita. (۲۰۲۵). Multi-Level Factors and Burnout : The Mediating Role of Perception on Teacher Performance Assessment (TPA). *Relevance: Journal of Management and Business*, ۸(۱), ۱-۳۲. <https://doi.org/10.22515/relevance.v8i1.11507>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (۲۰۱۷). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, ۲۲(۳), ۲۷۳-۲۸۵. <https://doi.org/10.1037/ocp0000561>
- Bandura, A. (۲۰۰۶). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, ۱(۲), ۱۶۴-۱۸۰. <https://doi.org/10.1111/j.1745-۶۹۱۶.2006.00011.x>

- Benigno, V., Usai, F., Mutta, E. D., Ferlino, L., & Passarelli, M. (۲۰۲۵). Burnout among special education teachers: exploring the interplay between individual and contextual factors. *European Journal of Special Needs Education*, ۴۰(۲), ۲۱۳–۲۳۱. <https://doi.org/10.1080/08856257.2024.2351702>
- Bing, H., Sadjadi, B., Afzali, M., & Fathi, J. (۲۰۲۲). Self-Efficacy and Emotion Regulation as Predictors of Teacher Burnout Among English as a Foreign Language Teachers: A Structural Equation Modeling Approach. *Frontiers in psychology*, ۱۳, ۹۰۰۴۱۷. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.900417>
- Chang, B., Huang, J., Lin, P., and Fang, J. (۲۰۲۴). Love yourself, love others more: the ‘altruistic’ mechanism of self-compassion. *Psychol. Dev. Educ.* ۴۰, ۳۲۴–۳۳۴. doi: ۱۰.۱۶۱۸۷/j.cnki.issn۱۰۰۱-۴۹۱۸.۲۰۲۴.۰۳.۰۳
- Chen, W., Huang, Z., Peng, B., Li, L., & Chen, J. (۲۰۲۵). Teacher competency and work engagement among secondary school physical education teachers: the multiple mediating roles of occupational stress, emotional exhaustion, and professional achievement. *Frontiers in psychiatry*, ۱۶, ۱۵۳۰۴۱۳. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1530413>
- Del Río, A., Knutsen, C. H., & Lutscher, P. M. (۲۰۲۵). Education policies and systems across modern history: A global dataset. *Comparative Political Studies*, ۵۸(۵), ۸۵۱–۸۸۹. <https://doi.org/10.1177/00104140251252070>
- Fernández-Jiménez, C., Dumitrache, C. G., Rubio, L., & Ruiz-Montero, P. J. (۲۰۲۴). Self-perceptions of ageing and perceived health status: the mediating role of cognitive functioning and physical activity. *Ageing and Society*, ۴۴(۳), ۶۲۲–۶۴۱. doi: ۱۰.۱۰۱۷/S۰۱۴۴۶۸۶X۲۲۰۰۰۳۳۲
- Foster, K., Roche, M., Giandinoto, J. A., & Furness, T. (۲۰۲۰). Workplace stressors, psychological well-being, resilience, and caring behaviours of mental health nurses: A descriptive correlational study. *International journal of mental health nursing*, ۲۹(۱), ۵۶–۶۸. <https://doi.org/10.1111/inm.۱۲۶۱۰>
- Fu, W., Tang, W., Xue, E., Li, J., & Shan, C. (۲۰۲۱). The mediation effect of self-esteem on job-burnout and self-efficacy of special education teachers in Western China. *International Journal of Developmental Disabilities*, ۶۷(۴), ۲۷۳–۲۸۲. <https://doi.org/10.1080/204473869.2019.1662204>
- Guo, L., Niu, Y., Li, X., Li, Y., Xue, Z., & Yang, G. (۲۰۲۵). Sense of meaning in life, self-acceptance, and prosocial behavior: an application of network analysis methods. *Frontiers in psychology*, ۱۶, ۱۵۳۳۶۸۷. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533687>
- Ha, Y., & Chae, Y. (۲۰۱۹). Impact of body image on depressive symptoms of adolescents: mediating effect of self-perception. *Journal of the Korean Society of School Health*, 32(۱), ۵۰–۵۸. <https://doi.org/10.10434/kssh.2019.32.1.50>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. A. (۲۰۱۷). Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) (۲nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.10308/978380.653614>

- Hao S. (۲۰۲۳). Burnout and depression of medical staff: A chain mediating model of resilience and self-esteem. *Journal of affective disorders*, ۳۲۵, ۶۳۳–۶۳۹. <https://doi.org/10.1016/j.jad.۲۰۲۲.۱۲.۱۵۳>
- Ho, S.K. (۲۰۱۶). Relationships among humour, self-esteem, and social support to burnout in school teachers. *Social Psychology of Education*, ۱۹, ۴۱ – ۵۹. <https://doi.org/10.10۰۷/s۱۱۲۱۸۰.۱۵۰۹۳.۹۰۷>
- Hobfoll, S. E. (۲۰۱۱). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of occupational and organizational psychology*, ۸۴(۱), ۱۱۶–۱۲۲. <https://doi.org/10.1۱۱۱/j.۲۰۴۴-۸۳۲۵.۲۰۱۰.۰۲۰۱۶.x>
- Hossain, S., Anjum, A., Hasan, M. T., Uddin, M. E., Hossain, M. S., & Sikder, M. T. (۲۰۲۰). Self-perception of physical health conditions and its association with depression and anxiety among Bangladeshi university students. *Journal of affective disorders*, ۲۶۳, ۲۸۲–۲۸۸. <https://doi.org/10.1016/j.jad.۲۰۱۹.۱۱.۱۵۳>
- Kline, R. B. (۲۰۲۳). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (۳th ed.). Guildford Press.
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff, J., Lüdtke, O., & Hamre, B. K. (۲۰۲۲). Does instructional quality mediate the link between teachers' emotional exhaustion and student outcomes? A large-scale study using teacher and student reports. *Journal of Educational Psychology*, ۱۱۴(۶), ۱۴۴۲–۱۴۶۰. <https://doi.org/10.10۳۷/edu.۰۰۰.۰۰۳>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff-Bruchmann, J., Carstensen, B., Wartenberg, G., Hansen, J., & Hanewinkel, R. (۲۰۲۳). Teachers' emotional exhaustion during the COVID-۱۹ pandemic: Levels, changes, and relations to pandemic-specific demands. *Teaching and teacher education*, ۱۲۱, ۱۰۳۹۰۸. <https://doi.org/10.1016/j.tate.۲۰۲۲.۱۰۳۹۰۸>
- Kraut, R., Chandler, T., & Hertenstein, K. (۲۰۱۶). The Interplay of Teacher Training, Access to Resources, Years of Experience and Professional Development in Tertiary ESL Reading Teachers' Perceived Self-Efficacy. *GIST – Education and Learning Research Journal*, (۱۲), ۱۳۲–۱۵۱. <https://doi.org/10.۲۶۸۱۷/۱۶۹۲۵۷۷۷.۲۴۸>
- Kun, Y., Bai, J., Aliswag, E.G., Zhen, F., & Ala, M.B. (۲۰۲۳). Research Progress on Self-Compassion among Hospitalized Elderly Patients. *Applied & Educational Psychology*. DOI: 10.۲۳۹۷۷/appep.۲۰۲۳.۰۴۱۰
- Li, Y., Guo, L., Yang, G., & Wu, Y. (۲۰۲۵). Effects of self-acceptance on prosocial behavior: the mediating role of self-esteem. *Frontiers in psychology*, ۱۶, ۱۶۴۳۴۶۴. <https://doi.org/10.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲۵.۱۶۴۳۴۶۴>
- Li, Yaoran., Sheldon, Kennon M., Roudner, Jeffrey N., Bergin, David A., Geary, David C. (۲۰۱۹). Long-Term Prospects and College Students' Academic

- Performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, v۳۷ n۳ p۳۵۸-۳۷۱ Jun ۲۰۱۹.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (۱۹۸۱). Maslach Burnout Inventory--ES Form (MBI) [Database record]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/t.۰۵۱۹۰-...>
- McGrew, J., Ruble, L., Cormier, C. J., & Dueber, D. (۲۰۲۳). Special educators' mental health and burnout: A comparison of general and teacher specific risk factors. *Teaching and Teacher Education*, ۱۳۲, ۱۰۴۲۰۹. <https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.tate.۲۰۲۳.۱۰۴۲۰۹>
- Miao D., Cao X., Zhao B., Shi Y., Shi Y. (۲۰۲۴). Exploring the psychological well-being of flight cadets through a comprehensive survey analysis of self-awareness and self-acceptance. *Aerospace* 11:441. doi: ۱۰.۳۳۹۰/aerospace۱۱۰۶.۴۴۱
- Mulki, J. P., Jaramillo, F., & Locander, W. B. (۲۰۰۶). Emotional exhaustion and organizational deviance: Can the right job and a leader's style make a difference? *Journal of Business Research*, ۵۹(۱۲), ۱۲۲۲-۱۲۳۰. <https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.jbusres.۲۰۰۶.۰۹.۰۰۱>
- Mururi, G. N., Ntarangwe, M., & Piliyesi, E. (۲۰۲۵). The Influence of Workload on Psychological Well-Being of Teachers in Special Schools and Units in Nyandarua County, Kenya. *Journal of Sociology, Psychology & Religious Studies*, ۷(۱), ۱-۱۴. <https://doi.org/۱۰.۵۳۸۱۹/۸۱۰۱۸۱۰۲۷۰۴۳>
- Neff, K.D. (۲۰۱۱). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/j.۱۷۵۱-۹۰۰۴.۲۰۱۰.۰۰۳۳۰.x>
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (۲۰۲۰). Work-family conflict impact on psychological safety and psychological well-being: A job performance model. *Frontiers in Psychology*, ۱۱, ۴۷۵.
- Onuoha, U. C., & Bada, O. V. (۲۰۱۶). Spirituality, Selfefficacy, Age, and Gender as predictors of sychological Wellbeing among Flood Survivors in Nigeria. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, ۲۱(۱۰), ۴۳-۴۹.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (۲۰۱۸). Development of self-esteem from age ۴ to ۹۴ years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, ۱۴۴(۱۰), ۱۰۴۵-۱۰۸۰. <https://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/bul۰۰۰۰۱۶۱>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (۲۰۱۲). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۱۰۲(۶), ۱۲۷۱-۱۲۸۸. <https://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/a۰۰۲۵۵۵۸>
- Parvin, A. (۲۰۲۵). Comparative analysis of Child Development Approaches Across Different Education Systems Globally. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, ۷(۴), ۹۵-۱۱۳. <https://doi.org/۱۰.۳۲۹۹۶/jhsss.۲۰۲۵.۷.۴.۹>

- Pikoulas, G., Charila, D., & Elias, T. (2022). The protective role of self-esteem on burnout and depression symptoms among police officers: A path analysis approach. *International Journal of Police Science & Management*, 23(3), 313-324. <https://doi.org/10.1177/14613508221089069>
- Popov, S., Radanović, J., & Biro, M. (2016). Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context. *Suvremena Psihologija*, 19(1), 71-80. <https://doi.org/10.2466/2016-sp-191-06>
- Rani, A. (2023). The Impact of Burnout on the Psychological Well-being of ESL Students in Higher Education Environment. *Siazga Research Journal*, 2(3), 147-156. <https://doi.org/10.58341/SRJ.V2I3.21>
- Renger, D., Reinken, A., Krys, S., Gardani, M., & Martiny, S. E. (2023). Why the belief in one's equal rights matters: Self-respect, depressive symptoms, and suicidal ideation in Western and non-Western countries. *Health psychology open*, 10(2), 20010292312.6780. <https://doi.org/10.1177/20010292312.6780>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 7229-7235). Cham: Springer International Publishing. DOI:10.1007/978-3-319-17299-1\_263.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 37(4), 1103-1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.01.002>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-29. <https://doi.org/10.1007/s10992-006-9019-z>
- Sanghvi, D. E., Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2023). Trait self-acceptance mediates parental childhood abuse predicting depression and anxiety symptoms in adulthood. *Journal of anxiety disorders*, 94, 102673. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102673>
- Sap, K., & Stupak, R. (2026). Dignity in mental health care: the conceptual connections between sense of dignity, stigma and self-stigma among people with mental disorder diagnoses. *Frontiers in psychiatry*, 17, 1600777. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2026.1600777>
- Schulze-Hagenest, T., Carstensen, B., Weber, K., Jansen, T., Meyer, J., Köller, O., & Klusmann, U. (2023). Teachers' emotional exhaustion and job satisfaction: How much does the school context matter? *Teaching and Teacher Education*, 136, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104360>
- Schwert, C., Stohrer, M., Aschenbrenner, S., Weisbrod, M., & Schröder, A. (2018). Biased neurocognitive self-perception in depressive and in healthy persons.

- Journal of affective disorders*, ۲۳۲, ۹۶-۱۰۲.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.031>
- Shostrom, E. L. (۱۹۶۳). "*Personal Orientation Inventory* ." San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service
- Stensen, V. (۲۰۲۴). Self-Respect and the Importance of Basic Liberties. *Moral Philosophy and Politics*, ۱۱(۲), ۴۱۹-۴۴۱. <https://doi.org/10.1015/mopp-2022-0022>
- Susilowati, E., Zainal, V. R., & Hakim, A. (۲۰۲۳). Analysis of the Effectiveness of Education and Training for Employees in Improving Performance in the Directorate General of Teachers and Educational Personnel of the Ministry of Education, Culture, Research and Technology. *Journal of Economics and Business UBS*, ۱۲(۵), ۳۳۴۸-۳۳۵۷. <https://doi.org/10.57644/joeb.v12i5.670>
- Toombs, J., Terry, R., Ramsey, J., Robinson, S., & Ivey, T. (۲۰۲۵). SBAE Induction-Year Teachers' Self-Perceived Professional Development Needs: A Mixed Methods Study. *Journal of Agricultural Education*, ۶۶(۱), ۱۳-۱۳. <https://doi.org/10.5032/jae.v66i1.2433>
- Weißenfels, M., M. Benick, and F. Perels. (۲۰۲۱). "Can Teacher Self-Efficacy Act as a Buffer Against Burnout in Inclusive Classrooms?" *International Journal of Educational Research* ۱۰۹ (۲): ۱۰۱۷۹۴. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101794>
- Yin, H., Huang, S., & Chen, G. (۲۰۱۹). The relationships between teachers' emotional labor and their burnout and satisfaction: A meta-analytic review. *Educational Research Review*, ۲۸. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100283>
- Zhang X., Peng T., Hong Y., Luo J. (۲۰۲۰). A study of the relationship between college students' belief in a just world, self-esteem and self-acceptance. *J. Xinyang Normal Univ. (Philos. Soc. Sci. Ed.)* ۴۰, ۸۲-۸۷. doi: 10.3969/j.issn.1003-9642.2020.02.014
- Zhao, X., & Wang, Y. (۲۰۲۴). EFL teachers' perceptions of emotional exhaustion and associated regulation strategies: a phenomenological analysis. *Innovation in Language Learning and Teaching*, ۱-۱۵. <https://doi.org/10.1080/1750.1229.2024.2391377>
- Zhu, J., Wang, X., Liu, Z., Liu, T., Wei, G. and Chen, X. (۲۰۱۶) The Relationship between Self-Concept and Mental Health among Chinese College Students: The Mediating Effect of Social Adjusting. *Open Journal of Social Sciences*, ۴, ۱۱۸-۱۲۵. doi: 10.4236/jss.2016.41201
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T., & Rapee, R. M. (۲۰۱۸). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology*, ۵(۱). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908>

## References [In Persian]

- Behrouz, B., & Dehmani, Z. (۲۰۲۰). Predicting job performance based on self-efficacy beliefs and emotional management among teachers in Kermanshah. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, ۲(۲), ۳۵-۴۸. <https://doi.org/10.۲۲۰۹۹/ebd.۲۰۲۰.۸۱۶۲>
- Danesh Payeh, M., Dortaj, F., Salehi, Sh., & Derikvand, M. (۲۰۲۳). Explaining the model of teachers' psychological well-being based on wisdom mediated by humor styles. *Journal of School Psychology and Institutions*, ۱۲(۳), ۴۸-۶۱. <https://doi.org/10.۲۲۰۹۹/jsp.۲۰۲۳.۱۰۴۶۴.۵۲۲۶>
- Esfidani, M. R., & Mohsenin, Sh. (۲۰۱۴). *Structural equation modeling based on the partial least squares approach using SmartPLS software: Educational and practical*. Tehran: Mehraban Book Publishing Institute.
- Ferdowsi, S. Z., Sepah Mansour, M., & Ghanbari Panah, A. (۲۰۲۲). The relationship between intelligence beliefs and cognitive flexibility with academic performance: Investigating the mediating role of perceived social support and self-perception in students. *Research in Educational Systems*, ۱۶(۵۶), ۷۶-۹۰. <https://doi.org/10.۱۰۰۱.۱.۲۳۸۳۱۳۲۴.۱۴۰۱.۱۶.۵۶.۷۶.۳>
- Ghadiri, F., Abdolmohammadi, K., & Alimohammadi, A. (۲۰۲۴). Comparison of social isolation and psychological well-being in students with specific learning disabilities and normal students. *Journal of Exceptional Individuals Psychology*, ۱۴(۵۳), ۱۷۹-۲۰۰. <https://doi.org/10.۲۲۰۵۴/jpe.۲۰۲۳.۷۳۲۶۹.۲۵۶۴>
- Golizadeh, Z., Mirzaei, L., & Mirzaei, M. (۲۰۲۳). Meta-analysis of the relationship between self-esteem and academic achievement. *Educational Psychology Quarterly*, ۱۹(۷۰), ۲۰۰-۲۲۶. <https://doi.org/10.۲۲۰۵۴/jep.۲۰۲۴.۷۲۲۷۶.۳۷۹۰>
- Khanjani, M., Shahidi, Sh., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (۲۰۱۴). Factor structure and psychometric properties of the short form (۱۸ items) of Ryff's Psychological Well-Being Scale in male and female university students. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, ۸(۳۲), ۲۷-۳۶. <https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcp/Article/۱۱۱۸۲۲۱>
- Malajafari, A., & Rahimi, M. (۲۰۲۳). The role of teachers' job burnout (emotional exhaustion and personal accomplishment deficiency) and dimensions of teacher-student interaction in students' happiness. *Thinking and Child*, ۱۴(۱), ۲۷۵-۲۹۴. <https://doi.org/10.۳۰۴۶۵/FABAK.۲۰۲۳.۸۰۷۷>
- Mansouri, E., Mohammadtahrani, H., Mirzaei, S., & Dareh Kordi, A. (۲۰۲۰). The mediating role of resilience in predicting psychological well-being based on a monotheistic lifestyle in teachers of exceptional schools. *Rooyesh-e Ravanshenasi*, ۱۴(۸), ۱۶۱-۱۷۰. <http://frooyesh.ir/article-۱-۵۹۴۲-fa.html>
- Momeni, Kh., Molaie Pardeh, A., & Abbasian, Sh. (۲۰۱۹). The simple and multiple relationship between perception of work difficulty and psychological well-being with job adaptation in teachers of exceptional children. *Rooyesh-e Ravanshenasi*, ۸(۹), ۱۲۹-۱۳۸. <http://frooyesh.ir/article-۱-۱۳۴۴-fa.html>

- Nemati, Sh. Badri-Gargari, R. Vahedi, S. & Broumandzadeh, N. (۲۰۲۵). Positive Psychology Constructs in Specific Learning Disorder: A Systematic Review Study, *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, ۱۵(۵۷), ۲۸۵-۳۱۹. DOI: ۱۰.۲۲۰۵۴/jpe.۲۰۲۳,۷۴۰۵۲,۲۵۸۴
- Nouri, S., & Monazami Tabar, F. (۲۰۲۳). Predicting self-compassion based on self-worth and perceived competence among female secondary school teachers in Hamadan. *Journal of Iranian Psychology and Behavioral Sciences*, ۶۴(۹), ۳۱-۴۵. <https://psyj.ir/user/articles/۳۱۵۵>
- Pezeshki Almani, A., Soghra Karbalai Heroftteh, F., & Sanagouye Moharer, G. (۲۰۲۴). Evaluation of the effectiveness of acceptance and commitment based therapy (ACT) on self-perception in children with stuttering referred to Tonekabon speech therapy centers. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, ۶۷(۴). <https://doi.org/۱۰.۲۲۰۳۸/mjms.۲۰۲۴,۲۵۴۳۱>

استناد به این مقاله: نام خانوادگی نویسنده اول، نام. (سال). عنوان مقاله. عنوان نشریه (ایتالیک)، سال (شماره)، ص آغاز-ص پایان.



Name of Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial ۴,۰ International License.