

A Proposed Model for Enhancing the Mental Health of Exceptional School Teachers in Tehran

1. Mohammad Reza Vasheghani Farahani : Department of Educational Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Amir Hossein Mohammad Davoudi * *: Department of Educational Management, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

3. Kamran Mohammadkhani : Department of Educational Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Akhtar Jamali : Department of Educational Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: adavoudi838@yahoo.com



Abstract:

Objective: The purpose of this study was to design and propose a comprehensive model for enhancing the mental health of exceptional school teachers in Tehran, focusing on psychological, social, and professional dimensions.

Methods and Materials: This mixed-methods research included both qualitative and quantitative phases. The qualitative section involved thematic analysis of semi-structured interviews with 14 academic experts and content analysis of scholarly documents published between 2000 and 2021. The quantitative phase involved a sample of 187 exceptional school teachers selected via multi-stage cluster sampling from a population of 378. Data were collected using semi-structured interviews and a researcher-made questionnaire consisting of 8 dimensions and 34 indicators. Quantitative data were analyzed using SPSS and SmartPLS software.

Findings: The structural model results showed that productivity ($\beta=0.906$), positive affect ($\beta=0.906$), and self-efficacy ($\beta=0.834$) had the highest impact on teachers' mental health. Other dimensions—mental management, autonomy, quality of life, moral character, and environmental mastery—were also validated within the model. All path coefficients were statistically significant, and both convergent and discriminant validity were confirmed.

Conclusion: The findings suggest that a multidimensional model encompassing psychological, professional, and contextual factors can effectively enhance the mental health of exceptional school teachers. The proposed model provides a foundational basis for educational policymaking and psychological interventions in this field.

Keywords: Mental health, exceptional school teachers, structural model, productivity, positive affect, self-efficacy.

How to Cite: Vasheghani Farahani, M.R., Mohammad Davoudi, A.H., Mohammadkhani, K., Jamali, A. (2024). A Proposed Model for Enhancing the Mental Health of Exceptional School Teachers in Tehran. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 89-103.

Received: 2025-02-26

Revised: 2025-04-25

Accepted: 2025-04-30

Published: 2025-06-03



Copyright: © 2024 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ارائه مدلی برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی شهر تهران

۱. محمدرضا واشقانی فراهانی^{ID}: گروه مدیریت آموزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. امیر حسین محمد داودی^{ID*}: گروه مدیریت آموزشی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران (نویسنده مسئول)

۳. کامران محمدخانی^{ID}: گروه مدیریت آموزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. اختر جمالی^{ID}: گروه مدیریت آموزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: adavoudi838@yahoo.com

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش، طراحی و ارائه مدلی جامع برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی شهر تهران با تمرکز بر مؤلفه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و حرفه‌ای مؤثر در این حوزه بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر به روش ترکیبی (کیفی-کمی) انجام شد. در بخش کیفی، تحلیل مضمون داده‌های حاصل از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ۱۴ نفر از خبرگان دانشگاهی و تحلیل محتوای اسناد علمی از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۱ مورد استفاده قرار گرفت. در بخش کمی، جامعه آماری شامل ۳۷۸ نفر از معلمان مدارس استثنایی شهر تهران بود که با استفاده از فرمول کوکران ۱۸۷ نفر به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و پرسشنامه محقق‌ساخته با ۸ بعد و ۳۴ مؤلفه بود. تحلیل داده‌های کمی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و Smart PLS انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که ابعاد بهره‌وری ($\beta=0.906$)، احساس مثبت ($\beta=0.906$) و خودکارآمدی ($\beta=0.834$) بیشترین تأثیر را بر سلامت روان معلمان دارند. همچنین سایر ابعاد شامل مدیریت ذهن، استقلال، کیفیت زندگی، منش اخلاقی و تسلط بر محیط نیز در مدل تأیید شدند. تمامی ضرایب مسیرها معنادار بوده و روایی واگرا و همگرایی سازه‌ها مورد تأیید قرار گرفت.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که طراحی مدلی چندبعدی که ابعاد روان‌شناختی، حرفه‌ای و محیطی را دربرگیرد، می‌تواند به‌طور مؤثری سلامت روان معلمان مدارس استثنایی را بهبود بخشد. مدل ارائه‌شده می‌تواند مبنایی برای سیاست‌گذاری‌های آموزشی و مداخلات روانی در این حوزه قرار گیرد.

کلیدواژگان: سلامت روان، معلمان مدارس استثنایی، مدل ساختاری، بهره‌وری، احساس مثبت، خودکارآمدی

نحوه ا ستانادهی: واشقانی فراهانی، محمدرضا، محمد داودی، امیر حسین، محمدخانی، کامران، جمالی، اختر. (۱۴۰۴). ارائه مدلی برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۱)، ۸۹-۱۰۳.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۳



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

The mental health of teachers, particularly those working in special education settings, has become a critical concern in contemporary educational research and policy. Exceptional school teachers are tasked with addressing the academic, emotional, behavioral, and often medical needs of students with diverse and complex disabilities. This reality exposes them to chronic stress, emotional exhaustion, and increased risk of burnout compared to their peers in general education settings (Eddy et al., 2024; Wong & Fitzpatrick, 2025). The emotional toll of working in high-demand environments with limited resources significantly undermines their psychological resilience and professional satisfaction (Meshko & Meshko, 2024; Svensson & Warne, 2024).

Recent literature has highlighted that mental health is a multidimensional construct influenced by factors such as self-efficacy, emotional regulation, job satisfaction, autonomy, and professional identity. When these psychological needs are unmet, teachers in exceptional schools may experience diminished coping capacity, resulting in negative outcomes for both teacher well-being and student learning (Antala et al., 2022; Khadka & Khadka, 2023; Mohammad, 2025). Indeed, poor mental health among special education teachers has been linked to higher turnover rates, lower instructional quality, and strained relationships with students and families (Biggs et al., 2018; Islam, 2022).

Moreover, the increasing complexity of inclusive education models demands that special educators navigate diverse roles, from instructional planning to therapeutic intervention. Yet many educational systems still lack systematic frameworks for addressing their psychological health and emotional sustainability (Rostami & Longo, 2024; Stephenson et al., 2022). Several studies point to the role of stress management interventions and professional development programs in buffering the adverse effects of

high emotional labor, emphasizing the necessity of context-sensitive mental health models for educators (Handayani et al., 2023; Kurniyawan, 2025; Mehta et al., 2023). In particular, differentiated instruction, collaborative teaching, and self-reflection have been identified as promising avenues for enhancing teachers' adaptive functioning and resilience in special education contexts (Alhumaid et al., 2022; Patel & Kim, 2024).

However, the Iranian educational system, and particularly the context of Tehran's exceptional schools, has not yet benefited from a coherent, empirically grounded model for improving teacher mental health. Existing initiatives are often fragmented and reactive rather than strategic and preventive (Jafary et al., 2017; Keykha et al., 2023). Given the pressing need for a structured approach that integrates psychological, pedagogical, and contextual variables, this study was conducted to design a comprehensive model aimed at enhancing the mental health of exceptional school teachers in Tehran. The study draws upon a hybrid methodology, integrating qualitative insights from expert interviews and literature analysis with quantitative validation through structural modeling techniques.

Methods and Materials

This study employed an exploratory sequential mixed-methods design, combining qualitative and quantitative phases. The qualitative phase consisted of two components: a content analysis of academic documents published between 2000 and 2021 related to teacher mental health, and semi-structured interviews with 14 academic experts selected via purposive and snowball sampling. Experts held doctoral degrees and had research or teaching experience in educational psychology, special education, or teacher training.

In the quantitative phase, the target population included all exceptional school teachers in Tehran during the academic year 2021–2022 (N=378). Using Cochran's formula and multi-stage cluster sampling, 187 teachers were selected as the sample. Data collection tools included a semi-structured interview protocol and a researcher-made

questionnaire developed based on qualitative findings. The questionnaire included 34 items across 8 dimensions measured on a 7-point Likert scale. Data were analyzed using SPSS-25 for descriptive statistics and SmartPLS-3 for structural equation modeling.

Findings

Qualitative analysis revealed nine overarching dimensions influencing teachers' mental health: knowledge and awareness, self-efficacy, mental management, quality of life, autonomy, environmental mastery, moral character, positive emotions, and productivity. These were derived from 39 primary themes coded from interview transcripts and document analysis. Subthemes included specific skills such as emotional regulation, classroom decision-making, stress management, social interaction, professional ethics, and goal orientation.

In the structural model, three dimensions demonstrated the highest path coefficients in predicting mental health: productivity ($\beta=0.906$), positive affect ($\beta=0.906$), and self-efficacy ($\beta=0.834$). Other dimensions—mental management, autonomy, quality of life, moral character, and environmental mastery—also loaded significantly onto the latent variable of mental health.

All t-values exceeded the critical threshold of 1.96, indicating statistical significance. The model's reliability and validity were verified using convergent and discriminant validity indicators. Cronbach's alpha values for all constructs were above 0.70, composite reliability (CR) values exceeded 0.80, and average variance extracted (AVE) values were greater than 0.50. The Fornell-Larcker criterion was met, confirming discriminant validity among constructs.

Discussion and Conclusion

The results of this study underscore the multifactorial nature of mental health among exceptional school teachers. The strong predictive power of productivity and positive affect highlights the importance of emotional and motivational factors in sustaining psychological well-being.

Teachers who experience a sense of accomplishment, professional fulfillment, and emotional engagement are more likely to report higher levels of mental health. These findings suggest that policy initiatives should prioritize not only material support but also emotional reinforcement mechanisms such as recognition, constructive feedback, and inclusive decision-making.

The role of self-efficacy in the model confirms that belief in one's professional competence is foundational to mental health in high-stakes educational settings. Teachers who perceive themselves as capable of managing complex classroom dynamics and achieving meaningful learning outcomes are better equipped to cope with stress and avoid emotional exhaustion. Programs that target the development of self-efficacy—through mentoring, peer collaboration, and practice-based training—are therefore essential.

The additional dimensions identified in the model point to the necessity of a holistic framework that addresses both internal and external resources. Mental management skills such as thought regulation and stress coping are crucial for teachers operating in emotionally charged environments. Likewise, autonomy and environmental mastery are indispensable for fostering a sense of control and adaptability in the face of institutional constraints. Ethical orientation and moral commitment enrich the professional identity of teachers and contribute to their emotional stability and social cohesion.

This research contributes to both theory and practice by offering a validated model that can be operationalized in teacher training and policy planning. It fills a gap in the Iranian context, where systematic approaches to teacher mental health have been limited. The proposed model provides a roadmap for designing interventions that are contextually relevant, evidence-based, and sustainably integrated into the professional development structures of exceptional schools.

مقابله‌ای سازگارانه و رضایت از نقش حرفه‌ای از عوامل تعیین‌کننده در

سلامت روان معلمان محسوب می‌شوند (Antala et al., 2022; Mehta et al., 2023; Mohammad, 2025). به‌طور خاص، مهارت‌های مقابله با استرس نه تنها از آسیب روانی پیشگیری می‌کنند بلکه موجب بهبود کارکرد شناختی، هیجانی و اجتماعی معلمان می‌شوند (Musendekwa, 2025; Wong & Fitzpatrick, 2025). مطالعات نشان داده‌اند که آموزش برنامه‌های مدیریت استرس می‌تواند موجب کاهش فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی در معلمان گردد (Eddy et al., 2024; Handayani et al., 2023).

در کنار ابعاد روان‌شناختی، عوامل محیطی و ساختاری نیز بر سلامت روان معلمان مدارس استثنایی تأثیرگذارند. برای مثال، عدم تناسب بین انتظارات آموزشی و منابع در اختیار معلمان، می‌تواند منجر به بروز فشار روانی مزمن شود (Khadka & Khadka, 2023). همچنین نبود منابع حمایتی در تیم‌های یادگیری و ضعف در سیاست‌های حمایتی ادارات آموزش و پرورش از دیگر عوامل تأثیرگذار شناخته می‌شوند (Biggs et al., 2018; Islam, 2022). بر این اساس، رویکردهای نوین در آموزش، از جمله آموزش تفکیک‌شده (Differentiated Instruction) و کاربست فناوری‌های نوین، می‌توانند به بهبود سلامت روان معلمان از طریق تسهیل فرایند یاددهی-یادگیری کمک کنند (Patel & Kim, 2024; Rostami & Longo, 2024).

در بررسی‌های بین‌المللی، کشورهایی که در آن‌ها سازوکارهای حمایت روانی و برنامه‌های توسعه حرفه‌ای برای معلمان به‌طور مؤثر پیاده‌سازی شده‌اند، بهبود چشمگیری در انگیزش شغلی، احساس رضایت و عملکرد آموزشی معلمان گزارش کرده‌اند (Alhumaid et al., 2022; Antala et al., 2022). این تجربیات بین‌المللی بر لزوم بومی‌سازی و طراحی مدلی ملی برای حمایت روان‌شناختی از معلمان مدارس استثنایی در کشورهایی چون ایران تأکید دارند. در پژوهش جفیری و همکاران که در مدارس ویژه تهران

سلامت روان یکی از ارکان اساسی در ارتقاء کیفیت زندگی حرفه‌ای و شخصی معلمان است و این مسئله در مورد معلمان مدارس استثنایی که با چالش‌های مضاعفی مواجه هستند، اهمیت دوچندان می‌یابد. مدارس استثنایی به دلیل تنوع نیازهای یادگیری، عاطفی، رفتاری و جسمی دانش‌آموزان، محیطی پیچیده و مستعد فرسودگی شغلی برای معلمان محسوب می‌شوند (Patel & Kim, 2024). فشارهای روانی ناشی از کار در این محیط‌ها ممکن است پیامدهایی چون اضطراب، استرس شغلی، کاهش بهره‌وری، افت کیفیت تدریس و حتی فرسایش هیجانی به دنبال داشته باشد (Eddy et al., 2024; Kurniyawan, 2025). از این‌رو، طراحی مدلی جامع برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی به‌منظور کاهش پیامدهای منفی روان‌شناختی و افزایش عملکرد حرفه‌ای آنان ضرورتی انکارناپذیر است.

پژوهش‌های متعددی به این نکته اشاره کرده‌اند که معلمان مدارس استثنایی بیشتر از سایر معلمان در معرض استرس شغلی و فرسودگی قرار دارند و نیاز به حمایت روانی، حرفه‌ای و ساختاری بیشتری دارند (Alhumaid et al., 2022; Meshko & Meshko, 2024). در عین حال، نبود برنامه‌های منسجم حمایتی، ضعف در آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و فقدان منابع کافی در نظام آموزشی، وضعیت روانی این معلمان را بیش از پیش شکننده کرده است (Svensson & Warne, 2024). با وجود اذعان نهادهای سیاست‌گذار به اهمیت سلامت روان در ارتقاء کیفیت آموزشی، هنوز خلأهای جدی در نظام‌مندسازی مداخلات پیشگیرانه و توانمندسازانه برای معلمان مدارس استثنایی مشاهده می‌شود (Rostami & Longo, 2024; Stephenson et al., 2022).

بررسی ادبیات نظری حاکی از آن است که متغیرهایی چون خودکارآمدی، توانمندی در مدیریت هیجان، کنترل ذهنی، حمایت سازمانی، سبک‌های

در بستر بلایای طبیعی نیز بر لزوم آمادگی روانی حرفه‌ای معلمان در مواجهه با بحران‌های غیرمنتظره تأکید دارد (Kadan, 2023).

با در نظر گرفتن مجموعه این یافته‌ها، به نظر می‌رسد که طراحی مدلی جامع، کاربردی و بومی‌سازی‌شده برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی امری ضروری است. مدلی که نه تنها مؤلفه‌های روان‌شناختی و سازمانی را در بر گیرد، بلکه به نیازهای تخصصی معلمان در تعامل با دانش‌آموزان با نیازهای ویژه نیز پاسخ دهد. در این راستا، پژوهش حاضر در پی آن است که با بهره‌گیری از رویکردی کیفی-کمی و بر پایه داده‌های میدانی از معلمان و خبرگان، ابعاد و مؤلفه‌های اثرگذار بر سلامت روان را شناسایی کرده و مدلی علمی و عملیاتی برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی شهر تهران ارائه نماید.

روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش از رویکردی ترکیبی بهره گرفته شده است. بخش کیفی آن شامل تحلیل محتوا و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته است، در حالی که بخش کمی به صورت توصیفی-پیمایشی انجام گرفته است. هدف از پژوهش، طراحی مدلی برای ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی شهر تهران بوده است. در بخش کیفی، مشارکت‌کنندگان دو گروه بودند. گروه نخست شامل منابع و اسناد علمی مرتبط با سلامت روان معلمان بود که از میان پایگاه‌های داده‌ای علمی بین‌المللی مانند Proquest, Ebsco, Eric, ScienceDirect, Springer, و همچنین پایگاه‌های داخلی مانند مگایران و ایران‌داک با استفاده از نمونه‌گیری نظری انتخاب شدند. این روش نمونه‌گیری بر اساس تحلیل تدریجی داده‌ها و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. گروه دوم شامل خبرگان دانشگاهی در حوزه سلامت روان بودند که دارای شرایطی چون مدرک دکتری، مرتبه علمی دانشیاری یا بالاتر و سابقه پژوهشی در زمینه سلامت روان بودند. این افراد از طریق نمونه‌گیری هدفمند

انجام شد، نیاز به طراحی مدل توسعه حرفه‌ای مبتنی بر شرایط محیطی، نیازهای روانی و الزامات حرفه‌ای معلمان استثنایی مطرح گردیده است (Jafary et al., 2017).

از سوی دیگر، در دهه‌های اخیر توجه به رفاه ذهنی و سلامت روانی در حوزه مدیریت منابع انسانی آموزشی به‌طور فزاینده‌ای افزایش یافته است. بر این اساس، توسعه تاب‌آوری حرفه‌ای (professional resilience) و ارتقاء قابلیت‌های روان‌شناختی از جمله جهت‌گیری‌های کلیدی سیاست‌گذاران آموزشی در مواجهه با معضلات سلامت روان شغلی بوده است (Meshko, 2025; Mohammad, 2024; Meshko, 2024). طراحی و اجرای چنین مدل‌هایی نیازمند شناسایی دقیق مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت روان معلمان از طریق پژوهش‌های میدانی و نظری است تا بتوان مداخلاتی مبتنی بر شواهد ارائه کرد.

تجارب جهانی همچنین نشان می‌دهند که رویکردهای مبتنی بر مشارکت معلمان در طراحی برنامه‌های توسعه روانی و حرفه‌ای، اثربخشی بالاتری دارند. برای نمونه، رویکرد "توازن نقش‌ها" در پژوهش بیگز و همکاران، از اهمیت توانمندسازی معلمان در تعامل با عوامل آموزشی و نیروهای پشتیبان سخن می‌گوید (Biggs et al., 2018). چنین مدل‌هایی به‌ویژه در مدارس استثنایی که تعامل چندبخشی میان معلم، خانواده، مشاور و متخصصان آموزشی مورد نیاز است، از کارایی بالایی برخوردارند.

افزون بر این، پژوهش‌هایی چون تحقیق کیخا و همکاران در زاهدان، اهمیت نقش دوره‌های آموزش ضمن خدمت در ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی را مورد تأیید قرار داده‌اند (Keykha et al., 2023). آموزش ضمن خدمت منسجم در حوزه‌های مدیریت استرس، تقویت ارتباط مؤثر، و توسعه خودآگاهی می‌تواند نقش مهمی در کاهش تنیدگی شغلی و بهبود عملکرد حرفه‌ای ایفا کند. همچنین نتایج پژوهش‌های جدید مانند کار کادن

و گلوله‌برفی انتخاب شدند. در مجموع، ۱۶ مصاحبه انجام شد که پس از ۱۴ مصاحبه، محقق به اشباع نظری رسید و دو مصاحبه نهایی کد جدیدی به تحقیق اضافه نکردند.

داده‌های کیفی از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. این روش به پژوهشگر اجازه داد تا با استفاده از سؤالات راهنما، اطلاعات دقیق‌تری از مشارکت‌کنندگان کسب کند. در حین مصاحبه‌ها، برداشت‌های اولیه پژوهشگر از گفته‌های مشارکت‌کنندگان بررسی شد و با تحلیل همزمان داده‌ها، مفاهیم ناقص با مصاحبه‌های بعدی تکمیل شدند. در مرحله دوم، برای اعتبارسنجی مدل طراحی‌شده، پرسشنامه‌ای بر مبنای یافته‌های کیفی تهیه شد که شامل ۳۲ مؤلفه در چهار بعد فلسفه و اهداف، مبانی نظری، نظام ارزیابی، و سازوکار اجرایی بود. این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای طراحی شده بود و در اختیار خبرگان قرار گرفت.

تحلیل داده‌های کیفی با روش تحلیل مضمون صورت گرفت. در مرحله نخست تحلیل محتوا، از تحلیل متن به شیوه استقرایی بهره گرفته شد. ابتدا با جست‌وجوی کلیدواژه‌ها، مقالات مرتبط شناسایی شدند. سپس داده‌ها توسط سه متخصص بررسی و مقالات غیرمرتبط حذف شدند. پس از آن، منابع دسته‌بندی و داده‌های مرتبط استخراج گردید. در ادامه، هر بخش از داده‌ها کدگذاری شد و کدهای مشابه در زیرمقوله‌هایی قرار گرفتند که با تکرار و بازنگری منجر به شکل‌گیری مقولات اصلی شدند. برای تحلیل مضمون از چارچوب سه مرحله‌ای «کینگ و هاروکز» استفاده شد که شامل مضامین پایه، مضامین سازمان‌دهنده و مضامین فراگیر بود. در مرحله اول، داده‌های خام به واحدهای معنایی تقسیم شدند که به عنوان مضامین پایه ثبت شدند. سپس این مضامین با مشارکت پژوهشگر و همکاران علمی دسته‌بندی شده و به مضامین سازمان‌دهنده تبدیل شدند. در نهایت با یکپارچه‌سازی این مضامین، مفاهیم کلیدی در قالب مضامین فراگیر استخراج گردید که مبنای طراحی مدل نهایی قرار گرفت.

در بخش کمی، جامعه آماری شامل کلیه معلمان مدارس استثنایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که طبق آمار آموزش و پرورش، ۳۷۸ نفر در ده منطقه آموزش و پرورش مشغول به کار بودند. برای انتخاب نمونه، ابتدا با توجه به پراکندگی جغرافیایی، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد و سپس از میان پنج منطقه تهران (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) دو مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای استفاده گردید و تعداد نمونه با استفاده از فرمول کوکران و با لحاظ سطح اطمینان ۹۵ درصد و دقت ۵ درصد، معادل ۱۸۱ نفر تعیین شد. برای جبران احتمال عدم بازگشت یا ناقص بودن پرسشنامه‌ها، ۱۹۰ پرسشنامه توزیع گردید که ۱۸۷ پرسشنامه قابل استفاده بودند.

ابزار گردآوری داده‌ها در بخش کمی، پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای بر مبنای یافته‌های کیفی بود که وضعیت موجود و مطلوب سلامت روان را در قالب ۸ بعد و ۳۴ مؤلفه و نیز ۴ عامل و ۲۲ زیرعامل در طیف لیکرت ۷ تایی بررسی می‌کرد. همچنین برای بررسی اعتبار مدل از دو نوع پرسشنامه اعتبارسنجی (درونی و بیرونی) استفاده شد. پرسشنامه درونی شامل ابعاد فهم، تطبیق، کنترل و تعمیم بود و از نسخه استاندارد اشتراوس و کوربین بهره گرفت، در حالی که پرسشنامه بیرونی شامل فلسفه و اهداف، مبانی نظری، ارزیابی مدل و سازوکار اجرایی بود.

برای بررسی روایی پرسشنامه‌ها از روایی صوری و محتوایی از طریق نظر خبرگان بهره گرفته شد. همچنین برای بررسی روایی سازه از شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) و برای پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. مقدار AVE برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰٫۵ و مقادیر آلفای کرونباخ نیز بالاتر از ۰٫۶ بود که نشان‌دهنده روایی همگرا و پایایی مناسب ابزار بودند. همچنین برای روایی واگرا، مقادیر جذر AVE با ضریب همبستگی بین سازه‌ها مقایسه شد که مقادیر بالاتر در سطر و ستون مربوط به هر سازه نشان‌دهنده وجود روایی واگرا بود.

در بخش توصیف آماری، داده‌های جمعیت‌شناختی با استفاده از جداول و نمودارها و تحلیل آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی) از طریق نرم‌افزار SPSS-۲۱ تحلیل شد. در بخش استنباطی، برای پاسخ به سؤالات پژوهش از آزمون‌های آماری همچون همبستگی پیرسون، تحلیل عاملی اکتشافی و مدل‌سازی معادلات ساختاری (تحلیل عاملی تأییدی) با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-v۲۱ و Smart PLS۳ استفاده گردید. یافته‌ها نشان دادند که تمامی ابعاد مدل از حد متوسط فراتر هستند، هرچند هنوز با وضعیت مطلوب فاصله دارند.

نفر کمتر از ۱۰ سال، دو نفر بین ۱۱ تا ۲۰ سال و ده نفر بیش از ۲۰ سال سابقه فعالیت علمی و آموزشی داشتند.

در بخش کمی پژوهش، از میان ۱۸۷ نفر پاسخ‌دهنده، ۷۴ نفر (معادل ۴۰ درصد) مرد و ۱۱۳ نفر (معادل ۶۰ درصد) زن بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۱۰۹ نفر دارای مدرک کارشناسی (۵۸ درصد)، ۶۵ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد (با بیشترین فراوانی) و ۱۳ نفر نیز دارای مدرک دکتری (۷ درصد) بودند. این اطلاعات، توصیف آماری مشخصات جمعیت‌شناختی معلمان مدارس استثنایی شهر تهران در نمونه آماری این پژوهش را نشان می‌دهد.

یافته‌ها

در بخش کیفی پژوهش، شرکت‌کنندگان شامل ۱۴ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه در رشته‌های مدیریت آموزشی، آموزش ابتدایی و آموزش کودکان استثنایی بودند که همگی دارای مدرک دکتری بودند. از نظر جنسیت، ۹ نفر از خبرگان مرد و ۵ نفر زن بودند. در خصوص توزیع سنی، یک نفر کمتر از ۳۹ سال، دو نفر در بازه سنی ۴۰ تا ۴۵ سال، شش نفر بین ۴۶ تا ۵۰ سال و پنج نفر بالای ۵۰ سال سن داشتند. همچنین از نظر سابقه کاری، دو مرتب با هر بُعد ارائه شده‌اند:

یافته‌های بخش کیفی پژوهش حاضر که با استفاده از تحلیل مضمون از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با خبرگان حوزه آموزش و سلامت روان به دست آمده‌اند، نشان‌دهنده شناسایی مجموعه‌ای از ابعاد و مؤلفه‌های کلیدی در ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی شهر تهران هستند. در این بخش، محقق پس از گردآوری و کدگذاری مضامین پایه، آن‌ها را در قالب مضامین سازمان‌دهنده طبقه‌بندی نمود و در یک فرایند بازگشتی و متداخل، به دسته‌بندی دقیق‌تری از داده‌ها دست یافت. در جدول زیر، مضامین سازمان‌دهنده به همراه کدهای اولیه، ارجاعات مصاحبه‌ها، و مضامین پایه مرتبط با هر بُعد ارائه شده‌اند:

جدول ۱. مضامین سازمان‌دهنده، ابعاد و مؤلفه‌های سلامت روان معلمان مدارس استثنایی

ردیف	مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه	ارجاعات	کدها
۱	دانش و آگاهی	شناخت انواع اختلالات یادگیری در دانش‌آموزان	I۴, I۸, I۵, I۶, I۳, I۷	A
۲		شناخت نسبت به مشکلات دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری	I۵, I۱۱, I۴, I۳	A
۳		آگاهی از نحوه آموزش به دانش‌آموزان در مدارس استثنایی	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵	A
۴		آشنایی با انواع روش‌های تدریس کاربردی	I۸, I۷, I۱۱, I۱۵	A
۵		آشنایی با نحوه ارزیابی دانش‌آموزان دارای مشکلات یادگیری	I۷, I۳, I۹, I۱۰, I۱۱	A
۶	خودکارآمدی	انطباق علایق و توانایی‌های معلمان	I۱۰, I۶, I۵, I۱, I۷	B
۷		برقراری تعادل بین خواسته‌های شغلی و منابع کاری	I۱۰, I۶, I۵, I۱, I۷	B
۸		باور به توانایی‌های خود در هنگام فعالیت	I۱۳, I۱۴, I۱۱, I۵	B
۹		باور به توانایی در مدیریت موقعیت‌های مختلف	I۱۰, I۸, I۳	B
۱۰		ادراک فرد از کارآمدی خود	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵	B
۱۱	مدیریت ذهن	تصمیم‌گیری به‌موقع در تدریس	I۶, I۸, I۱۰, I۱۳, I۴	C
۱۲		استقلال فکری معلمان	I۱۰, I۸, I۱, I۱۳, I۱۴	C

۱۳	کنترل ذهن درونی و بیرونی	C	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵
۱۴	کنترل تفکرات مخرب ذهنی	C	I۱۱, I۱۲, I۱۰, I۱۴
۱۵	تعیین الگوریتم‌های مشخص در فعالیت‌ها	C	I۱۱, I۹, I۱۴, I۴
۱۶	کیفیت زندگی	D	I۶, I۱۱, I۲
۱۷	ورزش مرتب و مناسب	D	I۱۱, I۷, I۱۰, I۳, I۱
۱۸	تغذیه مناسب	D	I۸, I۳, I۵, I۴, I۲
۱۹	مدیریت استرس	E	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵
۲۰	مدیریت بر اعمال خویش	E	I۳, I۹, I۵, I۴, I۲
۲۱	مدیریت روابط با دیگران	E	I۴, I۸, I۱۵, I۶, I
۲۲	مدیریت احساسات خود	E	I۵, I۱۱, I۴, I۳
۲۳	مدیریت ذهنی	F	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵
۲۴	استقلال در نظر	F	I۸, I۷, I۱۱, I۱۵
۲۵	رعایت قوانین و مقررات	F	I۷, I۳, I۹, I۱۰, I۱۱
۲۶	آرامش در تصمیم‌گیری	F	I۱, I۹, I۱۳
۲۷	مدیریت بحران‌های محیطی	G	I۱۳, I۷, I۳
۲۸	کمک به دیگران	G	I۱۱, I۱۲, I۱۴, I۲, I۹
۲۹	وظیفه‌شناسی در کارها	G	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵
۳۰	پشتکار در انجام وظایف	G	I۶, I۷, I۵, I۴
۳۱	احترام به همکاران و دانش‌آموزان	H	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵
۳۲	توانایی کنترل هیجانات	H	I۷, I۵, I۱, I۱۲
۳۳	علاقه‌مندی به دانش‌آموزان استثنایی	H	I۱۱, I۸, I۴, I۹
۳۴	امنیت فکری هنگام تدریس	H	I۱, I۲, I۹, I۷, I۵
۳۵	شناخت واقع‌گرایانه از شغل معلمی	I	I۴, I۲, I۶
۳۶	امنیت روابط بین معلمان	I	I۱۰, I۹, I۱۱, I۶, I۱۱
۳۷	پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان استثنایی	I	I۶, I۸, I۱۰, I۳, I۴
۳۸	مدیریت زمان تدریس	I	I۱۰, I۸, I۱۱, I۳, I۴
۳۹	علاقه‌مندی به تدریس	I	I۳, I۱, I۵, I۴, I۶
	شناخت کامل از دانش‌آموزان		

نتایج تحلیل مضمون نشان داد که مؤلفه‌های مرتبط با سلامت روان معلمان مدارس استثنایی را می‌توان در نه بُعد اصلی شامل دانش و آگاهی، خودکارآمدی، مدیریت ذهن، کیفیت زندگی، استقلال، تسلط بر محیط، منش اخلاقی، احساس مثبت، و بهره‌وری دسته‌بندی کرد. این ابعاد از ۳۹ مضمون پایه تشکیل شده‌اند که هر یک در مصاحبه با چندین شرکت‌کننده تکرار و تأیید شده‌اند. فرایند تحلیل، از طریق بازگشت مداوم میان کدهای اولیه، دسته‌بندی مضامین و تفسیر آن‌ها، به شکل‌گیری این ساختار معنایی منتهی گردید. این یافته‌ها مبنای طراحی مدل نهایی ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی قرار گرفت.

در بررسی روایی افتراقی مدل ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی، از مقایسه جذر میانگین واریانس استخراج‌شده (در اینجا صرفاً به‌صورت مقدار عددی در قطر جدول) با ضرایب همبستگی بین سازه‌ها استفاده شد. مقادیر مورب جدول که بیانگر ریشه دوم AVE هستند، باید از تمام ضرایب همبستگی مربوط به هر سازه با سایر سازه‌ها بیشتر باشد. بر این اساس، جدول زیر نشان می‌دهد که در تمام ابعاد مدل، این شرط برقرار است؛ برای مثال، مقدار ۰٫۸۶۱ برای بعد «خودکارآمدی» از کلیه ضرایب همبستگی این بعد با سایر ابعاد بیشتر است. همچنین مقدار ۰٫۸۸۸ برای بعد «بهره‌وری» نیز همین ویژگی را دارد. چنین الگویی در تمام سازه‌های مدل مشاهده می‌شود.

دوره دوم، شماره اول

و نشان‌دهنده آن است که هر سازه به‌طور معناداری با خود بیش از سایر سازه‌ها همبسته است و بنابراین روایی افتراقی مدل به‌طور کامل تأیید می‌شود.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و اعتبار افتراقی ابعاد سلامت روان معلمان مدارس استثنایی

ابعاد	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
خودکارآمدی	۴.۷۷	۰.۷۰	۰.۸۶۱	-	-	-	-	-	-	-
مدیریت ذهن	۴.۳۵	۰.۷۷	۰.۸۵۱	۰.۸۵۷	-	-	-	-	-	-
کیفیت زندگی	۴.۵۴	۰.۵۴	۰.۸۵۹	۰.۸۴۱	۰.۸۹۰	-	-	-	-	-
استقلال	۴.۶۳	۰.۷۸	۰.۸۵۱	۰.۸۵۷	۰.۸۶۰	۰.۸۸۴	-	-	-	-
تسلط بر محیط	۴.۷۱	۰.۷۳	۰.۷۹۲	۰.۸۰۳	۰.۸۸۶	۰.۸۷۸	۰.۸۸۰	-	-	-
منش اخلاقی	۴.۴۲	۰.۷۱	۰.۸۵۱	۰.۸۵۷	۰.۸۶۰	۰.۸۷۰	۰.۸۷۸	۰.۸۹۳	-	-
احساس مثبت	۴.۸۷	۰.۸۷	۰.۷۸۲	۰.۸۳۳	۰.۸۲۱	۰.۸۴۰	۰.۸۸۰	۰.۷۹۲	۰.۸۴۵	-
بهره‌وری	۴.۵۶	۰.۶۸	۰.۸۶۱	۰.۸۴۷	۰.۸۶۷	۰.۷۹۸	۰.۸۶۶	۰.۸۶۱	۰.۸۸۶	۰.۸۸۸

برای بررسی پایایی و روایی همگرایی سازه‌ها، از ضرایب آلفای کرونباخ، میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) و پایایی مرکب (CR) استفاده شد. نتایج جدول زیر نشان می‌دهد که تمامی ابعاد مدل ارتقاء سلامت روان دارای ضریب آلفای کرونباخ بزرگ‌تر از ۰.۷۰ هستند که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول ابزار است. همچنین مقدار AVE در تمامی سازه‌ها بالاتر از ۰.۵ است که معیار لازم برای تأیید روایی همگرا را تأمین می‌کند. مقدار پایایی مرکب نیز و روایی مناسبی برخوردار است.

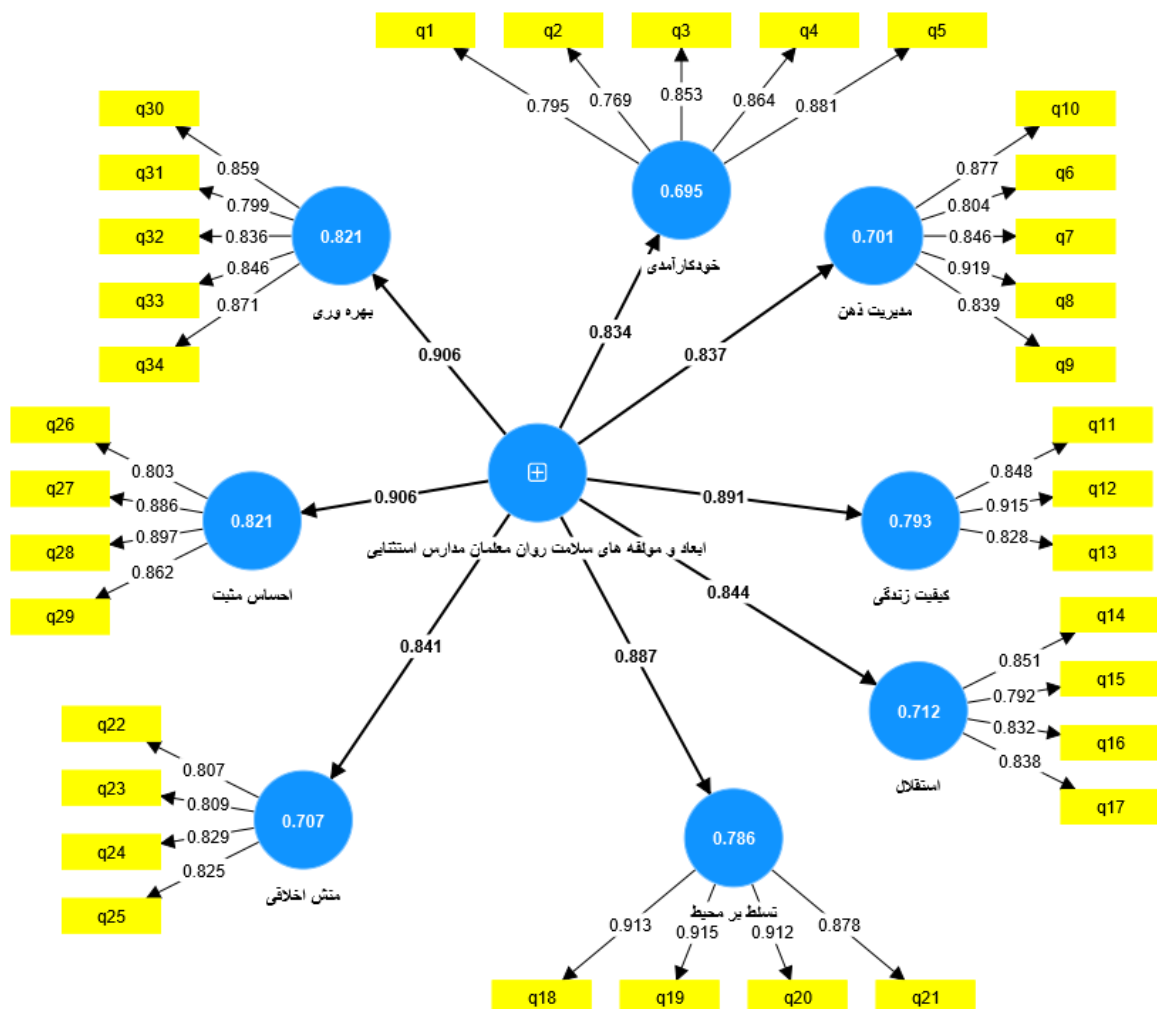
جدول ۳. ضرایب آلفای کرونباخ، روایی همگرا و پایایی مرکب ابعاد مدل ارتقاء سلامت روان

متغیرهای پژوهش	آلفای کرونباخ	AVE	CR
خودکارآمدی	۰.۷۹۳	۰.۵۴۹	۰.۸۴۴
مدیریت ذهن	۰.۸۲۶	۰.۶۳۱	۰.۸۹۷
کیفیت زندگی	۰.۷۸۴	۰.۷۰۶	۰.۸۳۶
استقلال	۰.۸۴۷	۰.۵۹۸	۰.۸۷۷
تسلط بر محیط	۰.۸۰۶	۰.۶۳۱	۰.۸۴۹
منش اخلاقی	۰.۷۸۱	۰.۵۹۲	۰.۷۹۹
احساس مثبت	۰.۸۵۲	۰.۶۴۸	۰.۸۵۴
بهره‌وری	۰.۷۴۴	۰.۵۷۳	۰.۷۸۲

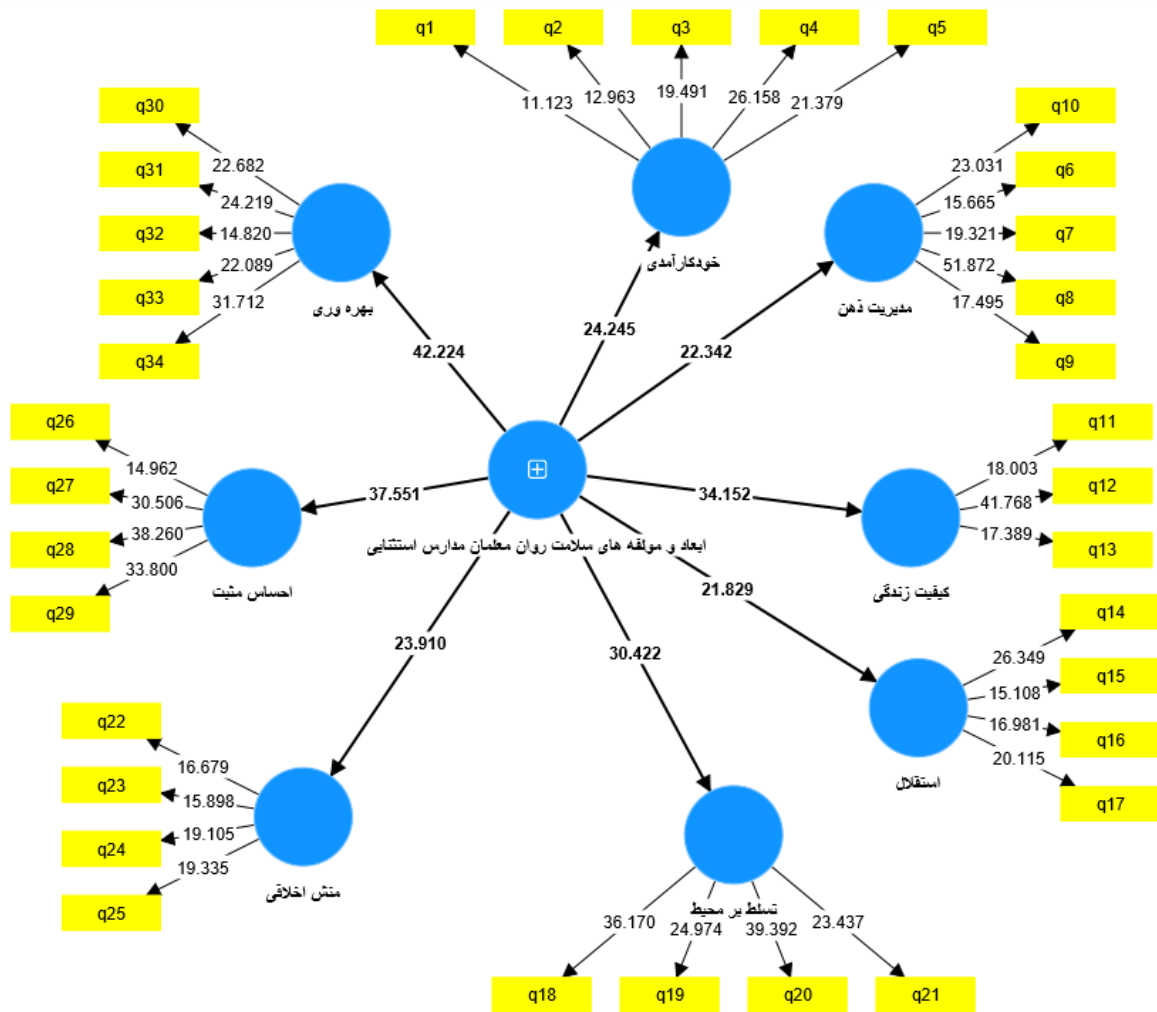
یافته‌های بخش کمی پژوهش، بر اساس تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Smart PLS^۳، نشان می‌دهد که ابعاد مختلفی از سلامت روان معلمان مدارس استثنایی، با ضریب‌های متفاوتی در مدل نهایی نقش دارند. بر اساس ضرایب استاندارد به‌دست‌آمده از مدل بیرونی، مشخص شد که بعد «بهره‌وری» و بعد «احساس مثبت» بیشترین تأثیر را بر سلامت روان معلمان مدارس استثنایی دارند. این دو بعد با ضریب اثر ۰.۹۰۶ بیشترین

در محیط آموزشی قرار دارد. این یافته می‌تواند نشانه‌ای از نیاز به تقویت برنامه‌های توانمندسازی معلمان و ارائه حمایت‌های حرفه‌ای بیشتر باشد. در ادامه، برای ارزیابی معناداری ضرایب به‌دست‌آمده و آزمون فرضیه‌ها، از روش بوت‌استرپینگ استفاده شد. در این روش، آمار t برای هر مسیر بررسی می‌شود و هرگاه این مقدار از عدد ۱,۹۶ بیشتر باشد، رابطه معنادار تلقی می‌شود. در نمودار ۵-۴ مربوط به مقدار آماره t ، بعد «بهره‌وری» با عدد ۴۲,۲۲۴ بالاترین سطح معناداری را نشان می‌دهد که اختلاف آن با مقدار فرض صفر بسیار زیاد بوده و دلالت بر پایداری بسیار قوی این بُعد در پیش‌بینی سلامت روان دارد.

سهم را در تبیین واریانس سلامت روان معلمان ایفا می‌کنند. به عبارت دیگر، حدود ۹۰ درصد از تغییرات مربوط به سلامت روان معلمان استثنایی به این دو بعد مربوط می‌شود. این یافته بیانگر اهمیت بالای احساس رضایت شغلی، انگیزش درونی، امنیت روانی و کیفیت عملکرد تدریس در تعریف و تحقق سلامت روان در میان این گروه از معلمان است. در مقابل، بعد «خودکارآمدی» اگرچه همچنان تأثیر قابل توجهی دارد، اما در مقایسه با سایر ابعاد از ضریب تأثیر پایین‌تری برخوردار است. ضریب اثر خودکارآمدی برابر با ۰,۸۳۴ گزارش شده است که نشان می‌دهد حدود ۸۳ درصد از تغییرات سلامت روان تحت تأثیر سطح باور به توانمندی‌های فردی و ادراک از اثربخشی شخصی



شکل ۱. مدل با ضرایب استاندارد



شکل ۲. مدل با ضرایب معناداری

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از تحلیل کیفی و کمی پژوهش حاضر نشان داد که سلامت روان معلمان مدارس استثنایی متأثر از مجموعه ای از ابعاد میان فردی، درون فردی و حرفه ای است. در بخش کیفی، مضامین سازمان دهنده ای چون دانش و آگاهی، خودکارآمدی، مدیریت ذهن، کیفیت زندگی، استقلال، تسلط بر محیط، منش اخلاقی، احساس مثبت و بهره وری به عنوان ابعاد اصلی سلامت روان معلمان شناسایی شدند. در بخش کمی نیز مشخص شد که بهره وری، احساس مثبت و خودکارآمدی بیشترین تأثیر را بر سلامت روان معلمان

مدارس استثنایی دارند. این نتایج حاکی از آن است که سلامت روان این گروه از معلمان نه تنها به عوامل فردی بلکه به سازه های روان شناختی عمیق تر و عوامل محیطی نیز وابسته است.

یکی از یافته های کلیدی پژوهش، نقش مؤثر بعد بهره وری در پیش بینی سلامت روان معلمان است. این بعد با ضریب اثر ۰٫۹۰۶، بالاترین سهم را در مدل نهایی داشت. این یافته با نتایج پژوهش های پیشین همخوان است که نشان داده اند احساس موفقیت حرفه ای، علاقه مندی به تدریس و ایجاد امنیت روانی در محیط کار می تواند رضایت شغلی، انگیزش درونی و سلامت روانی معلمان را به طور معناداری افزایش دهد (Antala et al., 2022; Wong &)

- یافته‌های پژوهش حاضر همچنین مؤلفه‌هایی چون مدیریت ذهن، استقلال، منش اخلاقی و کیفیت زندگی را به‌عنوان ابعاد مهم دیگر سلامت روان معلمان مدارس استثنایی معرفی کرد. برای مثال، مهارت در کنترل افکار منفی، استقلال در تصمیم‌گیری آموزشی و التزام اخلاقی به حمایت از دانش‌آموزان از جمله مواردی بود که به‌طور مکرر در داده‌های کیفی تأکید شد. این ابعاد با آنچه در پژوهش‌های بین‌المللی به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده از سلامت روان شناسایی شده‌اند مطابقت دارند (Islam, 2022; Meshko & Meshko, 2024). همچنین پژوهش سئو و همکاران نشان داد که معلمان آموزش‌دیده در مدیریت ذهن و تصمیم‌گیری حرفه‌ای، تعامل بهتری با دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری برقرار می‌کنند (Seo et al., 2008). از سوی دیگر، مدل ارائه‌شده در این پژوهش علاوه بر تأکید بر ابعاد روان‌شناختی، اهمیت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را نیز برجسته ساخته است. عواملی چون احترام به دیگران، مسئولیت‌پذیری و کمک به همکاران در مدارس استثنایی در زمره شاخص‌های منش اخلاقی قرار گرفتند. این موارد با نتایج پژوهش آلدآگامسه در زمینه نگرش معلمان تربیت‌بدنی نسبت به دانش‌آموزان دارای ناتوانی مطابقت دارد، که در آن التزام اخلاقی معلمان به‌عنوان عامل مؤثر بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان دارای نیاز ویژه گزارش شده است (Aldagamseh, 2023).
- مدل حاضر از منظر ساختاری نیز نشان داد که متغیرهای مداخله‌گر محیطی نظیر حمایت سازمانی، منابع شغلی، و آموزش ضمن خدمت در ارتقاء مؤلفه‌های روانی نقش ایفا می‌کنند. به‌طور خاص، یافته‌های این پژوهش تأکید دارند که مدل‌های ارتقاء سلامت روان باید چندسطحی بوده و به‌طور هم‌زمان ابعاد فردی، سازمانی و اجتماعی را دربرگیرند. این نگاه تلفیقی، در پژوهش‌های کیخا، بیگز و بانستر تایید نیز مورد تأکید قرار گرفته است که مدل‌های مؤثر توسعه حرفه‌ای، باید چندبعدی و جامع باشند (Bannister-Tyrrell et al., 2018; Biggs et al., 2018; Keykha et al., 2023).
- (Fitzpatrick, 2025). در مطالعه‌ای مشابه، استفنسون و همکاران دریافتند که وجود نظام حمایتی برای معلمان در قالب تیم‌های یادگیری، نقش مهمی در افزایش احساس کنترل محیط و بهره‌وری آنان دارد (Stephenson et al., 2022). به‌ویژه در مدارس استثنایی که کار با دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه نیازمند تلاش مضاعف است، درک ارزشمندی نقش حرفه‌ای می‌تواند عملکرد آموزشی و رضایت شغلی معلمان را تقویت نماید.
- احساس مثبت نیز به‌عنوان دومین بعد تأثیرگذار در این پژوهش شناسایی شد. این مؤلفه شامل عواملی چون علاقه‌مندی به دانش‌آموزان، امنیت فکری، شناخت واقع‌بینانه از دشواری‌های حرفه‌ای و توانایی کنترل هیجانات بود. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با پژوهش‌های گسترده‌ای که بر نقش عواطف مثبت در سلامت روان تأکید داشته‌اند، هم‌راستا است (Mehta et al., 2025; Mohammad, 2023; al., 2023). عواطف مثبت نقش حفاظتی در برابر استرس ایفا کرده و موجب افزایش تاب‌آوری روانی و بهبود تعاملات حرفه‌ای می‌شوند. همچنین پژوهش ادی و همکاران نشان داد که برنامه‌های آموزشی مدیریت هیجانات می‌توانند به‌طور چشمگیری سطح استرس معلمان ویژه را کاهش دهند (Eddy et al., 2024).
- بعد سوم یعنی خودکارآمدی نیز تأثیر قابل‌توجهی در مدل نهایی داشت، اگرچه ضریب آن نسبت به دو بعد پیشین پایین‌تر بود. این یافته نیز با نتایج تحقیقاتی که خودکارآمدی را به‌عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان معرفی کرده‌اند، هماهنگ است (Alhumaid et al., 2022; Antala et al., 2022; al., 2022). خودکارآمدی به معلمان کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های دشوار آموزشی، واکنش‌های سازگارانه‌تری از خود نشان دهند و احساس تسلط بر چالش‌ها داشته باشند. در پژوهش خادکه و همکاران، خودکارآمدی معلمان به‌طور مستقیم با کاهش استرس شغلی مرتبط دانسته شده است (Khadka & Khadka, 2023).

حمایتی همتا، ارتقاء ظرفیت‌های رفاهی شغلی، و ایجاد فضاهای گفت‌وگوی حرفه‌ای نیز از جمله راهبردهای عملی است که می‌تواند تاب‌آوری شغلی و سلامت روان معلمان را تقویت نماید. در نهایت، پیاده‌سازی مدل پیشنهادی این پژوهش می‌تواند به‌عنوان بستری مناسب برای سیاست‌گذاری و مداخلات آتی در سطح کلان عمل کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aldagamseh, B. I. M. (2023). Attitudes of Physical Education Teachers Towards the Participation of Students With Disabilities in the Physical Education Class in Schools. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(3), 1447-1454. <https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i3.1726>
- Alhumaid, M. M., Allah, B. A. A., Alhuwail, A. A., Alobaid, M. A., Hamad, N. N. A., Alsaman, Z. A., Alqahtani, S. S., Alherz, A. M., Alwael, W. M., Alhelal, A. K., Alsubaie, S. A., Alwarthan,

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، تمرکز بر معلمان مدارس استثنایی شهر تهران بود که ممکن است قابلیت تعمیم نتایج را به سایر شهرها و مناطق جغرافیایی با زمینه‌های فرهنگی متفاوت کاهش دهد. همچنین محدودیت در دسترسی به برخی معلمان باتجربه و درگیر بودن آن‌ها در امور اجرایی، موجب شد که دامنه تنوع پاسخ‌ها در بخش مصاحبه تا حدی محدود شود. علاوه بر این، استفاده از روش خوداظهاری در پاسخ به پرسشنامه ممکن است باعث سوگیری در پاسخ‌ها شده باشد. همچنین عوامل بیرونی نظیر موقعیت شغلی و اداری معلمان، در تحلیل مدل به‌طور مستقیم وارد نشدند، اگرچه ممکن است بر سلامت روان تأثیر داشته باشند.

برای توسعه و غنای بیشتر مدل ارتقاء سلامت روان معلمان مدارس استثنایی، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی با رویکرد طولی و مقایسه‌ای، تغییرات وضعیت سلامت روان معلمان را در طول زمان بررسی کنند. همچنین استفاده از روش‌های چندمنبعی نظیر مشاهده مستقیم، گزارش همکاران و تحلیل سندی می‌تواند بر دقت تحلیل‌ها بیفزاید. علاوه بر این، انجام پژوهش‌های مشابه در سایر استان‌ها و با در نظر گرفتن تفاوت‌های بافت فرهنگی و اجتماعی، می‌تواند به بومی‌سازی مدل کمک کند. بررسی نقش متغیرهای مداخله‌گر سازمانی همچون سبک رهبری مدرسه، ساختار اداری و برنامه‌های رفاهی نیز می‌تواند افق‌های جدیدی در طراحی مداخلات روانی برای معلمان باز کند.

در سطح کاربردی، پیشنهاد می‌شود که آموزش و پرورش شهر تهران برنامه‌های منسجم و هدفمند آموزش ضمن خدمت با تمرکز بر مدیریت استرس، تقویت خودکارآمدی و توسعه مهارت‌های هیجانی را برای معلمان مدارس استثنایی طراحی و اجرا نماید. همچنین اختصاص مشاوران روان‌شناختی به مدارس استثنایی به‌منظور حمایت روانی مستمر از معلمان، می‌تواند در بهبود وضعیت روانی آنان مؤثر واقع شود. استفاده از گروه‌های

- Meshko, H., & Meshko, O. (2024). Formation of Future Managers' Professional Stress Resistance as a Condition for Their Competitiveness. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University Series «pedagogy Social Work»*(1(54)), 124-128. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.124-128>
- Mohammad, N. H. (2025). Cultivating Calm: A Conceptual Framework for Kaizen-Based Stress Management in Malaysian Academia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, IX(IV), 44-54. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2025.90400003>
- Musendekwa, M. (2025). Enhancing Post-Diagnostic Education on Stress Management Skills for Cancer Patients and Their Families. 373-390. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5400-1.ch019>
- Patel, D., & Kim, N. (2024). Differentiated Instruction in Mixed-Ability Classrooms: Experiences of Special Education Teachers. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 2(3), 13-20. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.2.3.3>
- Rostami, M., & Longo, V. (2024). Teachers' Narratives on Implementing AI-Based Learning Tools for Students with Severe Disabilities. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 2(2), 20-27. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.2.2.4>
- Seo, S., Brownell, M. T., Bishop, A. G., & Dingle, M. (2008). Beginning Special Education Teachers' Classroom Reading Instruction: Practices That Engage Elementary Students With Learning Disabilities. *Exceptional Children*, 75(1), 97-122. <https://doi.org/10.1177/001440290807500105>
- Stephenson, J., Carter, M., Webster, A., Waddy, N., & Morris, T. (2022). Supporting Students With Disability: Learning and Support Teachers and Learning Support Teams in NSW Schools. *Australasian Journal of Special and Inclusive Education*, 46(2), 151-163. <https://doi.org/10.1017/jsi.2022.10>
- Svensson, Å., & Warne, M. (2024). Staff Perspectives on Poor Mental Health in Secondary School Students: An Increasing Problem Handled With Insufficient Resources. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1292520>
- Wong, C. P. C., & Fitzpatrick, J. (2025). Stress to Be Managed and Managing Stress in Clinical Education. *The Journal of Clinical Education in Physical Therapy*, 6. <https://doi.org/10.52214/jcept.v6.13201>
- M. S., Alnaeem, F. O., Aleid, S. H., Almuhaissen, S. Y., Alobaydullah, A. A., Alzamami, A. R., Alqadiri, S. A., Alsubhi, S. H., . . . Bastos, T. (2022). Physical Education Teachers' Attitudes Toward Inclusion of Students With Disabilities in Saudi Arabia. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1006461>
- Antala, B., Průžek, M., & Popluhárová, M. (2022). Self-Efficacy and Attitudes of Physical Education Teachers Towards Inclusion of Pupils With Disabilities. *Sustainability*, 14(20), 13292. <https://doi.org/10.3390/su142013292>
- Bannister-Tyrrell, M., Mavropoulou, S., Jones, M., Bailey, J., O'Donnell-Ostini, A., & Dorji, R. (2018). Initial Teacher Preparation for Teaching Students With Exceptionalities: Pre-Service Teachers' Knowledge and Perceived Competence. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(6), 19-34. <https://doi.org/10.14221/ajte.2018v43n6.2>
- Biggs, E. E., Gilson, C. B., & Carter, E. W. (2018). "Developing That Balance": Preparing and Supporting Special Education Teachers to Work With Paraprofessionals. *Teacher Education and Special Education the Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children*, 42(2), 117-131. <https://doi.org/10.1177/0888406418765611>
- Eddy, C. L., Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2024). Stress Management Programs for Special Education Teachers. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 32(2), 72-80. <https://doi.org/10.1177/10634266241234917>
- Handayani, W., Agustina, P., Lisandari, Y., & Kurniawan, R. (2023). Penyuluhan Pengelolaan Stress Pada Lansia Di Rumah Lansia Bahagia Bintan. *Welfare*, 1(3), 418-423. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i3.549>
- Islam, R. (2022). EFL/ESL Teachers' Perception of Students With Learning Disabilities in Bangladesh. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2130526/v1>
- Jafary, H., Abolghsemi, m., ghahramani, m., & khorasani, a. (2017). Model of Elementary Teachers Professional Development (Case study: Special Schools for Mentally Retarded Students in Tehran). *Psychology of Exceptional Individuals*, 7(25), 75-95. <https://doi.org/10.22054/jpe.2017.22681.1581>
- Kadan, G. (2023). Investigation of Aged Individuals in the Kahramanmaraş Earthquake in Turkey. *International Journal of Social Sciences*, 7(31), 1-17. <https://doi.org/10.52096/usbd.7.30.01>
- Keykha, Z., Sadeghi, A., & Rashki, S. (2023). Investigating the Role of In-Service Training on Enhancing Entrepreneurship and Creativity of Exceptional School Teachers in Zahedan.
- Khadka, S., & Khadka, A. K. (2023). Impact of Job Stress on Management Education Teacher's Job Performance. *Nepal Journal of Multidisciplinary Research*, 6(3), 24-36. <https://doi.org/10.3126/njmr.v6i3.59475>
- Kurniyawan, E. H. (2025). The Effect of Stress Management Education Through Butterfly Hug on the Level of Community Knowledge. *Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (Jcemty)*, 3(1), 78-87. <https://doi.org/10.53713/jcemty.v3i1.331>
- Mehta, M., A, I. M., & K, J. J. D. (2023). A Study to Assess the Effectiveness of Planned Teaching Programme on Educational Stress and Its Management in Terms of Knowledge Among 12th Science Students of Selected Schools at Rajkot City. *International Journal of Advances in Nursing Management*, 104-106. <https://doi.org/10.52711/2454-2652.2023.00024>