

## نقش واسطه‌ای شفقت ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی در معلمان مدارس استثنائی

اسماعیل منصوری<sup>۱</sup>، حسن محمد طهرانی<sup>۲\*</sup>، وحید منظری توکلی<sup>۳</sup>، سمنبر میرزایی<sup>۴</sup>، علی دره‌کردی<sup>۵</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای شفقت‌ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی در معلمان مدارس استثنائی بود.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش، توصیفی-همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود و جامعه آماری پژوهش تمامی معلمان مدارس استثنائی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۶۴ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس پرسشنامه‌ها در اختیار این معلمان قرار گرفت و تکمیل و جمع‌آوری شدند. ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش، پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILTS، کاویانی، ۱۳۸۸)، پرسشنامه شفقت‌ورزی به خود (SCS، نف، ۲۰۰۳) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB، ریف، ۱۹۸۹) بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و مدلیابی معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود. نتایج نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین مشخص شد شفقت‌ورزی به خود در ارتباط بین سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی دارای نقش واسطه‌ای است ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که گرایش به سبک زندگی اسلامی با افزایش شفقت‌ورزی به خود نقش مهمی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی دارد.

**کلمات کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، سبک زندگی اسلامی، شفقت‌ورزی به خود، معلمان مدارس استثنائی

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران.

۲. نویسنده مسئول. استادیار، گروه مشاوره، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران. Farhad.tehrani2866@gmail.com

۳. استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

۴. استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران.

۵. استاد مدعو، گروه روان‌شناسی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران.

## مقدمه

سازمان آموزش و پرورش به منظور تحقق اهداف خود، یعنی تعلیم و تربیت انسان‌ها، نیازمند برخورداری از معلمان تلاشگر، دلسوز و متعهد و با سازگاری شغلی بالا و دارای سلامت روان است. معلمان سازگار با داشتن التزام عملی و احساس مسئولیت، وظایف خود را به بهترین شکل انجام می‌دهند و موجب افزایش کارایی، اثربخشی و بهره‌وری نظام آموزشی می‌شوند (۱). از سوی دیگر آن دسته از معلمانی که به تعلیم و تربیت دانش‌آموزان استثنایی مشغول‌اند به دلیل ماهیت انعطاف‌پذیری، وابستگی، ضعف جسمی و ذهنی این دانش‌آموزان تأثیرگذاری بیشتری روی این گروه دارند (۲). معلمان کودکان استثنایی به علت شرایط خاص آموزشی که در آن فعالیت می‌کنند، وظایفی دشوارتر و به تبع آن آسیب‌پذیری بیشتری نیز دارند (۳).

از جمله چالش‌های معلمان استثنائی به خطر افتادن بهزیستی و بهداشت روانی آنان است (۴). بهزیستی روان‌شناختی ساختار پیچیده‌ای است که ابعاد متفاوتی دارد؛ برای مثال، این ساختار، هم شامل وجود عاطفه مثبت و هم نبود نسبی درماندگی روان‌شناختی است (۵). در نگاهی جامع و مثبت‌نگر می‌توان بهزیستی را به‌عنوان مجموعه‌ای از احساسات و حالات عاطفی و شناختی مثبت نسبت به خود و دنیای اطراف تعریف کرد (۶). ریف<sup>۱</sup> (۵)، بهزیستی روان‌شناختی را به‌عنوان تلاش برای رسیدن به کمال و به حداکثر رساندن ظرفیت‌های شخصی تعریف می‌کند. به‌صورت کلی بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس مثبت درباره خود و زندگی خود است، احساسی که شامل تجربه استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی و پذیرش خود است (۶). زمانی که فرد از سلامت و بهزیستی روانی برخوردار باشد، قادر است در برابر مشکلات و

## اسماعیل منصوری و همکاران

ناملایمات زندگی، چاره‌اندیشی کند و راه‌کارهایی مناسب برای حل مشکلات خود انتخاب کند (۷).

از سویی یکی از متغیرهایی که با آسیب‌پذیری روانی و بهزیستی روان‌شناختی در افراد ارتباط دارد، شفقت‌ورزی به خود است (۸). شفقت‌ورزی به خود بیانگر دیدگاه محبت‌آمیز و دلسوزانه به خود هنگام مواجهه با عدم موفقیت، عدم کفایت و رنج شخصی است (۹). به عقیده نف (۹)، شفقت‌ورزی به خود دارای سه مؤلفه اصلی است که عبارت‌اند از: ۱- مهربانی به خود در مقابل قضاوت نسبت به خود؛ ۲- حس انسانیت مشترک در مقابل انزوا؛ و ۳- ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی. شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی روان‌شناختی در یک‌جهت از افراد در مقابل استرس حمایت می‌کنند (۱۰). در پژوهشی وضع‌تن و همکاران (۸)، نشان دادند شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری دارد. گانل و همکاران (۱۰)، در پژوهش خود نشان دادند که تغییر در شفقت‌ورزی به خود با تغییر در بهزیستی روان‌شناختی همراه است.

بهزیستی روان‌شناختی، وابسته به شرایط و عوامل گوناگون، از جمله سبک زندگی، فرهنگ و دین است (۱۱). مطالعات بسیاری در زمینه دین، معنویت و شفا وجود دارد و مشاهده می‌شود که روی آوردن به امور مذهبی در کمک به بهبود وضعیت سلامت روان از جایگاهی خاص و رفیع برخوردار است (۱۲). نگرش به دین در مقایسه با جنبه‌های نسبتاً سطحی اشتغال دینی<sup>۲</sup>، بیانگر ویژگی‌هایی هستند که از عوامل زمینه‌ای<sup>۳</sup>، کمتر اثر می‌پذیرند و شاخص بهتری برای کارکرد عمومی فرد است و نقش مهم‌تری در سلامت و بهزیستی روان‌شناختی دارد (۱۳). نقش اعتقادات مذهبی در کنترل آسیب‌های روانی در نظریه‌ها و پژوهش‌های روان‌شناسی نیز تأکید شده است، به‌گونه‌ای

2. religious involvement

3. contextual factors

1. Ryff

که هایوارد و کراس<sup>۱</sup> (۱۲)، به این نتیجه رسیده‌اند که داشتن فعالیت‌های دینی با کاهش فشارهای روانی و در مجموع سلامت روان رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. حیدری و همکاران (۱۴)، نیز نشان داده است که دین‌داری با افسردگی همبستگی منفی دارد.

در حالی که نقش شفقت‌ورزی به خود و اعتقادات مذهبی در بهبود استرس‌های شغلی تأیید شده است اما به ارتباط درونی این متغیرها در معلمان آموزش و پرورش استثنایی توجه نشده است و با توجه به نقش حساس معلمان کودکان استثنایی و در معرض آسیب روانی بودن این افراد به نظر می‌رسد که ارزیابی عوامل محافظت‌کننده بهزیستی و سلامت روان معلمان کودکان استثنایی ضروری است تا پیش از ایجاد عوارض جسمی و روانی برای کاهش یا پیشگیری از آن با راهکارهای علمی اقدامات لازم صورت گیرد. همچنین این امر که سبک زندگی جامعه ایرانی که برگرفته از ارزش‌های توحیدی است تا چه اندازه بتواند مانعی در برابر میزان آسیب‌های ناشی از استرس‌های روزمره باشد، مسئله‌ای است که کمتر به آن پرداخته شده است. بر این اساس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا سبک زندگی اسلامی با نقش میانجی‌گرانه شفقت‌ورزی به خود پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان مدارس استثنایی است؟

### مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری و جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه معلمان مدارس استثنایی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که در مدارس این شهر مشغول به آموزش در مدارس دولتی بودند. برای تعیین حجم نمونه در تحقیقات رگرسیونی و تحلیل مسیر؛ از نسبت حجم نمونه به متغیرهای مشاهده‌شده را پیشنهاد می‌کند. حداقل این نسبت را پنج به یک، حد متوسط

آن را ۱۰ به یک و حد بالای آن را ۳۰ به یک عنوان شده است. بر این اساس به ازای هر متغیر مشاهده‌شده ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. با توجه به متغیرهای مشاهده‌شده، حجم نمونه ۲۶۰ معلم در نظر گرفته شد. از آنجاکه در پژوهش‌های میدانی رویدادها و موارد غیرقابل‌پیش‌بینی احتمال افت آزمودنی را به دنبال دارد جهت جلوگیری از این امر با در نظر گرفتن ۵ درصد احتمال افت (۱۲ نفر)، حجم نمونه ۲۷۲ نفر بود. پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص و غربالگری داده‌ها، تحلیل مدل نهایی روی ۲۶۴ پرسشنامه انجام شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: معلم مدرسه استثنایی در مدارس دولتی در شهر کرمان، تمایل به شرکت در پژوهش و رضایت آگاهانه و حداقل سابقه شغلی ۵ سال در نظر گرفته شد. ملاک خروج هم عدم پاسخ به ۵ درصد سؤال‌های پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، دستورالعمل پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها و اهداف پژوهش ارائه شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات فقط در راستای اهداف پژوهش و بدون ذکر مشخصات هویتی استفاده خواهد شد. همچنین شرکت‌کنندگان فرم رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش را تکمیل نمودند. به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش و ارزیابی مدل پیشنهادی از روش معادلات ساختاری و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۵ استفاده شد.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILST): این پرسشنامه در سال ۱۳۸۸ توسط کاویانی ساخته شد و مقیاسی برای سنجش سبک زندگی فرد مسلمان است. در این پرسشنامه علاوه بر سنجش رفتار، حداقل‌هایی از شناخت و عاطفه هم مورد ارزیابی قرار گرفته است. این آزمون دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سؤال) و کوتاه (۷۶ سؤال) و در این پژوهش از فرم کوتاه آن، استفاده شده است. نمره‌دهی به این آزمون بر

1. Hayward & Krause

نقش واسطه‌ای شفقت ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی ...

اساس طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» است و ۱۰ خرده مقیاس بر اساس دیدگاه سبک زندگی اسلامی را ارزیابی می‌نماید. شاخص اجتماعی (۱۱ سؤال)، باورها (۶ سؤال)، عبادی (۶ سؤال)، اخلاق (۱۱ سؤال)، مالی (۱۲ سؤال)، خانواده (۸ سؤال)، سلامت (۷ سؤال)، تفکر و علم (۵ سؤال)، امنیتی- دفاعی (۴ سؤال)، زمان‌شناسی (۵ سؤال) (۱۵). در پژوهش کویانی (۱۳۸۸)، روایی همزمان این پرسشنامه با آزمون جهت‌گیری مذهبی، ۰/۶۴ به دست آمد. پایایی این آزمون برای خرده مقیاس‌های آن عبارت‌اند از شاخص اجتماعی ۰/۴۱، باورها، ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی- دفاعی ۰/۳۰ و زمان‌شناسی ۰/۳۰ و همچنین ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ گزارش شد (۱۵). در پژوهش مهدی‌زاده و همکاران (۱۶)، پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد و روایی همزمان پرسشنامه با آزمون جهت‌گیری مذهبی محاسبه و ۰/۷۰ همبستگی نشان داد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی کل این آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

**پرسشنامه شفقت‌ورزی به خود<sup>۱</sup> (SCS):** این پرسشنامه شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری شش مؤلفه مهربانی به خود (۵ ماده)، خود داوری (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده)، انزوا (۴ ماده) و ذهن آگاهی (۴ ماده)، همدردی افراطی (۴ ماده) تدوین شده است. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت‌ورزی به خود را نشان می‌دهد. ضمناً ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (۱۷). در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۸) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود،

خود داوری، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همدردی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ به دست آمد. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی کل این آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

**مقیاس بهزیستی روان‌شناختی<sup>۲</sup> (RSPWB):** مقیاس بهزیستی روان‌شناختی، در سال ۱۹۸۹ توسط ریف<sup>۳</sup> ساخته شد (۱۹). فرم اصلی این مقیاس ۱۲۰ سؤال داشت ولی در بررسی‌های بعدی، فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی مطرح گردید. در این پژوهش از فرم ۱۸ سؤالی استفاده شد. این مقیاس شامل مؤلفه‌هایی چون پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است. شیوه نمره‌گذاری در این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۶) است و کمترین نمره کسب‌شده ۱۸ و بیشترین نمره کسب‌شده ۱۰۸ است. در مطالعه ریف (۱۹) پایایی خرده مقیاس‌های پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۹۰، ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش شده است. همچنین روایی سازه به دست آمده این مقیاس بر اساس روش همبستگی بین کل آزمون و خرده مقیاس‌های آن مانند تسلط بر محیط ۰/۵۹، پذیرش خود ۰/۶۶، هدفمندی در زندگی ۰/۶۳، روابط مثبت با دیگران ۰/۴۸، رشد شخصی ۰/۵۹ و خودمختاری ۰/۴۶ به دست آمد. در ایران در پژوهش بیانی و همکاران (۲۰)، روایی سازه این مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آمد که حاکی از روایی

2. Psychological Well-being Scale

3. Ryff

1. Self-Compassion Scale

مرد و میانگین و انحراف استاندارد سن معلمان به ترتیب برابر با ۳۹/۱۶ و ۵/۴۵ سال و میزان تحصیلات معلمان ۱۹۱ نفر (۷۲/۶ درصد) لیسانس، ۶۷ نفر (۲۵/۵ درصد) فوق لیسانس و ۵ نفر (۱/۹ درصد) دکتری بود. همچنین میانگین و انحراف استاندارد سابقه تدریس معلمان ۷/۳۵ و ۴/۵۵ سال بود. در جدول ۱ ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ذکر شده است.

سازه این مقیاس است. همچنین جمالی و همکاران (۲۱)، پایایی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس کل با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

### یافته‌ها

در این پژوهش ۲۶۴ معلم مدارس استثنایی شرکت کردند. جنسیت معلمان ۱۶۹ نفر (۶۴ درصد) زن و ۹۵ نفر (۳۶ درصد)

جدول ۱. ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

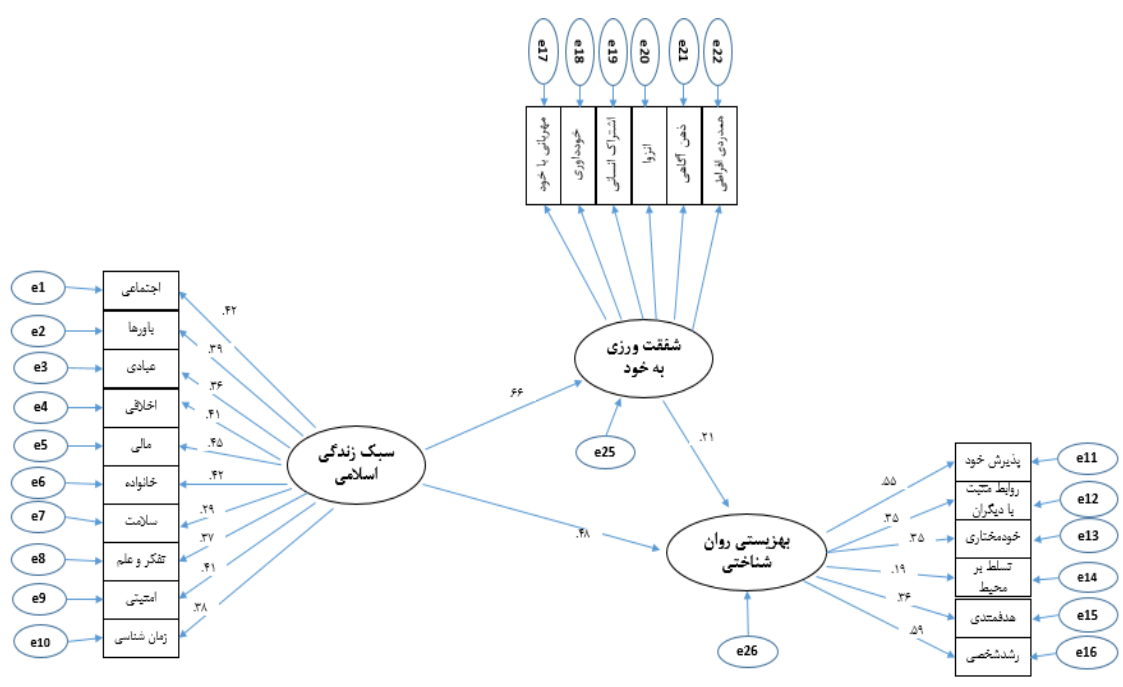
متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. شاخص اجتماعی	-											
۲. باورها	۰/۶۴**	-										
۳. عبادی	۰/۱۵۷**	۰/۱۶۸**	-									
۴. اخلاقی	۰/۱۶۳**	۰/۱۶۰**	۰/۱۷۳**	-								
۵. مالی	۰/۱۶۶**	۰/۱۵۸**	۰/۱۶۵**	۰/۱۶۲**	-							
۶. خانواده	۰/۱۵۴**	۰/۱۷۴**	۰/۱۴۹**	۰/۱۵۶**	۰/۱۴۸**	-						
۷. سلامت	۰/۱۷۷**	۰/۱۶۳**	۰/۱۵۵**	۰/۱۷۰**	۰/۱۵۴**	۰/۱۵۵**	-					
۸. تفکر و علم	۰/۱۶۰**	۰/۱۶۵**	۰/۱۵۹**	۰/۱۶۷**	۰/۱۶۷**	۰/۱۶۶**	۰/۱۵۹**	-				
۹. امنیت‌دفاعی	۰/۱۵۹**	۰/۱۶۸**	۰/۱۶۵**	۰/۱۶۳**	۰/۱۷۱**	۰/۱۶۵**	۰/۱۶۰**	۰/۱۶۸**	-			
۱۰. زمان‌شناسی	۰/۱۶۴**	۰/۱۶۴**	۰/۱۶۴**	۰/۱۷۰**	۰/۱۷۰**	۰/۱۶۸**	۰/۱۷۳**	۰/۱۶۵**	۰/۱۷۰**	-		
۱۱. شفقت‌ورزی	۰/۱۵۶**	۰/۱۴۸**	۰/۱۴۲**	۰/۳۳**	۰/۲۹**	۰/۳۸**	۰/۴۱**	۰/۴۰**	۰/۳۶**	۰/۳۸**	-	
۱۲. بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۲۰*	۰/۲۲*	۰/۳۳**	۰/۲۷**	۰/۳۷**	۰/۴۴**	۰/۴۳**	۰/۲۶**	۰/۲۱*	-
میانگین	۳۳/۶۵	۱۸/۳۲	۱۷/۷۸	۳۱/۸۹	۳۰/۰۹	۲۰/۳۷	۱۷/۶۵	۱۴/۵۲	۱۴/۰۲	۷۰/۶۴	۶۱/۰۵	
انحراف استاندارد	۴/۷۴	۴/۸۹	۴/۷۵	۵/۲۱	۵/۹۸	۳/۹۷	۳/۶۵	۳/۲۷	۴/۱۱	۲/۹۵	۸/۲۲	
کشیدگی	-۰/۱۲	-۰/۱۷	-۰/۱۸۹	-۰/۲۱	۰/۳۹	۰/۱۰۷	۰/۱۸۳	۰/۲۹	۰/۴۶	-۰/۳۵	۰/۴۰	
چولگی	-۰/۵۷	-۰/۱۸۵	-۰/۱۰۸	-۰/۱۷۷	۰/۱۵۶	-۰/۱۷۰	-۰/۱۹۸	-۰/۱۷۴	-۰/۱۶۶	-۰/۵۱	-۰/۱۱۸	
ضریب تحمل	۰/۱۵۴	۰/۱۷۴	۰/۱۶۲	۰/۱۶۴	۰/۱۵۱	۰/۱۶۶	۰/۱۵۵	۰/۱۶۱	۰/۱۷۲	۰/۱۶۴	۰/۱۴۸	
عامل تورم واریانس	۲/۱۲	۱/۰۲	۱/۷۸	۱/۷۲	۲/۲۱	۱/۶۴	۱/۹۱	۲/۰۵	۱/۸۱	۱/۷۱	۲/۳۹	

P<۰/۰۵\* P<۰/۰۱\*\*

نقش واسطه‌ای شفقت ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی ...

(۰/۳۷؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، تفکر و علم (۰/۴۴؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، امنیتی دفاعی (۰/۴۲؛ ۰/۰۱ <math>P</math>) و زمان‌شناسی (۰/۲۶؛ ۰/۰۱ <math>P</math>) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به اینکه شاخص چولگی و کشیدگی به دست‌آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ در محدوده  $2 \pm$  قرار دارد، مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش برقرار بود. افزون بر مقادیر گزارش شده در جدول ۱ مقادیر آماره تحمل برای متغیرها بیشتر از ۰/۴۸ و همچنین مقادیر آماره VIF کمتر از ۱۰ بود؛ بنابراین هم‌خطی میان متغیرهای پژوهش مطلوب بود. در شکل ۱ مدل برازش شده پژوهش ارائه شده است.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بین شفقت‌ورزی به خود با شاخص اجتماعی (۰/۵۶؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، باورها (۰/۴۸؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، عبادی (۰/۴۲؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، اخلاق (۰/۳۲؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، مالی (۰/۲۹؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، خانواده (۰/۳۸؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، سلامت (۰/۴۱؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، تفکر و علم (۰/۴۰؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، امنیتی دفاعی (۰/۳۶؛ ۰/۰۱ <math>P</math>) و زمان‌شناسی (۰/۴۸؛ ۰/۰۱ <math>P</math>) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین بهزیستی روان‌شناختی با شاخص اجتماعی (۰/۳۲؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، باورها (۰/۳۰؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، عبادی (۰/۲۰؛ ۰/۰۵ <math>P</math>)، اخلاق (۰/۲۲؛ ۰/۰۵ <math>P</math>)، مالی (۰/۳۲؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، خانواده (۰/۲۷؛ ۰/۰۱ <math>P</math>)، سلامت



شکل ۱. مدل نهایی نقش واسطه‌ای شفقت‌ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی

بهزیستی روان‌شناختی در جداول ۲ و ۳ ذکر شده است.

در شکل ۱ مدل پژوهش حاضر رسم شده است. مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم معنادار بین متغیرهای پژوهش با

جدول ۲. ضرایب مسیر مستقیم اثرات متغیرها و معنی داری پارامترهای برآورد شده

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	انحراف استاندارد	آماره (t)	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
سبک زندگی اسلامی	بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۰	۰/۲۲	۳/۶۴	۰/۱۱۹	۳/۷۲۸	۰/۰۰۱
شفقت‌ورزی به خود	بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۳	۰/۱۸	۴/۱۸	۰/۱۳۴	۴/۱۵۹	۰/۰۰۱
سبک زندگی اسلامی	تاب‌آوری	۰/۳۲	۰/۲۰	۶/۴۴	۰/۱۴۱	۴/۴۲۶	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تمام متغیرهایی که مسیرهای مستقیم آن‌ها به متغیر ملاک دارای مقدار T بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از  $1 \pm / 96$  است تأثیر معنی‌داری ( $P < / 0.01$ ) بر

متغیر ملاک دارند. با توجه به یافته‌های جدول، ضریب مسیر بین سبک زندگی اسلامی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار است ( $P < / 0.01$ ).

جدول ۳. ضرایب مسیر غیرمستقیم اثرات متغیرها و معنی داری پارامترهای برآورد شده

متغیر پیش‌بین	میانجی	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	انحراف استاندارد	آماره (t)	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
سبک زندگی اسلامی	شفقت‌ورزی به خود	بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۴	۰/۱۲	۵/۱۵	۰/۰۶۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

به‌منظور بررسی مسیرهای غیرمستقیم از بوت استروپ استفاده شد. همان‌طور که جدول ۳ مشاهده می‌شود تمامی متغیرهایی که مسیرهای غیرمستقیم آن‌ها به متغیر ملاک دارای T بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از  $1 \pm / 96$  است تأثیر معنی‌داری

( $P < / 0.01$ ) بر متغیر ملاک دارند. همچنین یافته‌ها نشان دادند هر دو ضریب غیرمستقیم معنی‌دار است. به‌عبارت‌دیگر سبک زندگی اسلامی با تأثیر بر شفقت‌ورزی به خود به‌طور غیرمستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد ( $P < / 0.01$ ).

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری

شاخص	$\chi^2/Df$	GFI	AGFI	NFI	IFI	CFI	RMSEA
ملاک برازش	< ۳	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	< ۰/۱
مدل اولیه	۲/۳۳	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۰۷
نتیجه	مناسب	مناسب	قابل قبول	مناسب	مناسب	مناسب	مناسب

برای برازش مدل هرچقدر مقدار  $\chi^2/Df$  کوچک‌تر از ۳ باشد برازندگی مدل بهتر است. مقدار  $\chi^2/Df$  برای مدل پژوهش ۲/۳۳ بود که نشان‌دهنده براز قابل قبول با داده‌ها است. هرچقدر مقدار شاخص‌های GFI، AGFI، NFI، IFI و CFI به یک نزدیک‌تر باشد و برابر یا بزرگ‌تر از ۰/۹۰ باشد نشان‌دهنده برازش قابل قبول مدل با داده‌ها است. با توجه به این که مقادیر به‌دست‌آمده برای پنج شاخص ذکر شده بزرگ‌تر از ۰/۹۰ است، بنابراین می‌توان گفت مدل پژوهش برازش مطلوبی

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شفقت‌ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی در معلمان مدارس استثنائی انجام شد. نتایج

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شفقت‌ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی در معلمان مدارس استثنائی انجام شد. نتایج

## نقش واسطه‌های شفقت ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی ...

نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد شفقت‌ورزی به خود در ارتباط بین سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی دارای نقش واسطه‌ای است.

نتایج به تفکیک یافته‌های پژوهش نشان داد شفقت‌ورزی به خود به‌طور معناداری قادر به میانجی‌گری بین سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی در معلمان مدارس استثنایی است. نتایج این یافته با یافته‌های پژوهش ورعی و همکاران (۱۳) و سینگها (۲۲) همسو و همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت شفقت‌ورزی به خود یک نوع سالم از پذیرش خود است و طبق آموزه‌های دین اسلام فرد به سمت پذیرش خود سوق داده می‌شود؛ بنابراین این خود‌پذیری با راهکارهای سازگاران تنظیم هیجان می‌تواند به سلامت روان‌شناختی کمک نماید. برای مثال با استفاده از شفقت‌ورزی به خود در برخورد با نشخوار فکری و دوری کردن از افکار، تجربه‌ها و هیجانات دردناک می‌توان از راهکارهای سازگاران تری همچون مهربانی با خود استفاده نمود (۲۳). از سویی شفقت‌ورزی به خود به معنا خود مراقبتی و نگهداری از خود در مقابل مشکلات و سختی‌های زندگی است و افرادی که شفقت‌ورزی به خود بیشتری دارند تمایل بیشتری هم به حفظ سلامت جسم و روان خود نیز دارند که این خود مراقبتی به‌شدت مورد تأکید دین اسلام است (۱۳). سبک زندگی اسلامی و به‌طورکلی دین‌داری به خاطر ارزشی که برای انسان قائل می‌شود مستقیماً موجب افزایش شفقت‌ورزی به خود می‌گردد و از آنجایی که شفقت‌ورزی به خود نقش مهمی در زندگی معلمان مدارس استثنایی دارد و بهزیستی روان‌شناختی این افراد به شرایط زندگی خودشان بستگی دارد، یک طرز فکر مشفقانه می‌تواند چشم‌انداز ملایمی از پذیرش بسیاری از آثار سختی شغل این معلمان را فراهم سازد و موجب افزایش

بهزیستی روان‌شناختی گردد؛ بنابراین منطقی است که سبک زندگی اسلامی، شفقت‌ورزی به خود را بهبود بخشد و در نتیجه این خودمراقبتی، افراد دارای شفقت‌ورزی بالاتر، بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را تجربه کنند و از طرف دیگر افرادی که رابطه‌ی خوبی با دین ندارند نسبت به کمبودهای زندگی خود برخورد ناملایمی دارند و از بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری هم برخوردار هستند (۲۴).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که شفقت‌ورزی به خود به‌صورت مثبت و معناداری بهزیستی روان‌شناختی را در معلمان مدارس استثنایی پیش‌بینی می‌کند. نتایج این یافته با پژوهش‌های ورعی و همکاران (۱۳) و ایمتیاژ (۲۵) همسو و همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که شفقت‌ورزی به خود در اصل شکلی از خود‌پذیری است که نشان‌دهنده میزان پذیرش و قبول جنبه‌های مطلوب و نامطلوب فرد و زندگی فرد است (۲۳). شفقت‌ورزی به خود به شخص کمک می‌کند تا از تجارب گذشته منفی که در زندگی روی داده دوری کند چراکه بهزیستی ذهنی افراد بیشتر به تفسیر خودشان از شرایط زندگی خویش بستگی دارد که بیانگر رابطه مستقیم شفقت‌ورزی به خود و بهزیستی روان‌شناختی است (۱۳). از سویی مشکلات شغلی تأثیر بسزایی در زندگی افراد دارد و معلمان مدارس استثنایی به توجه به شرایط شغلی خود، استرس شغلی بالایی را تحمل می‌کنند که شاید تأثیری منفی بر شفقت‌ورزی به خود داشته باشد و این می‌تواند به‌صورت وقایع ناخوشایندی همچون خشم، خودسرزنی، خوددرگیری و غیره بروز کند که در نهایت می‌تواند موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی گردد (۲۵).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی در معلمان مدارس استثنایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج این یافته با

پژوهش‌های کوبورتی<sup>۱</sup> و همکاران، (۲۶)، معصوم پرست (۲۷)، مرحمتی و یوسفی (۲۸) همسو و همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که سبک زندگی به نحوه تربیت و جایگاه افراد در خانواده مربوط می‌شود و بر کیفیت زندگی از نظر روحی، جسمی و محیطی تأثیر می‌گذارد، به همین علت است که شیوه زندگی افراد با توجه به شرایط بومی و فرهنگی افراد، موجب ایجاد نوع زندگی متفاوتی می‌گردد و سبک زندگی سالم‌تر به کیفیت زندگی بهتر و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بهتری منجر می‌گردد (۲۶). همچنین فطرت خداجوی انسان و زمینه و بافت مذهبی، فرهنگی و قومی در کشور ما و همچنین وجود ریشه‌های عمیق معنوی و باورهای مذهبی از جمله منابع حمایتی به شمار می‌روند که تأمین‌کننده سلامت روان و حفظ آرامش فردی است و توانایی افراد را برای مقابله با شرایط سخت زندگی مثل شرایط شغلی افزایش می‌دهد (۲۹). اساس سبک زندگی اسلامی بر دین اسلام قرار دارد که علاوه بر توجه یکسان به دنیا و آخرت و عدم غفلت از ابعاد معنوی، همه مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری شخص را هم به بهترین شکل در نظر گرفته است. به همین علت می‌توان انتظار داشت که سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه داشته باشد. همچنین آموزه‌های توحیدمحور در دین اسلام خود موجب کاهش نگرانی، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد می‌گردد و که خود موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌گردد (۲۷). از سویی پژوهش‌های انجام‌شده در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی سه منبع اجتماعی، شناختی و احساسی را مشخص کرده‌اند که از طریق این منابع بهزیستی روان‌شناختی افراد بهبود می‌یابد؛ بنابراین منابع دینی دارای کارکردهای روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی همچون روابط اجتماعی مثبت، خودتنظیمی، خودکنترلی، تعالی و ایجاد حس معنا هستند که بهزیستی روان‌شناختی

افراد را افزایش می‌دهند (۳۰). معلمان مدارس استثنایی هم در مواجهه با مشکلات عدیده‌ای که در شغل و حرفه خود دارند با توکل بر خدا به مقابله با مشکلات پیردازند و از این طریق سبب بهبود بهزیستی روان‌شناختی خود شوند.

در مجموع یافته‌های پژوهش بیانگر آن بود که سبک زندگی اسلامی و شفقت‌ورزی به خود از نقش بااهمیتی در بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی برخوردار هستند. با توجه نتایج پژوهش حاضر، سبک زندگی اسلامی تأثیر قابل‌توجهی بر شفقت‌ورزی به خود دارد و با توجه به اینکه شفقت‌ورزی به خود مفهوم جدیدی در روان‌شناسی است می‌توان در کنار سبک زندگی اسلامی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی مؤثر باشد. خود از بنابراین پیشنهاد می‌شود در راستای بهبود شفقت‌ورزی به خود و بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی از سبک زندگی اسلامی استفاده شود.

برخی از محدودیت‌های مطالعه حاضر که تعمیم‌پذیری نتایج مطالعه را با محدودیت مواجه می‌کند عبارت‌اند از: استفاده از نمونه‌گیری غیر تصادفی، استفاده از ابزار خود گزارش‌دهی، محدود بودن جامعه آماری به معلمان مدارس استثنایی شهر کرمان و در نظر نگرفتن سایر متغیرهای روان‌شناختی مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از شیوه نمونه‌گیری تصادفی در سطح کشور با گروه‌ها و حجم بیشتر استفاده شود و نتایج بین گروه‌ها مورد مقایسه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی نقش سایر متغیرهای روان‌شناختی مؤثر در بهزیستی روان‌شناختی معلمان مدارس استثنایی پرداخته شود.

### تقدیر و تشکر

نویسندگان مقاله بر خود می‌دانند از تمامی آزمودنی‌هایی که در انجام این پژوهش، محققین را یاری رساندند، تشکر و قدردانی نمایند.

1. Koburtay

## Reference

- Susilowati E, Zainal VR, Hakim A. 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*. 2023; 12(5): 3348-57.
- Gierczyk M, Hornby G. Twice-exceptional students: Review of implications for special and inclusive education. *Education Sciences*. 2021; 11(2): 85.
- Iacono T, Landry O, Garcia-Melgar A, Spong J, Hyett N, Bagley K, McKinstry C. A systematized review of co-teaching efficacy in enhancing inclusive education for students with disability. *International Journal of Inclusive Education*. 2023; 27(13): 1454-68.
- Foster K, Roche M, Giandinoto JA, Furness T. Workplace stressors, psychological well-being, resilience, and caring behaviours of mental health nurses: A descriptive correlational study. *International journal of mental health nursing*. 2020; 29(1): 56-68.
- Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2013; 83(1): 10-28.
- Maitland CA, Rhodes S, O'Hare A, Stewart ME. Social identities and mental well-being in autistic adults. *Autism*. 2021; 25(6): 1771-83.
- Hawthorne BS, Vella-Brodrick DA, Hattie J. Well-being as a cognitive load reducing agent: a review of the literature. In *Frontiers in Education* 2019; (Vol. 4, p. 121). Frontiers Media SA.
- Vazitan M, Behjati Ardakani F, Mottaghi S. The Role of Self-Compassion and Perfectionism Strategies in Predicting Psychological Well-Being and Academic Burnout in Talented Students. *Journal of School Psychology and Institutions*. 2023; 12(2): 126-38. [Persian]
- Neff KD. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. 2016; 7: 264-74.
- Gunnell KE, Mosewich AD, McEwen CE, Eklund RC, Crocker PR. Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*. 2017; 107: 43-8.
- Joshi S, Kumari S, Jain M. Religious belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008; 34(2): 345-54.
- Hayward RD, Krause N. Religion, mental health, and well-being: Social aspects. *Religion, personality, and social behavior*. 2013: 265-90.
- Varaee P, Momeni K, Moradi A. Mediating role of self-compassion in the relationship between attitude toward religion and psychological well-being in the elderly. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*. 2020; 9(1): 49-62. [Persian]
- Heidari FG, Pahlavanzadeh S, Ghadam MS, Dehghan M, Ider R. The relationship between religiosity and depression among medical students. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 2016; 6(3): 414-418. [Persian]
- Kaviani Erani, M. Designing the theory of lifestyle based on the Islamic point of view and building the Islamic lifestyle test and examining its psychology, Isfahan University. 2018. [Persian]
- Mahdizadeh, H, bolhary, J, Kavyani, M. An Investigation into the Psychometric Characteristics of Islamic Lifestyle Test among the High School Adolescents. *Studies in Islam and Psychology*, 2018; 11(21): 7-34. [Persian]
- Neff KD. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. 2016; 7: 264-74.
- Shahbazi, M. Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. *Psychological methods and models*. 2015; 6(19): 31-46. [Persian]
- Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989; 57(6): 1069.
- Bayani AA, Kouchaki AM, Bayani A. Reliability and validity of Ryff's psychological well-being scales. *IJPCP* 2008; 14(2): 146-151. [Persian]
- Jamali M, Nosrati F, Taherifar Z, Mojaver S. The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Psychological Well-Being Mothers of Children with Specific Learning Disability. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2024; 13(7): 1-10. [Persian]

22. Singha R. The Importance of Self-Compassion in Student Well-Being. In *Nurturing Student Well-Being in the Modern World 2025* (pp. 77-102). IGI Global.
23. Neff KD, Knox MC. Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences 2020* Apr 22 (pp. 4663-4670). Cham: Springer International Publishing.
24. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*. 2011; 5(1): 1-12.
25. Imtiaz S. Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences*. 2016; 26(1): 32-42.
26. Koburtay T, Syed J, Salhi NA. Theorizing the notion of well-being in Islam: An update of Ryff's theory of eudaimonic psychological well-being. *Journal of Community Psychology*. 2022; 50(5): 2475-90.
27. Masoumparašt, D. The role of Islamic lifestyle with a skill - approach in promoting psychological well-being. *A new approach to children's education quarterly*, 2023; 5(2): 102-107. [Persian]
28. Marhemati, Z, Yousefi, F. Relationship between dimensions of Islamic life style and psychological well-being. *Applied Psychology*, 2017; 10(4): 329-346. [Persian]
29. Kabir M, Kabir MR, Islam RS. *Islamic Lifestyle Applications: Meeting the Spiritual Needs of Modern Muslims*. arXiv preprint arXiv:2402.02061. 2024.
30. Baysal M. Positive psychology and spirituality: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*. 2022; 7(3): 359-88.

## The mediating role of self-compassion in predicting psychological well-being based on Islamic lifestyle in special education teachers

Esmail Mansouri<sup>1</sup>, Hasan MohammadTehrani<sup>2\*</sup>, Vahid Manzari Tavakoli<sup>3</sup>, Samanbar Mirzaei<sup>4</sup>, Ali DarehKordi<sup>5</sup>

### Abstract

**Introduction:** The aim of the present study was to investigate the mediating role of self-compassion in predicting psychological well-being based on Islamic lifestyle in teachers of special schools.

**Materials and methods:** The research method was descriptive-correlational, using structural equation modeling. The statistical population in this study consisted of all teachers of special schools in Kerman city in the academic year 2023-2024. Using convenience sampling, 264 people were randomly selected. Then, questionnaires were provided to these teachers, and they were completed and collected. The measurement tools in the study were the Islamic Lifestyle Questionnaire (ILTS, Kaviani, 2009), the Self-Compassion Questionnaire (SCS, Neff, 2003), and the Responsive Psychological Well-Being Questionnaire (RSPWB, Riff, 1989). The obtained data were analyzed using Pearson correlation coefficient and structural equation modeling.

**Results:** The findings showed that the research model had a good fit. The results showed that there is a positive and significant relationship between Islamic lifestyle and self-compassion with psychological well-being ( $P < 0.01$ ). It was also found that self-compassion has a mediating role in the relationship between Islamic lifestyle and psychological well-being ( $P < 0.01$ ).

**Conclusion:** Based on the research findings, it can be concluded that the tendency towards an Islamic lifestyle plays an important role in improving psychological well-being by increasing self-compassion.

**Keywords:** Islamic lifestyle, Psychological well-being, self-compassion, teachers of exceptional schools.

1. PhD student in General Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.

2\*. Corresponding author. Assistant Professor, Counseling Department, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran. Farhad.tehrani2866@gmail.com

3. Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.

5. Visiting Professor, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran