



# Investigating the Relationship between Teachers' Mental Health and the Quality of Education in Elementary Schools

Mehrdad Yarahmadian<sup>1\*</sup>, Asena Hasani<sup>2</sup>, Zahra Saber<sup>3</sup>, Najmeh Nazari<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Master's Degree in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Hamadan

<sup>2</sup> Bachelor of Mathematics, Payam Noor Abadeh University

<sup>3</sup> Master of Educational Management

<sup>4</sup> Master of English Language Teaching

\* Corresponding author: m.yarahmadian3311@gmail.com

Received: 2024-08-10

Accepted: 2024-09-15

## Abstract

Today, the quality of education and educational programs has high value and importance, and academic progress as one of the quality indicators is influenced by the characteristics of the learner and the teacher and factors related to the educational system, such as the educational content environment, the teacher's teaching method, and so on. Among the effective factors, the teacher's mental health is of particular importance. This research was carried out in a descriptive and library-type way with the aim of investigating the relationship between teachers' mental health and the quality of education in primary schools. The findings indicate that teachers' mental health, as one of the most important factors in the quality of education, plays a decisive role in the teaching and learning process.

**Keywords:** Mental health, Quality of education, Teachers

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

**How to Cite This Article:** Yarahmadian, M & et al. (2025). Investigating the Relationship between Teachers' Mental Health and the Quality of Education in Elementary Schools. *JMHS*, 2(4): 84-93.





## بررسی ارتباط بین سلامت روان معلمان و کیفیت آموزش در مدارس ابتدایی

مهرداد یاراحمدیان<sup>۱\*</sup>، آسنا حسنی<sup>۲</sup>، زهرا صابر<sup>۳</sup>، نجمه نظری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی همدان

<sup>۲</sup> کارشناسی ریاضی، دانشگاه پیام نور آباده

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی

\* نویسنده مسئول: m.yarahmadian3311@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰

### چکیده

امروزه کیفیت آموزش و برنامه های آموزشی دارای ارزش و اهمیت بالایی است و پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از شاخصهای کیفیت، تحت تأثیر ویژگیهای یادگیرنده و معلم و عوامل مربوط به نظام آموزشی مانند محیط محتوای آموزشی روش تدریس معلم و مانند اینها می باشد. در بین عوامل مؤثر، سلامت روان آموزش دهنده از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این پژوهش به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای و با هدف بررسی ارتباط بین سلامت روان معلمان و کیفیت آموزش در مدارس ابتدایی انجام شده است. یافته ها حاکی از آن است سلامت روانی معلمان به عنوان یکی از مهم ترین عوامل در کیفیت آموزش، نقشی تعیین کننده در فرایند تدریس و یادگیری ایفا می کند.

**واژگان کلیدی:** سلامت روان، کیفیت آموزش، معلمان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

**شيوه استناد به این مقاله:** یاراحمدیان، مهرداد؛ حسنی، آسنا، صابر، زهرا، نظری، نجمه. (۱۴۰۳) بررسی ارتباط بین سلامت روان معلمان و کیفیت آموزش در مدارس ابتدایی. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۴): ۹۳-۸۴.

### مقدمه و بیان مسئله

مسائل مربوط به سلامت روان از بدو پیدایش بشر وجود داشته و هیچ فردی، از هیچ طبقه اقتصادی اجتماعی خاصی در مقابل آنها مصونیت نداشته و خطری است که بشر را مرتباً تهدید می کند (خاقانی زاده و همکاران، ۱۳۸۵). در سلامت روانی تنها نداشتن علائم بیماری کافی نیست؛ بهداشت مناسب باید افراد را قادر سازد تا توانایی های جسمی و روانی خود را به حداکثر رسانیده، از استرس ناشی از برخوردهای بین افراد جلوگیری کرده، زندگی اجتماعی - اقتصادی بارور و هماهنگ با محیط

داشته باشند. (میلانی فر، ۱۳۸۲). روانپزشکان فردی را از نظر روانی سالم می دانند که تعادلی بین رفتارها و کنترلش در مواجهه با مشکلات وجود داشته باشد. از دید روان پزشکی سلامتی، تعادل در فعالیتهای زیستی روانی و اجتماعی افراد می باشد. انسان از این تعادل سیستماتیک ساختارهای سالم خود برای سرکوب کردن و تحت کنترل درآوردن بیماری استفاده می کنند. (هنرپروران، ۱۳۸۶)

در این راستا بهداشت سلامت و تعادل روانی معلمان بیش از سایر طبقات اجتماعی مورد نظر و با اهمیت است. ارتباط و

باشد(خاقانی زاده و همکاران، ۱۳۸۵).

### کیفیت آموزش

اهمیت و ثمر بخشی روشهای آموزش و یادگیری بهتر همواره مورد نظر دانشمندان و محققین علوم تربیتی بوده است. تاریخچه مطالعات نشان می دهد کیفیت آموزش چه در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و چه در ایجاد انگیزه و رضایت خاطر، پرورش شخصیت، رشد خلاقیت آنان موثر است. منظور از کیفیت آموزش، مجموعه ای از فعالیت های بهینه و منطقی تدریس است که باعث دستیابی به هدف های یادگیری می گردد. کیفیت در تدریس و آموزش، تمام کارکردها و فعالیتها از جمله: آموزش، پژوهش، کارکنان، دانش آموزان، امکانات و تجهیزات را در بر می گیرد. به عبارت دیگر، براساس الگوی عناصر سازمانی برای بهبود کیفیت نظام آموزش، باید به تمام عناصر اعم از درونداد، فرآیند، محصول، برونداد و پیامدها توجه داشت. کیفیت تدریس، امروزه در راس امور آموزش قرار دارد و بهبود کیفیت از دغدغه های اصلی آنها است. شناسایی نقاط ضعف و قوت، تشخیص فرصت ها و تهدیدها و تلاش برای بهبود وضعیت موجود و رسیدن به وضعیت مطلوب و کسب جایگاه برتر از مهمترین وظایف سازمان ها از جمله موسسات آموزشی است. (ملکی نیا، ۱۳۹۴)

### پیشینه پژوهش

حیدری و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به بررسی تاثیر سلامت روانی معلمان بر کیفیت آموزش پرداختند. نتایج نشان داد که معلمان با سلامت روانی بهتر، توانایی بیشتری در ارائه تدریس خلاقانه و تعامل موثر با دانش آموزان دارند، که این امر منجر به بهبود نتایج تحصیلی می شود. علاوه بر این، راهکارهایی مانند برنامه های حمایتی و مشاوره، بهبود شرایط کاری و ایجاد فرهنگ حمایت اجتماعی به عنوان روش های موثر برای ارتقای سلامت روانی معلمان پیشنهاد می شود. این مقاله با ارائه پیشنهادات عملی و سیاست گذاری های مناسب، به دنبال بهبود شرایط معلمان و در نهایت ارتقای کیفیت آموزش است.

کرمی و عبدی (۱۴۰۲) در بررسی تاثیر سلامت روانی و استرس شغلی بر میزان اثر بخشی معلمان آموزش و پرورش شهر تکاب نشان دادند سلامت روانی و مولفه های آن بر اثربخشی کارکنان تاثیر مثبت و معنادار دارند.

سلامتی (۱۳۹۹) در تحقیق خود به بررسی رابطه بین کیفیت خدمات آموزشی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی (پایه های پنجم و ششم) منطقه یک شهر تهران پرداخته است. نتایج حاصل نشان داد کیفیت خدمات

تماس نزدیک معلم با دانش آموزان و نفوذی که بر آنها دارد. نقش مهمی در سلامت فکری و روانی آنها ایفا می کند. با توجه به همسانی اهداف آموزش و پرورش و بهداشت روانی که مقصود هر دو ساختن انسانهایی سالم، مفید و اگر وضعیت سلامت روانی معلمان شناسایی گردد و به منظور بهبود سلامت روانی آنان برنامه ریزی شود عملکرد تحصیلی دانش آموزان نیز بهتر شده و با کاهش نرخ افت تحصیلی دانش آموزان کمک شایانی به اقتصاد آموزش و پرورش خواهد شد (فوتانا، ۱۳۸۲)

به طور کلی بقا و دوام و پیشرفت هر جامعه ای به کارایی و کیفیت تعلیم و تربیت آن جامعه بستگی دارد. هر کشوری به استادان و معلمان با انگیزه و کارآمد به عنوان یکی از ارکان تعلیم و تربیت نیاز دارد تا بتواند جوانان خود را در قالب نظام تعلیم و تربیت خود پرورش دهد و برای آینده ای بهتر آماده کند. هدف آموزش و پرورش، تعلیم و تربیت افراد بیشتر است و با توجه به ابزاری که در اختیار دارد سعی میکند تحولات و تأثیرات مطلوبی را در افراد ایجاد کرده استعدادهای آنها را شکوفا سازد و انسان را به سر حد کمال برساند. از طرفی مدرسه یکی از مهم ترین نهادهای سازمان یافته و رسمی اجتماعی است که باید با فراهم نمودن محیطی سالم به جسم و روان کودکان جامعه امکان شکوفایی داده و آنان را نسبت به خود، خانواده و اجتماع مسئول سازد؛ پیش نیاز اصلی تحقق این هدف تأمین سلامت معلمان می باشد. بدیهی است که یک معلم افسرده، مضطرب مایوس ستیزه جو تندخو و ناسالم از نظر جسمانی نمی تواند نشاط، امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط آموزش و پرورش برقرار سازد. (تقی پور ظهیر، ۱۳۷۶).

بر اساس مقدمه فوق و به دلیل اهمیت نقش معلمان در پرورش نسل آینده و اینکه در میان حرفه هایی که در خطر استرس بالا قرار دارند معلمان همیشه به عنوان اشخاصی که درگیر سطح بالایی از استرس هستند در نظر گرفته می شوند و لازم است که ابعاد سلامت و مولفه های تأثیر گذار بر سطح استرس و سلامت آنان مورد مطالعه قرار گیرد.

### چارچوب نظری

#### سلامت روان

واژه سلامت روانی یک واژه عمومی است که به سلامتی روان، مشکلات سلامت روانی و اختلالات روانی اشاره دارد (Best et al, 2008). سلامت روان توسط محققان از فرهنگ های مختلف به صورت های متفاوتی تعریف شده است. مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود اتکا به خود ظرفیت رقابت تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری و هیجانی و غیره می

آموزش و پرورش توجه به کیفیت خدمات است. آموزش و پرورش برای بهبود و ارتقاء کیفیت نیاز به ارائه مناسب تر خدمات دارد. ارزیابی کیفیت خدمات از جمله گامهای اساسی در تدوین برنامه های ارتقاء کیفیت محسوب میشود این ارزیابی مدیریت مجموعه را قادر می سازد که ضمن جلوگیری از افت کیفیت منابع مالی محدود در دسترس را به نحوی بهتر تخصیص دهد تا عملکرد سازمان بهبود و کیفیت خدمات هم ارتقاء یابد. (عنایتی فر و همکاران، ۱۳۹۰) مشکل کیفیت خدمات بیشتر در سازمانهایی به وجود می آید که بر شناخت و برآوردن نیازها و انتظارات مشتریان تمرکز نمی کنند. این موضوع سبب میشود تصمیم گیران و برنامه ریزان نتوانند به درستی اولویت امور را تعیین کنند و در نتیجه شکاف کیفیت به وجود آید. گام اساسی برای جبران شناسایی ادراک دریافت کنندگان خدمت از وضع موجود و انتظار آنان از وضع مطلوب است تعیین میزان شکاف در کیفیت خدمات ارائه شده و تصمیم گیری برای کاهش آن بر اساس دیدگاههای دریافت کنندگان خدمت است تا از این راه اسباب رضایت آنان فراهم شود.

آموزش باکیفیت زیربنای توسعه در هر کشوری بوده و مبنای توسعه پایدار، اهمیت دادن به امر آموزش می باشد. از این رو بیشتر کشورهای جهان با نگرانیهای فزایندهای که داشته اند بخش عظیمی از بودجه کشور را به توسعه آموزش باکیفیت اختصاص داده اند ( Remedios, et al, 2012 )

موضوع آموزش با کیفیت بحث پیچیده ای است که بهبود آن در نظام های آموزشی متأثر از عوامل متعددی است که از جمله مهم ترین این عوامل « معلم » می باشد. معلم از طریق تدریس محتوای برنامه درسی، اجرای مطلوب فعالیتهای یادگیری، استفاده بهینه از مواد و منابع، در نظر داشتن زمان و مکان در دسترس، گروهبندی کردن دانش آموزان و بهره گیری از روشهای مناسب ارزشیابی پیشرفت تحصیلی، زمینه را برای تحقق حداکثری اهداف برنامه درسی فراهم می کند ( Fernandez & Moldogaziev, 2013 )

مولفه یاددهی -یادگیری را یکی از مولفه های مهم نظام آموزشی می دانند. با پذیرفتن این اصل می توان گفت که هرگونه اصلاح یا بازنگری در نظام آموزش و پرورش، در درجه اول، باید به مولفه یاددهی و یادگیری و عناصر اصلی آن یعنی معلم و فراگیر معطوف شود، زیرا این عناصر، به ویژه معلم نقش اساسی و مستقیمی در تجربه یادگیری فراگیران را ایفا می کند. باید در نظر داشت که معلمان جزء مهم ترین مولفه های تعلیم و تربیت به شمار می روند. نقش معلم در فرآیند آموزشی به اندازه ای مهم تلقی می شود که عده ای تدریس را مترادف با آموزش و پرورش تلقی می کنند. در فن تعلیم و تربیت از معلمان به عنوان کارشناسان یادگیری اثربخش

آموزشی (شاداب سازی فضای فیزیکی و روانی مدرسه و کلاس درس، استفاده از تجهیزات هوشمندسازی در تدریس، روابط مبتنی بر محبت و احترام و اعتماد متقابل میان معلم و دانش آموز با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی شامل (موفقیت، تلاش و کوشش، خشنودی، لذت بردن، تصمیم گیری، عملکرد و...) دانش آموزان دارای رابطه معناداری می باشد.

حصاری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان « فرآیند بهبود روند آموزش : نقش معلم در مقابل نقش دانش آموزان » به بررسی نقش معلم در بهبود روند آموزش و ارتباط آن با نقش دانش آموزان پرداخته اند. یافته های پژوهش حاکی از اهمیت اساسی نقش معلم در کلاس نسبت به تغییر نگرش شاگردان بوده است. ایجاد نگرش مثبت از جانب معلم باعث ارتقا سطح یادگیری شاگردان می شود.

نتایج تحقیق سیمایی (۱۳۹۷) در بررسی رابطه سلامت روانی موجود در مدارس با افت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی ارومیه نشان داد بین افت تحصیلی با سلامت روانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

پیرخاقیان و رفیعی (۱۳۹۱) در پژوهش خود به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی معلمان با خلاقیت دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان بهشهر پرداختند. نتایج این پژوهش تاکید دارد معلمان که هوش هیجانی و سلامت روانی بیشتری دارند، دانش آموزان خلاق تری را خواهند داشت.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین سلامت روان معلمان و کیفیت آموزش در مدارس ابتدایی به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می-باشد.

### یافته های پژوهش

آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که در پیشرفت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی جامعه بیشترین نقش را داراست. اکثر اندیشمندان و صاحب نظران آن را زیر بنای رشد و توسعه می دانند. پیشرفت و ترقی جوامع انسانی در گرو تأمین نیروی انسانی ماهر و متخصص جهت اداره مطلوب بخش های مختلف بوده و جوامعی که در این خصوص تلاش بیشتری داشته اند، نتایج موفقیت آمیزی را در حرکت پر شتاب توسعه اقتصادی و اجتماعی کسب کرده اند (رحمت زهی و همکاران، ۱۳۹۸) یکی از عوامل مؤثر در موفقیت و بقای هر سازمان از جمله

گسترش هدف زندگی می باشد.

۴. استقلال: فرد سالم احساس توانایی در هدایت اعمالش دارد به تنهایی قدرت انتخاب تصمیم گیری و انجام عمل را داشته و نتایج خود را قبول می کند.

۵. درک درست واقعیت: فرد سالم واقع بین بوده و هدفهای خود را در حدود توانایی ها و امکاناتش قرار می دهد.

۶. تسلط بر محیط: فرد سالم زمانی که با موقعیتهای مختلف زندگی مواجه می شود قادر به تصمیم گیری، تطابق تغییر و سازگاری میباشد. به عبارت دیگر قدرت تطبیق و سازش ارائه رفتار مناسب با موقعیت و معیارهای مورد قبول فرهنگی از خصوصیات فرد سالم است.

## عوامل تاثیر گذار بر سلامت روان معلمان

### ۱. فشار کاری

فشار کاری زیاد می تواند منجر به استرس، خستگی، احساس ناتوانی و افزایش بیماری های مختلف در بین معلمان شود. به عنوان مثال معلم یک کلاس با تعداد زیادی دانش آموز را فرض کنید که در کنار آن مسئولیت ها و وظایف زیاد دیگری هم مانند تهیه و برنامه ریزی درس ها، تصحیح آزمون ها و ارتباط با مدیران و سرپرستان دیگر دارد. از طرفی هم زمان محدودی برای انجام کارهای خود دارد و ممکن است برای رسیدگی به همه وظایف خود فرصت کافی نداشته باشد و کیفیت آموزش را به خطر بیندازد. بدون شک این وضعیت باعث ایجاد فشار کاری بالا بر وی می شود. پس معلمان باید برنامه ریزی مناسب، راهبردی و بهینه ای برای انجام وظایف خود داشته باشند. باید اولویت ها، تسهیل کننده ها و موانع را شناسایی کنند و با برنامه ریزی مداوم و بروزرسانی آن بهبودی در توزیع زمان و انجام وظایف خود داشته باشند. همچنین، استفاده از تکنیک های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق و مدیتیشن می تواند به کاهش استرس و افزایش آرامش در معلمان کمک کند.

### ۲. روابط میان فردی

روابط مثبت و سازنده معلمان با همکاران، دانش آموزان و والدین از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. روابط میان فردی موثر می تواند به تقویت حالت روحی، حمایت روانی و ارتباط موثر معلمان کمک کنند.

### ۳. تعامل با دانش آموزان و مدیران

تعامل موثر می تواند به تامین نیازهای دانش آموزان و همچنین ارتقای همکاری و هماهنگی با مدیران کمک کند. به عنوان مثال در یکی از جلسات درسی، یکی از دانش آموزان به نظر می

یاد شده است. تدریس توسط معلمان انتقال محتوای تدوین شده ای است که در کلاس های درس صورت می پذیرد. در کلاس های درس تعاملات انسانی مابین معلم و یادگیرندگان نقش به سزایی در روند تدریس ایفا می کند. معلمان در آموزش و پرورش به صورت ناخودآگاه با انتقال حالات و رفتار خود عامل عمده ای در تامین و حفظ آرامش روحی و روانی دانش آموزان به شمار می آیند. لذا تاثیرگذاری مطلوب از معلم به شاگرد، و شکل گیری یادگیری، مستلزم آرامش روحی و روانی حاکم بر محیط های یادگیری و وجود سلامت روان در معلمان است. (باغانی و دهقان نیشابوری، ۱۳۹۱)

تعریف Ginsberg در مورد سلامت روانی عبارت است از تسلط و مهارت در ارتباط - صحیح با محیط به خصوص در سه فضای مهم زندگی عشق کار و تفریح و برای توضیح بیشتر میگویند استعداد یافتن و ادامه کار داشتن خانواده، ایجاد محیط خانوادگی دلپسند فرار از مسائلی که با قانون درگیری دارد لذت بردن از زندگی و استفاده صحیح از فرصتها ملاک تعادل و سلامت روان است (میلانی فر، ۱۳۸۲). Levin et al در سال (۱۹۶۲) سلامت روان را این طور تعریف کرده اند: به طور کل سلامت روانی عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند و خامت اختلالات شناختی احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند و هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع بیماری هاست و پیشگیری عبارت است از به وجود آوردن عواملی که مکمل زندگی سالم و طبیعی است. همراه با درمان اختلالات جزئی رفتار به منظور جلوگیری از وقوع بیماریهای شدید. سلامت روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف محل زندگی و اطرافیان دارد و مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابل دیگران دارد، چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویشتن حائز اهمیت است. (میلانی فر، ۱۳۸۲)

## معیارهای سلامت روانی

(Jodha (1958 شش معیار برای سلامت روانی بر می شمرد:

۱. پذیرش خود و نگرش مثبت نسبت به خود شامل داشتن نظر واقعی درباره خود و قبولی تواناییها و محدودیت ها است. یک فرد باید تصویر درستی از خود و توانایی هایش داشته باشد.
۲. رشد، تکامل و خودشکوفایی: بر اساس نظریه مازلو و راجرز فرد دارای سلامت روانی میتواند استعدادهای بالقوه خود را شکوفا کند. انسان سالم در جستجوی آن است که استعدادهای خود را بازشناسد و در جهت تکامل خود آن را به فعل در آورد.
۳. هماهنگی و یکپارچگی شخصیت: بین خلق و عاطفه فرد سالم هماهنگی وجود دارد و هیچ موقع خود را فریب نمی دهد و هماهنگی شامل توانایی برای پاسخ سازگارانه با محیط و

مهارت هایی مثل تحلیل و تفسیر عواطف، ارتقای خودآگاهی، مدیریت زمان، برنامه ریزی مناسب، تسهیل ارتباطات موثر و توانایی انعطاف پذیری است.

#### ۶. حمایت و مشاوره

معلمان باید از حمایت های موجود در محیط حرفه ای خود بهره ببرند. مانند حمایت همکاران، مدیران و سایر منابع حرفه ای.

#### ۷. توانمند سازی شغلی

توانمند سازی شغلی شامل بروزرسانی دانش و مهارت های حرفه ای، شرکت در دوره های آموزشی، توسعه ی حرفه ای، ایجاد فرصت های یادگیری و رشد است. توانمند سازی شغلی می تواند احساس کنترل و رضایت شغلی را در بین معلمان را افزایش دهد. پژوهش های جهانی نشان می دهند که برنامه های آموزش ضمن خدمت معلمان در مدرسه از جمله مؤثرترین روش های ارتقاء صلاحیت های حرفه ای معلمان و بهسازی کیفیت فرایند یاددهی و یادگیری هستند. به طور کلی معلمان که به رشد کمی و کیفی دانش و مهارت خود می اندیشند و پیوسته در فعالیت های آموزشی مختلف شرکت می کنند، توانایی های خود را افزایش می دهند و آموخته های خود را به کار می گیرند، نقش قابل توجهی در آموزش دانش آموزان و بهبود سطح کیفی آموزش در مدارس دارند. در چنین مدرسی، ابتکار، ابداع، ارتقای آگاهی و دانش افزایی به نوعی رفتار همگانی مبدل می شود و موفقیت در تحقق اهداف آموزشی مدارس مربوطه امری قطعی خواهد بود و در نهایت موجب افزایش توان تدریس و بازده کاری معلمان می گردد. علاوه بر این کیفیت دوره های آموزش ضمن خدمت ارتباط مستقیمی با رضایت شغلی معلمان دارد. به همین دلیل، انتخاب درست نوع دوره های ضمن خدمت برای معلمان می تواند مزایایی از قبیل افزایش سلامت روان و رضایت شغلی و افزایش کارایی آنان را به همراه داشته باشد.

#### ۸. ایجاد محیط کار سالم

این مورد اشاره به حمایت از طرف مدیران و سرپرستان دارد. اینکه بتوانند فرصت های برابر برای پیشرفت و توسعه ی حرفه ای، محیط کاری مطمئن و حامی، که سبب بهبود روحیه و انگیزه ی معلمان شود را فراهم کنند.

#### ۹. مراقبت از سلامت روانی

اشاره به برنامه های مرتب و روزمره مراقبت از سلامت روان را دارد. مثل تمرین مدیتیشن، تمرکز، مطالعه، ورزش، استراحت و خواب کافی. همچنین آگاهی از علائم استرس و افسردگی و

رسد نگران و ناراحت است و از تمام توجه خود به درس خارج شده است. در این موقعیت تعامل موثر معلم با دانش آموزان سبب می شود که معلم علت را بداند و از بار روانی و استرس خود بابت گوش نکردن دانش آموز به درس بکاهد.

به طور کلی وجود روابط حمایتی و عاطفی بین معلم و دانش آموز، تأثیر مثبتی روی افزایش مشارکت دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آن ها دارد. حتی ادعا می شود که روابط حمایتی می توانند این فرضیه را که "دانش آموزان کم بضاعت، موفقیت تحصیلی کمتری دارند" نفی کنند. اگر دانش آموزان در کلاس احساس امنیت کنند، می توانند در بحث های کلاسی شرکت کنند، افکار و عقاید خود را مطرح کرده، درخواست کمک کنند و سؤالات خود را آزادانه بیان کنند. در نتیجه سطوح بالاتری از مشارکت در کلاس اتفاق می افتد. همین موضوع باعث یادگیری بهتر و موفقیت بیشتر دانش آموزان می شود.

ایجاد چنین محیط حمایتی، با استفاده از بهبود ارتباط معلم با دانش آموزان و ایجاد رابطه عاطفی بین معلم و دانش آموزان امکان پذیر است. معلم به عنوان فردی که در مسیر تبدیل شدن به بهترین معلم گام برمی دارد، باید نسبت به دانش آموزان خود شناخت کافی به دست آورد و به آن ها این اطمینان را بدهد که از قضاوت و تحقیر در کلاس، در امان هستند. نگرش مثبت، احترام به دانش آموزان، دلسوزی و همدلی با آن ها در ایجاد محیط امن و قابل اعتماد بسیار کمک کننده هستند. از سوی دیگر، ارتباط معلم - دانش آموز، به معلم انگیزه می دهد که حتی با تخصیص زمانی بیشتر از حد وظیفه شغلی، پیشرفت دانش آموز را پیگیری کند

#### ۴. مراقبت از خود

معلمان باید به تعیین مرزها و تعادل بین کار و زندگی شخصی خود توجه کنند. مثلاً معلمی که همیشه در حال رسیدگی به نیازها و خواسته های دانش آموزان است. او تمام وقت و انرژی خود را صرف دیگران می کند و به ندرت به خود می اندیشد. بدون شک به مرور زمان درگیر استرس زیاد می شود و انرژی و انگیزه اش کاهش می یابد. او باید بداند برای مراقبت از دیگران نیاز به مراقبت از خود دارد. بنابراین ایجاد فضایی برای استراحت و تفریح، مراقبت از سلامت جسمانی و انجام فعالیت هایی که لذت بردن از زندگی را به آن ها هدیه می دهد می تواند بهبود کیفیت زندگی شخصی و رضایت شغلی معلمان را بهبود بخشد.

#### ۵. توسعه ی مهارت های مدیریت روانی

توسعه مهارت های مدیریت روانی معلمان برای مقابله با استرس و فشار در محیط حرفه ای ضروری است. این مهارت ها شامل

نفس، اراده، همدلی، انعطاف پذیری و حل مساله است. از طریق تمرین های روانشناختی، معلمان می توانند قوای داخلی خود را تقویت کنند و با استفاده از آن ها شاهد بهبود کیفیت زندگی خود باشند.

### ۱۳. خود مراقبتی و مراقبت از خود

خود مراقبتی شامل تغذیه ی سالم، ورزش منظم، خواب به میزان کافی، استراحت، تفریح مناسب و داشتن فعالیت هایی که لذت بردن از زندگی را به همراه دارند می باشد. با مراقبت از خود و تامین نیازهای شخصی، معلمان می توانند انرژی و سلامت خود را حفظ کنند و در برابر استرس های حرفه ای مقاومت کنند.

### ۱۴. تعادل بین کار و زندگی

اگر معلمان بتوانند مرزهای سالمی را بین زمان کاری و زمان شخصی خود تنظیم کنند و برنامه های موثر برای بهره وری، استراحت و اولویت بندی مناسب بین وظایف حرفه ای و شخصی داشته باشند می توان گام بزرگی، در جهت داشتن سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی معلمی خود بردارند.

### ۱۵. رشد حرفه ای

رشد حرفه ای بر زمینه تحصیلات، مهارت ها و عملکرد معلمان تاکید می کند. با پیشرفت در حرفه و ارتقا مهارت های تدریس، معلمان می توانند احساس موفقیت و رضایت را تجربه کنند. به عنوان مثال معلمی که تا به حال تجربه ی تدریس در یک مدرسه ی خاص را نداشته است، در یک مدرسه ی جدید شروع به کار می کند و با تمام چالش ها و ابهامات مرتبط با این محیط جدید مواجه می شود. این یک فرصت عالی برای رشد حرفه ای وی است. در این موقعیت او می تواند از منابع مختلفی برای بهبود خود استفاده کند. می تواند با برقرار کردن ارتباط با همکارانش، از تجربیات آن ها بهره ببرد یا در دوره های آموزشی خاصی ثبت نام کند یا کتاب ها و منابع مختلف را بخواند تا بتواند مهارت ها و دانش خود را در حوزه ی تدریس و مدیریت کلاس بهبود ببخشد. بدون شک توسعه ی حرفه ای می تواند به افزایش رضایت شخصی و پیشرفت حرفه ای و در نهایت حفظ سلامت روان او بیشتر کمک کند.

### ۱۶. پذیرش و انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به معنای توانایی تطبیق و تغییر در رفتار و رویکردها به منظور مقابله با موقعیت ها و چالش های مختلف است. برای نمونه در یک روز قرار است معلم یک درس جدید را

جستجوی کمک کننده های حرفه ای، در صورت نیاز، می تواند به حفظ سلامت روانی کمک کند. در این راستا ذهن آگاهی تمرینی است که در آن فرد به آرامی آگاهی خود را بارها و بارها بر روی لحظه حال متمرکز می کند. هدف ذهن آگاهی در روانشناسی، پرورش دیدگاهی پیرامون آگاهی فرد از هویت خود است که موجب دست یابی به آرامش ذهنی خواهد شد. همچنین امکان استفاده از ذهن آگاهی در درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی در جهت رفع استرس و اضطراب و فراهم آوردن آرامش بیشتر برای فرد نیز وجود دارد.

### ۱۰. شناخت استرس و علائم آن

استرس یک واکنش طبیعی در برابر فشارهای روزمره است که ممکن است از منابع مختلف مانند فشار کاری، زمان بندی ناپایدار، تعاملات نامناسب و نیازهای روانی ناشی شود. علائمی مانند احساس خستگی، اضطراب و ناراحتی، افزایش تنش و عصبانیت، کاهش انگیزه و انرژی، مشکلات خواب و خواب آلودگی، اختلال در تمرکز حافظه، افزایش تنش عضلانی، مشکلات گوارشی، بیماری ها و سایر علائم است. شناخت استرس و علائم آن از طریق شناخت و تشخیص نشانه های فیزیکی، عاطفی و رفتاری می تواند راهکارهایی را برای مدیریت استرس پیدا کند.

### ۱۰-۱. شناخت راهکارهای مدیریت استرس

آشنایی با راهکارهایی مانند کاهش استرس به افزایش آرامش شخصی کمک می کند. راهکارهایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، مدیریت انگیزه های منفی و تمرین های مدیریت زمان، تمرین های ورزشی و فعالیت های بدنی، ایجاد سبک زندگی سالم، تغذیه ی متعادل، برنامه ریزی موثر، تقویت حمایت اجتماعی و تعامل مثبت با دیگران به مدیریت استرس معلمان کمک می کند.

### ۱۱. ارتباطات موثر در محیط حرفه ای

ایجاد روابط سالم و احترام متقابل، مهارت های گفتگو و گوش دادن فعال و ارتباطات سازنده و مثبت می تواند باعث بهبود کیفیت ارتباطات و کاهش تنش های ارتباطی در محیط حرفه ای شود هر چه تنش های ارتباطی در محیط کمتر شود سلامت روان و آرامش معلمان بیشتر می شود.

### ۱۲. تقویت قدرت های روانی

تقویت قدرت های روانی کمک می کند هنگامی که فرد با چالش های حرفه ای مواجه می شود به بهترین شکل ممکن با آن ها برخورد کند. قدرت های روانی شامل تقویت اعتماد به

شرایط است. معلمان به جای تمرکز بر نقاط ضعف و شکست‌ها، روی امکانات و توانایی‌های خود تمرکز می‌کنند. روش‌های مختلفی برای تقویت تفکر سازنده و مثبت در معلمان وجود دارد. روش‌هایی مانند تمرین‌های ذهنی و آگاهی نسبت به خود، تغییر الگوهای منفی به الگوهای مثبت، استفاده از انرژی مثبت و امیدواری، تقویت خودباوری و اعتماد به نفس و تمرین مداوم تفکر سازنده. تفکر سازنده و مثبت به معلمان کمک می‌کند تا به طور جامع و یکپارچه تری با مسائل روبرو شوند و بهبود در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را تجربه کنند (دشتستانی، ۱۴۰۲)

### بحث و نتیجه‌گیری

فن معلمی هنری است ظریف و حساس که با کمترین لغزش و خطا خسارت جبران‌ناپذیری بر شخصیت فراگیر وارد شده و قطعا هرگونه رفتار صحیح و سنجیده موجب آینده‌ای درخشان برای فرد می‌شود. معلم به عنوان یکی از تاثیرگذارترین مدل‌های رفتاری برای رشد دانش‌آموزان، مسئولیتی فراتر از آموزش‌های درسی تنها دارد. با توجه به اهمیت و نقش راهبردی سلامت روان در بین معلمان (و تأثیر آن در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان) و با توجه به این موضوع که در کل معلمان نسبت به سایر مشاغل از فشار کاری بیشتر و حمایت‌های اداری مالی و اجتماعی کمتری برخوردارند که سبب می‌شود سطح تحمل فشار روانی در آنها کاهش یابد؛ لذا برای بهبود شرایط لازم است ضمن سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در سطوح مختلف کشوری منطقه‌ای استانی، سازمانی و فردی؛ بهداشت و مهارت‌های فردی و سبک زندگی و اجرای پیشنهادهای پژوهشگران و روانشناسان و..... انتظار می‌رود متصدیان از طریق راهکارهای عملی در مرحله قبل از جذب، مرحله جذب و همچنین در حفظ معلمان با سلامت روان بالاتر کوشا باشند.

در این راستا راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. در مرحله جذب سلامت روان معلمان از طریق آزمون‌های روان‌شناختی حین استخدام سنجیده شود و همچنین به منظور پیشگیری از بروز اختلالات روانی و در واقع حفظ سلامت روان معلمان در دوره تربیت معلم، پودمان مهارت‌های زندگی از سوی مشاوران مجرب و ماهر در قالب برنامه‌های آموزشی و فرهنگی به ایشان داده شود.

۲. نظام و نهاد مسئول آموزش و پرورش از طریق به کارگیری روش‌های حمایتی مالی، اداری قضایی از معلمان از میزان استرس‌های ایشان کاسته تا بدین وسیله زمینه ارتقای سطح سلامت روان آنها را فراهم کند.

۳. با توجه به اجتناب‌ناپذیر بودن برخی از عوامل استرس‌زا در

به دانش‌آموزان خود آموزش دهد. اما به طور غیرمنتظره‌ای، برق در مدرسه قطع می‌شود و او دسترسی به تجهیزات و منابع آموزشی ندارد؛ در این موقعیت انعطاف‌پذیری وی در اجرای درس به چالش کشیده می‌شود. در این شرایط باید به جای ناراحت شدن و ناامید شدن با انعطاف‌پذیری برنامه‌ریزی خود را تغییر داد. می‌توان از روش‌های تدریس مبتنی بر گفتگو و تعامل‌های فعالیت محور استفاده کرد یا حتی ممکن است تمرکز خود را بر روی توسعه مهارت‌های همکاری و مدیریت گروهی دانش‌آموزان گذاشت. بنابراین برای حفظ سلامت روان، معلمان باید توانایی سازگاری با تغییرات را پیدا کنند. انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات سازمانی، تطبیق با نیازهای دانش‌آموزان و محیط آموزشی و قدرت انتقال به روش‌ها و استراتژی‌های جدید به حفظ سلامت روان و استرس کمتر معلمان کمک می‌کند.

### ۱۷. خلاقیت و نوآوری

با استفاده از روش‌ها و فنون آموزشی نوآورانه، می‌توان تدریس جذابتر و موثرتری را داشت و به دانش‌آموزان بهترین فرصت یادگیری را ارائه داد. بررسی رویکردهای جدید در آموزش و یادگیری، استفاده از روش‌های فعالیت محور و مشارکتی، ترغیب به انتقال تجربه‌ها و ایده‌ها بین همکاران، توسعه‌ی تفکر نوآورانه در تدریس، کارگیری خلاقیت و نوآوری در طرح درس، ارزیابی و ارتباط با دانش‌آموزان همگی می‌تواند بهبود کیفیت تجربه‌ی آموزشی را ارتقا دهد.

### ۱۸. انگیزه و هدف

معلمان باید هدف‌های مشخص و معناداری در زندگی و حرفه خود داشته باشند تا بتوانند با انگیزه و اشتیاق به تدریس و یادگیری به رشد و پیشرفت دانش‌آموزان کمک کنند. اهداف باید قابل دسترس و قابل تحقق باشد تا تجربه‌ی موفقیت‌های کوچک را به دست آورند و به انگیزه‌ی خود بیفزایند. ایجاد اهداف قابل اندازه‌گیری و قابل دستیابی، تشویق به رقابت سازنده و ایجاد انگیزه‌ی داخلی می‌تواند به عملکرد معلمان بیفزاید و رضایت شخصی آن‌ها را افزایش دهد.

### ۱۹. تفکر سازنده و مثبت

تفکر سازنده به معنای داشتن یک نگرش و طرز فکر مثبت و سازنده در مواجهه با چالش‌ها و مسائل است. این نوع تفکر به معلمان کمک می‌کند به جای تمرکز بر مشکلات و موانع، به دنبال راه حل‌ها و فرصت‌ها باشند. در واقع تفکر سازنده اشاره به داشتن یک نگرش مثبت و خوش بین، نسبت به زندگی و

هاجره؛ امید کهنشور، ناهید؛ هاشمزهی، صفیه. (۱۳۹۸). بررسی نقش معلمان در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و تبیین دلالت های آن برای تربیت معلم، *مجله علمی علوم اسلامی انسانی*، سال پنجم، شماره ۱۸، ۹۶ - ۸۷

سلامتی، معصومه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین کیفیت خدمات آموزشی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی (پایه های پنجم و ششم) منطقه یک شهر تهران، ایده های

نوین روانشناسی، دوره پنجم، شماره ۱۰ سیمائی، حکیمه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سلامت روانی موجود در مدارس با افت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی ارومیه، نشریه پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، شماره ۳

عنایتی فر، علی؛ یوسفی افراشته، مجید؛ صیامی، لیلا؛ و جواهری دانشمند، محمد. (۱۳۹۰). ارزیابی کیفیت خدمات آموزشی دانشگاه پیام نور همدان بر اساس مدل سروکوآل، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، ۶۱، ۱۳۵ - ۱۵۱

فونتانا، دیوید. (۱۳۸۲). روانشناسی برای معلمان. ترجمه: فروغان، م. چاپ اول. تهران. ارجمند آگه.

کرمی چپدره، شهین؛ عبدی، گلنما. (۱۴۰۲). بررسی تاثیر سلامت روانی و استرس شغلی بر میزان اثر بخشی معلمان آموزش و پرورش شهر تکاب، اولین کنفرانس بین المللی حقوق، مدیریت،

علوم تربیتی، روانشناسی و مدیریت برنامه ریزی آموزشی ملکی نیا، فرید. (۱۳۹۴). مروری بر عوامل مؤثر کیفیت تدریس آموزش عالی، اولین کنفرانس سراسری تحول و نوآوری در علوم انسانی، شیراز، مؤسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی

میلائی فر، بهروز. (۱۳۸۲). سلامت روانی، تهران: نشر قوس هنرپروران، نازنین. (۱۳۸۶). مبانی سلامت روانی تهران: انتشارات بشری

### فهرست منابع

- Baghani, M., Dehghan Nishaburi, M. (2011). The effect of teachers' anxiety on teaching quality, *Education Strategies Quarterly*, 5(1). [Persian]
- Best, R., Leavey, G., & Rothì, M., Despina. (2008). on the front-line: Teachers as active observers of pupils' mental health, *Teaching and Teacher Education*, 24: 1217-1231
- Dashtestani, N. (2023). Mental health guide for teachers. <https://negindashtestani.ir/>
- Enayatifar, A., Yousefi Afrashteh, M., Siami, L. & Javaheri Daneshmand, M. (2011). Evaluation of the quality of educational services of Payam Noor University in Hamedan based on the Sercoal model,

حرفه معلمی و لزوم پیشگیری از آثار روانی و رفتاری استرس بر شاغلین این حرفه به کارگیری تمهیداتی در جهت بهبود شرایط محیط کار و آموزش روش های مقابله ای از جمله وظایفی است که بر عهده مدیران سازمان آموزش و پرورش است.

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### منابع فارسی

- باغانی، مریم؛ دهقان نیشابوری، محسن. (۱۳۹۱). تاثیر اضطراب معلمان بر کیفیت تدریس، فصل نامه راهبردهای آموزش، دوره ۵، شماره ۱
- پیرخائفی، علیرضا؛ رفیعیان، هاجر. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی معلمان با خلاقیت دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان بهشهر. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱(۴)، ۳۵-۱۹

تقی پور ظهیر، علی. (۱۳۷۶). مبانی و اصول آموزش و پرورش تهران: انتشارات آگه

حصاری، مرتضی؛ خزایی، نورخدا؛ و عمادی نوری، مهدیه. (۱۳۹۸). فرایند بهبود روند آموزش: نقش معلم در مقابل نقش دانش آموزان. *نخبگان علوم و مهندسی*، ۴(۶)، ۳۴-۳۹.

حیدری، فاطمه زهرا؛ سلجوقی نژاد، فاطمه؛ خبازیان پور، شقایق؛ روستایی، محمد. (۱۴۰۲). تاثیر سلامت روانی معلمان بر کیفیت آموزش، دوازدهمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی

خاقانی زاد، مرتضی؛ سیرتی نیر، مسعود؛ عبدی، فتانه؛ کاپیانی و حسین. (۱۳۸۵). بررسی سطح سلامت روان در پرستاران شاغل در بیمارستانهای آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران، فصلنامه اصول سلامت روانی، سال ۸، شماره ۳۱ و ۳۲

دشتستانی، نگین. (۱۴۰۲). راهنمای سلامت روان معلمان. <https://negindashtestani.ir>

رحمت زهی، خدانظر؛ خزائی، عبدالحکیم؛ اسماعیل زهی، ناصر؛ کرد،

- of transformation and innovation in humanities, Shiraz, Kharazmi Institute of Science and Technology. [Persian]
- Milani- Farr, B. (2003). *Mental Health*, Tehran: Qos Publishing. [Persian]
- Pirkhafi, A., & Rafiyan, H. (2011). Investigating the relationship between emotional intelligence and mental health of teachers with creativity of elementary school students in Behshahr city. *Innovation and creativity in humanities*, 1(4), 19-35. [Persian]
- Rahmat Zahi, Kh., Khazaei, A., Ismail Zahi, N., Kord, H., Omid Kohanshur, N., Hashemzahi, S. (2018), Investigating the role of teachers in the academic progress of students and explaining its implications for teacher training, *Scientific Journal of Islamic Human Sciences*, 5(18): 87-96. [Persian]
- Remedios, L., Clarke, D., Hawthorne, L (2012). *Learning To Listen And Listening To Learn: One Student's Experience Of Small Group Collaborative Learning*. Australian Educational Researcher, Vol 12.
- Salamati, M. (2019). Investigating the relationship between the quality of educational services with mental health and academic progress of primary school students (5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> grades) in district one of Tehran, *New Ideas of Psychology*, 5(10). [Persian]
- Simai, H. (2017). Examining the relationship between mental health in schools and the academic failure of primary school students in Urmia, *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, (3). [Persian]
- Taghipour Zaheer, A. (1997). *Fundamentals and principles of education in Tehran*: Aghaz Publications. [Persian]
- Research and Planning Quarterly in Higher Education, 61, 135-151. [Persian]
- Fernandez, S., & Moldogaziev, T. (2013). Using Employee Empowerment To Encourage Innovative Behavior In The Public Sector. *Journal Of Public Administration Research And Theory*, 9.
- Fontana, D. (2003). *Psychology for teachers*. Translation: Foroughan, M. first edition Tehran. Dear Sir. [Persian]
- Hanarparvaran, N. (2007). *Basics of mental health*, Tehran: Bushra Publications. [Persian]
- Heydari, F. Z., Seljuqinejad, F., Khabazianpour, S., Rostaei, M. (2023). The impact of teachers' mental health on the quality of education, the 12th National Conference on New Researches in Education, Psychology, Jurisprudence, Law and Social Sciences. [Persian]
- Hissari, M., Khazaei, N., & Emadi Nouri, M. (2018). The process of improving the education process: the role of the teacher versus the role of the students. *Science and Engineering Elites*, 4(6), 34-39. [Persian]
- Karami-Chapdareh, S., Abdi, G. (2023). Investigating the impact of mental health and occupational stress on the effectiveness of teachers in the city of Takab, the first international conference on law, management, educational sciences, psychology and educational planning management. [Persian]
- Khaqanizad, M., Sirati Nir, M., Abdi, F., Kaviani H. (2006). Investigating the level of mental health in nurses working in the final teaching hospital affiliated to Tehran University of Medical Sciences, *Principles of Mental Health Quarterly*, Year 8, No. 31 and 32. [Persian]
- Maleki Nia, F. (2014). An overview of the effective factors of teaching quality in higher education, the first national congress