

بررسی مقایسه‌ای وضعیت سلامت روان دانشجویان معلمان و معلمان *Comparison of mental health status of student teachers and teachers*

Nahid Mohammadi Darvish Baghal
Ph.D. in Educational Psychology, Lecturer of Farhangiyān University
Alireza Pircheragh Ali
M.A. in Educational Psychology, Lecturer of Farhangiyān University
Masoumeh Nemati
M.A. in Educational Psychology, Lecturer of Payam-e-Noor University, Tehran, Iran
Hadi Giyahpour
Faculty member of Farhangiyān University

ناهید محمدی درویش بقال mohammadi_ravan@yahoo.com
دکتری روانشناسی تربیتی، مدرس پردیس شهید مفتاح دانشگاه فرهنگیان
علیرضا پیر چراغ علی arpch_2012@yahoo.com
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، مدرس پردیس شهید مفتاح دانشگاه فرهنگیان
معصومه نعمتی Mnemati.psy@gmail.com
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، مدرس دانشگاه پیام نور شهرستان‌های استان تهران
هادی گیاهپور
عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان
مکان انجام پژوهش: پردیس شهید مفتاح دانشگاه فرهنگیان
زمان انجام پژوهش: نیمسال تحصیلی اول سال تحصیلی 92-93

Abstract

Mental health component is important especially in teachers. The **purpose** of this study was to evaluate the mental health component in teachers and student teachers that will affect directly and indirectly on the mental health of students. This research project is a **comparative descriptive**. The **population** of the study consisted of all students (including student teachers and teachers studying) Varangian university in Tehran. Among all campus, martyr Moated campus was selected with random sampling & all students (100 students) responded (SCL90-R) psychiatric symptoms list. Mean responses from participants in teachers group was 99.46 and for student teachers was 91.82 that show there are problems in the field of mental health. The **results** of multivariate analysis of variance to compare means SCL90-R sub-components show that between the two groups in the component somatization (teachers, with an average of 15.04 and student teachers 11.26) there is a significant difference. However, there was no significant difference in other sub-components, but in both groups, the percentage obtained in the sub-components most remarkable. Psychiatric symptoms of depression were (78% of teachers and 82% of student teachers), obsessive-compulsive (74% in both groups), morbid sensitivity in interpersonal relationships (74% in both groups) and paranoid opinion (68% teachers Student & and 64% in teachers).

Keywords: mental health, students, student teachers, epidemiology

چکیده
سلامت روان مولفه‌ای مهم و تاثیرگذار است به ویژه آنجا که سلامت روان گروهی از افراد در گروهی سلامت روان فردی خاص است. از این رو پژوهش حاضر با **هدف** بررسی مولفه‌های سلامت روان معلمان و دانشجویان معلمان که در آیه‌ای نه چندان دور معلمان این مرز و بوم خواهند شد و به شکل مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر گذار خواهند بود انجام شد. این پژوهش از نوع پژوهش‌های **توصیفی - مقایسه‌ای** است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان (شامل دانشجویان معلمان و معلمان مشغول به تحصیل) دانشگاه فرهنگیان در استان تهران تشکیل می‌دادند. که از میان کلیه پردیس‌ها، پردیس شهید مفتاح به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و کلیه دانشجویان آن (100 نفر) به فهرست تجدید نظر شده علائم روانی SCL90-R پاسخ دادند. میانگین نمره‌های حاصل از پاسخ آزمودنی‌ها در گروه معلم‌ها 99/46 و در گروه دانشجوی معلم‌ها 91/82 بود که نشانگر وجود مشکلاتی در حوزه سلامت روان است. **نتایج** تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه میانگین‌های خرده مولفه‌های SCL90-R نشان می‌دهد که بین دو گروه تنها در مولفه شکایت جسمانی (معلم‌ها با میانگین 15/04 و دانشجوی معلم‌ها 11/26) تفاوت معناداری وجود دارد. با این حال اگرچه بین دو گروه در سایر خرده مولفه‌ها تفاوت معناداری وجود نداشت اما هر دو گروه درصدهای به دست آمده در خرده مولفه‌های شایان توجه است. شایع‌ترین علائم روانپزشکی افسردگی (78% معلم‌ها و 82% دانشجوی معلم‌ها)، وسواس (74% در هر دو گروه برابر)، حساسیت مرضی در روابط بین فردی (74% در هر دو گروه) و افکار پارانوئیدی (68% دانشجوی معلم‌ها و 64% در معلم‌ها) بوده است. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده روشن است که معلمان و دانشجویان معلمان مورد بررسی از وضعیت سلامت روان مطلوبی برخوردار نیستند که با توجه به نقش حساس آنها، بررسی‌های سبب‌شناسانه و اقدامات اصلاحی آموزشی و درمانی و... ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: سلامت روان، دانشجویان، معلمان، همه گیر شناسی

تاریخ دریافت: 1392/6/7

تاریخ پذیرش: 1392/10/10

مقدمه

سلامتی جسمی و روانی افراد یک جامعه از عوامل پیشرفت آن جامعه محسوب می‌شود (فروغان 1282). سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را حالت رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه تنها فقدان بیماری و معلولیت تعریف کرده است (وفایی 1379).

این در حالی است که طبق تخمین سازمان جهانی بهداشت، در دنیای امروز از هر چهار نفر یک نفر به یک اختلال عصبی، روانی و یا رفتاری مبتلا است (بختیارپور 1282). از این رو بسیاری از کشورهای جهان در پی بررسی وضعیت سلامت روان اقشار مختلف جامعه، نیازسنجی و ارائه راهکار هستند (بیابانگرد، جوادی 1383).

در بین اقشار گوناگون جامعه یکی از اثرگذارترین‌ها را معلمان تشکیل می‌دهند چرا که آینده هر تمدن و فرهنگی و تعالی هر جامعه ای ارتباطی تنگاتنگ با تعلیم و تربیت صحیح آن جامعه دارد و تحقق اهداف متعالی در گروی داشتن معلمان شایسته و برخوردار از سلامت جسم و روان است (محمدی و همکاران 1387).

زمانی که به بررسی مقایسه ای اهداف نظام آموزش و پرورش و تعریف سلامت و بهداشت روان می‌پردازیم، همسانی قابل مشاهده ای به چشم می‌خورد مبنی بر اینکه مقصود هر دو پرورش انسانهایی سالم، مفید و خوشبخت است. از این رو و با توجه به نقش معلمان، شناسایی مشکلات احتمالی در حوزه سلامت روان این گروه و چاره اندیشی در صورت لزوم، ضروری به نظر می‌رسد. چرا که ارتقای سطح سلامت روان معلمان ارتباطی چشمگیر با سلامت روان امروز و آینده جامعه دارد.

شیوع اختلال‌های روانی در جوامع مختلف، گوناگون است و از 17٪ تا 52٪ متغیر می‌باشد (آیت‌اللهی و رفیعی 1383). در کشور ما نیز بررسی‌های همه گیر شناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی میزان شیوع را بین 11 تا 43 درصد در نوسان نشان داده است. از جمله پژوهش‌های سال‌های اخیر شیوع 33.84٪ در صومعه سرا، شیوع 34.3٪ در نطنز و شیوع 29٪ در تهران را نشان داده اند که همگی حاکی از بالا بودن میزان شیوع اختلال‌های روانی بیش از ارقام مورد انتظار و آمارهای جهانی است (بیابانگرد و جوادی 1383).

اما علی‌رغم آنچه انتظار می‌رود پژوهش‌های گوناگونی که در این حوزه به عمل آمده است به دفعات نشان داده است که شیوع اختلال‌های روانی در قیاس با سایر گروه‌های جامعه بالاتر بوده است. از جمله رضایی (1368) گزارش داده که 25٪ معلمان درجه بالای استرس را تجربه می‌کنند، وفایی (1379) در بررسی معلمان شهر تهران شیوع استرس شغلی را بین 35-45٪ گزارش کرده است، امید (1380) آمار شیوع اختلال‌های روانی در بین معلمان را 33٪ و کیانفر این آمار را در معلمان کرمانی 28.5٪ گزارش کرده است.

با توجه به آنچه که ذکر آن رفت و با توجه به فعال شدن مجدد مراکز تربیت معلم در قالب دانشگاه فرهنگیان که رسالت آن پرورش معلم به معنای واقعی آن است، بر آن شدیم تا به بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان این دانشگاه بپردازیم. لازم به توضیح است که دو گروه در این دانشگاه مشغول به تحصیل هستند؛ گروه نخست دانشجویانی که از طریق کنکور سراسری پذیرفته شده‌اند و در طی چهار سال آینده به عنوان معلم، دبیر، مشاور و... وارد مدارس خواهند شد و گروه دوم معلمانانی که برای ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی وارد دانشگاه شده‌اند.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی-مقایسه‌ای است،

ابزار

در این پژوهش از فهرست تجدیدنظر شده علائم روانی CSL90-R استفاده شده است که یک فهرست خود گزارشی شامل 90 سوال است که آزمودنی‌ها به سوال‌ها در یک مقیاس لیکرت 5 درجه‌ای (در 9 بعد آسیب شناسی روانی شامل شکایت جسمی، وسواس و اجبار، حساسیت در روابط متقابل، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئیدی و روان پریشی) مورد اندازه گیری قرار می‌گیرد. هالی (3003) پایایی بازآزمایی به فاصله یک هفته را 0.9-0.78 و به فاصله 10 هفته 0.8-0.64 گزارش کرده است. همچنین روایی و پایایی این آزمون توسط باقر یزدی (1373) مورد تأیید قرار گرفته است (حیب زاده 1380). برای تعیین شیوع لحظه‌ای هر یک از ابعاد 9 گانه، از نقطه برش >1 استفاده شده و میانگین نمرات او بالاتر به عنوان حالت مرضی معرفی شده است.

جامعه آماری:

جامعه آماری را کلیه دانشجویان (شامل هر دو گروه پیش گفته) دانشگاه فرهنگیان استان تهران بودند که از میان کلیه پردیسه‌ها، پردیس شهید مفتاح به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب و کلیه دانشجویان (100 نفر) به فهرست تجدیدنظر شده علائم روانی CSL90-R پاسخ دادند.

ارائه نتایج

پرسشنامه‌های تکمیل شده توسط نرم افزار SPSS، به شکل تحلیل واریانس چند متغیری مورد تحلیل قرار گرفت. جداول گویای نتایج حاصل از تجزیه و تحلیلی هستند. (منظور از سالم: سالم و مرزی و منظور از بیمار: حساسیت مرضی و بیماری است.)

جدول 1: شاخص‌های توصیفی مولفه شکایت جسمانی

گروه	سطح بالینی	فراوانی	درصد	میانگین	انحراف معیار
معلمان	سالم	13	٪26	15.04	1.26
	بیمار	37	٪74		
دانشجویان	سالم	18	٪36	11.26	1.26
	بیمار	22	٪64		

جدول 2: شاخص‌های توصیفی مولفه وسواس

گروه	سطح بالینی	فراوانی	درصد	میانگین	انحراف معیار
معلمان	سالم	13	٪26	15.34	1.014
	بیمار	37	٪74		
دانشجویان	سالم	13	٪26	14.3	1.014
	بیمار	37	٪74		

جدول 3: شاخص‌های توصیفی مولفه حساسیت در روابط بین فردی

گروه	سطح بالینی	فراوانی	درصد	میانگین	انحراف معیار
معلمان	سالم	13	٪26	11.6	1.014
	بیمار	37	٪74		
دانشجویان	سالم	13	٪26	11.6	1.014
	بیمار	37	٪74		

جدول 4: شاخص‌های توصیفی مولفه افسردگی

گروه	سطح بالینی	فراوانی	درصد	میانگین	انحراف معیار
معلمان	سالم	11	٪22	11.6	1.014
	بیمار	39	٪78		
دانشجویان	سالم	11	٪22	11.6	1.014
	بیمار	39	٪78		

جدول 5: شاخص‌های توصیفی مولفه اضطراب

انحراف معیار	میانگین	درصد	فراوانی	سطح بالینی	گروه
1.14	10.6	38%	19	سالم	معلمان
		62%	31	بیمار	
1.14	9.6	33%	21	سالم	دانشجویان
		67%	29	بیمار	

جدول 6: شاخص‌های توصیفی مولفه پرخاشگری

انحراف معیار	میانگین	درصد	فراوانی	سطح بالینی	گروه
0.76	7	62%	31	سالم	معلمان
		38%	19	بیمار	
0.76	7.04	58%	29	سالم	دانشجویان
		42%	21	بیمار	

جدول 7: شاخص‌های توصیفی مولفه ترس مرضی

انحراف معیار	میانگین	درصد	فراوانی	سطح بالینی	گروه
0.765	5.3	66%	33	سالم	معلمان
		34%	17	بیمار	
0.765	4.9	74%	37	سالم	دانشجویان
		26%	13	بیمار	

جدول 8: شاخص‌های توصیفی مولفه افکار پارانویا

انحراف معیار	میانگین	درصد	فراوانی	سطح بالینی	گروه
0.614	8.5	36%	18	سالم	معلمان
		64%	22	بیمار	
0.614	8.8	22%	16	سالم	دانشجویان
		68%	34	بیمار	

جدول 9: شاخص‌های توصیفی مولفه روان پریشی

انحراف معیار	میانگین	درصد	فراوانی	سطح بالینی	گروه
7.809	99.46	94%	41	سالم	معلمان
		6%	9	بیمار	
7.809	91.82	94%	41	سالم	دانشجویان
		6%	9	بیمار	

جدول 10: شاخص‌های توصیفی مولفه‌ها

گروه	سطح بالینی	فراوانی	درصد	میانگین	انحراف استاندارد
آموزگاران	سالم	29	58%	99.46	7.809
	قابل توجه	18	36%		
	مشکل جدی	32	6%		
دانشجویان	سالم	29	58%	91.82	7.809
	قابل توجه	19	38%		
	مشکل جدی	2	4%		

جدول 11: تحلیل واریانس چندمتغیری خرده مقیاس‌های scl90

خرده مقیاس	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	مجذورات ای ساهی
شکایت جسمانی	1	357.212	4.487	0.037	0.044
وسواس	1	27.04	0.526	0.47	0.005
حساسیت بین فردی	1	0.010	0.000	0.989	0.000
افسردگی	1	73.96	0.757	0.386	0.008
اضطراب	1	59.29	0.956	0.331	0.010
پرخاشگری	1	0.040	0.001	0.971	0.000
ترس مرضی	1	4	0.137	0.712	0.001

افکار پارانوئیا	1	2.56	0.136	0.713	0.001
روان پریشی	1	5.29	0.129	0.720	0.001
ScI90	7	1459.24	0.479	0.491	0.005

نتایج جدول تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که بین میانگین نمرات شکایت جسمانی بین دو گروه آموزگاران و دانشجویان تفاوت معنادار دیده می‌شود: (مجذور اتای سهمی: 0,044 و سطح معناداری: $p < 0,037$ و $F: 4,487$) اما تفاوت میانگین نمرات سایر خرده مولفه‌ها و همچنین نمره کل شاخص سلامت روان دو گروه از نظر آماری معنادار نبود.

جدول 08: آزمون مقایسه میانگین دو گروه مستقل

تفاوت میانگین دو گروه	انحراف استاندارد	درجه آزادی	t	سطح معناداری
7.64	61.04	98	0.692	0491

جدول بالا بیان گر این است که میانگین دو گروه تفاوت معناداری ندارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بر آورد شیوع آسیب شناسی روانی در بین معلمان دانشجو معلمان در حال تحصیل در پردیس شهید مفتوح بود. نتایج تحلیل داده‌ها گویای موارد زیر است:

شیوع آسیب شناسی شکایت جسمی در گروه معلمان 74٪ و در گروه دانشجو معلمان 64٪ بود. در پژوهش‌های دیگر از جمله محمدی و همکاران (1387) بر روی معلمان شهر کرد 74.5٪، در پژوهش ضیال‌الدینی در مورد معلمان 82.8٪ گزارش شده است. احتمالاً بالا بودن شیوع این اختلال در بین معلمان بدین دلیل است که تدریس کاری پر استرس است و به علاوه این اختلال همبودی بالایی با سایر اختلالات روانی دارد.

شیوع آسیب شناسی حساسیت در روابط بین فردی در هر دو گروه معلمان و دانشجو معلمان 74٪ بود. پژوهش‌های انجام شده در زمینه شیوع آن در بین معلمان نتایج هماهنگی را گزارش نمی‌کند؛ از جمله محمدی و همکاران (1387) شیوع 35.5٪، در پژوهش ضیال‌الدینی (1384) در معلمان کرمان 47٪ و کیانفر (1377) در معلمان کرمانشاه شیوع 12.29٪ را گزارش کرده اند. که دلیل این تفاوت در آمار، احتمالاً به دلیل خصوصیات و شرایط فرهنگی متفاوت و استفاده از ابزارهای سنجش گوناگون بوده است.

شیوع آسیب شناسی وسواس و اجبار در هر دو گروه معلمان و دانشجو معلمان 74٪ بود. پژوهش‌های دیگر از جمله محمدی و همکاران (1387)، 44.3٪، بوده که از شیوع گزارش شده توسط ضیال‌الدینی (1384) در معلمان کرمان و کیانفر (1377) در معلمان کرمانشاه بیشتر بوده است.

شیوع افسردگی در گروه معلمان 78٪ و در گروه دانشجو معلمان 84٪ بود. در پژوهش محمدی و همکاران (7387)، در معلمان شهر کرد 55.2٪ گزارش شده. به علاوه احمد زاده و همکاران (1282) و ضیال‌الدینی (1384) هم به میزان بالای این اختلال در بین معلمان در مقایسه با جمعیت استرالیا و شش کشور اروپایی اشاره کرده اند. به نظر می‌رسد که شیوع بالای افسردگی در این گروه به علت فشارهای روانی ناشی از استرس‌های محیطی و مشکلات اقتصادی مانند وجود تورم فزاینده، حقوق و مزایای کم و عدم تعادل بین درآمدها و هزینه‌ها باشد.

شیوع اضطراب در گروه معلمان 64٪ و در گروه دانشجو معلمان 52٪ بود. در پژوهش محمدی و همکاران (1387) نیز شیوع اضطراب در بین معلمان شهر کردی 00.2٪ محاسبه گردیده که در مقایسه با میزان شیوع در جمعیت عمومی که 13.3 درصد است بالاتر گزارش شده است. توتمن و همکاران (1998)، علت بالا بودن میزان اضطراب در معلمان را مشکلات اقتصادی و کراکو و همکاران (2004)، علت آن را تغییر نگرش جامعه نسبت به شغل معلمی و عدم درک آنها در مورد حرفه معلمی بیان کرده است.

در مورد شیوع پرخاشگری در گروه معلمان 38٪ و در گروه دانشجو معلمان 42٪ به دست آمده است که در مقایسه با معلمان شهر کردی در پژوهش محمدی (1387) که 55.9٪ بوده است کمتر است. البته ضیاءالدینی (1384)، شیوع پرخاشگری در معلمان را نسبت به سایر گروه‌های جامعه بالاتر گزارش کرده است. از جمله در قیاس با پرسنل دانشگاه آزاد اراک که 31٪ بوده است. چه بسا بتوان وجود ازدحام در کلاس درس، سر و صدای زیاد، شرایط نامساعد اقتصادی و گاه نداشتن مهارت‌های کافی تدریس و کلاس‌داری را مسبب بروز رفتار پرخاشگرانه در معلم‌ها دانست. اما باید توجه داشت که دانشجو معلم‌ها هنوز تحت چنین شرایطی نبوده‌اند. در مورد این گروه نداشتن مهارت‌های لازم حل مسئله و زندگی و عدم بهره‌مندی از الگوهای مهار پرخاشگری می‌تواند دلیلی باشد.

در بررسی شاخصهای توصیفی ترس مرضی در این پژوهش، شیوع 34٪ در معلمان و شیوع 26٪ در دانشجو معلمان دیده شده است. که طبق پژوهش محمدی و همکاران (1387)، در معلمان 20.6٪ بوده. این در حالی است که در پژوهش الوننا (2004)، در جمعین عمومی شیوعی معادل 18٪ دارد.

در بررسی شیوع افکار پارانوئیدی در این پژوهش معلمان شیوع 85٪ و دانشجو معلمان شیوع 68٪ را نشان دادند، این در حالی است که در پژوهش محمدی و همکاران (1387) شیوع 30/8٪ گزارش شده که با پژوهش کیانفر (1384) و ضیاءالدینی و همکاران (1384) در جمعیت معلمان همخوانی دارد. سلطانیان (1383) نیز به شیوع بالای افکار پارانوئیدی در بین معلمان اشاره کرده و علت آن را ارتباطات بین فردی و مهارت‌های اجتماعی ضعیف دانسته است. که باز هم در جمعیت معلمان و دانشجو معلمان جای سوال و بررسی دارد.

شیوع روانپریشی هر دو گروه مورد بررسی در این پژوهش 18٪ بوده است که در قیاس با پژوهش محمدی و همکاران (1387) که در مورد معلمان شهر کردی رقم 44/7٪ بوده پایین تر و در قیاس با پرسنل دانشگاه آزاد اراک در پژوهش پیش گفته (9/5٪) شیوع بالاتری را نشان می‌دهد. به عقیده کامرون (2004) رخدادهای استرس زا می‌تواند برانگیزاننده این اختلال باشد.

با توجه به شاخص کلی علائم مرضی، شیوع کلی علائم روانی در جمعیت معلمان و هم در دانشجو معلمان 42٪ بوده است که در مقایسه با سایر پژوهشها از جمله 27/4٪ در پژوهش محمدی و همکاران (1387)، 28/5٪ در پژوهش کیانفر (1377)، 29٪ در پژوهش ضیاءالدینی و همکاران (1384) و نیز در قیاس با شیوع اختلال‌های روانی در جمعیت عمومی ایران 21-29٪ گزارش شده توسط نوربالا و همکاران (1387) و بیابانگرد و جوادی (1383) بالاتر بوده است.

بالاتر بودن شیوع اختلال‌های روانی در معلمان در قیاس با جمعیت عمومی می‌تواند ناشی از فشارهای روانی، استرس‌های محیطی و شغلی، در آمد پایین و فشارهای اقتصادی، نبود امکانات تفریحی و امکان ارتقای شغلی، وجود مشکلات رفتاری و یادگیری در دانش آموزان و برخورداری ناکافی آنها از مهارت‌های مدیریت کلاس درس و تدریس کارآمد باشد.

لازم به توضیح است که پژوهشهایی مانند بیانی و همکاران (1386)، محمدی و همکاران (1387)، هرن (2001)، احمدزاده و همکاران (1282) و نجومی و همکاران (1381) نشان داده‌اند که بین میزان تحصیلات و نمرات اختلال‌های روانی ارتباط معکوس وجود دارد، چه بسا افزایش آگاهی و بینش افراد یاریگر آنها در حل مشکلات و افزایش مهارت‌های حرفه‌ای باشد.

به علاوه پژوهشهای چندی از جمله توتمن (1988)، محمدی و همکاران (1387) و بیانی و همکاران (1386) نشان داده‌اند که بین افزایش میزان درآمد ماهیانه و کاهش نمرات اختلال‌های روانی رابطه وجود دارد.

علاوه بر دو عامل یاد شده اگر به بررسی سبب شناسی بسیاری از اختلال‌های پیش گفته بپردازیم، برخورداری ناکافی افراد از مهارت‌های ارتباطی موثر می‌تواند زمینه ساز ابتلای آنها به اختلال‌ها باشد. از این رو با توجه به آنچه ذکر شد و با توجه به نقش بسیار موثر معلمان در ارتقای سلامت جامعه، تلاش در جهت ارتقای سلامت این گروه بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

در این مسیر می‌توان اقدامات زیر را پیشنهاد نمود:

- 1- افزایش حقوق و مزایای معلمان
- 2- فراهم سازی امکان ارتقای سطح تحصیلات و مرتبه شغلی
- 3- فراهم سازی امکانات رفاهی
- 4- حضور مداوم مشاوران در مدارس و یا مراکز مشاوره و ارائه خدمات تخصصی به معلمان و خانواده آنها
- 5- راه اندازی هر چه سریعتر مراکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان با کادری مجرب
- 6- برگزاری کلاسها و دوره‌های ضمن خدمت با موضوعات روانشناسی کاربردی از جمله مهارت‌های ارتباطی و زندگی و حل مسئله

- 7- توجه ویژه به مسئله سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در حوزه‌های گوناگون پیشگیری و درمان
 - 8- تکرار دوره ای پژوهشهای مشابه برای سنجش اثر بخشی اقدامات حاصله
- در پایان شایان ذکر است که با توجه به حجم نسبتا کم نمونه پژوهش حاضر امکان تعمیم نتایج وجود ندارد. به علاوه با در نظر گرفتن محدود بودن پژوهش حاضر به گروه آقایان اجرای بررسی‌های مشابه در گروه خانم‌ها نیز توصیه می‌گردد.

منابع

- آیت اللهی، م. رفیعی، م. (1383). بررسی کیفیت زندگی کارکنان دانشگاه آزاد اراک. فصلنامه سلامت روان، شماره 6، ص 63-70.
- احمد زاده، ق. قاسمی، ق. کریمی، م. (1282). بررسی افسردگی معلمان ابتدایی اصفهان. فصلنامه بررسی در علوم پزشکی، شماره 8، ص 116-118.
- امیدی، عبدا... (1380). بررسی وضعیت سلامت روانی معلمان کاشان. طرح پژوهشی شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش اصفهان.
- بختیازپور، پروین. (1282). بررسی وضعیت بهداشت روان معلمان اصفهان. دانش و پژوهش در روانشناسی، شماره 16، ص 79-98.
- بیانی، علی اصغر. کوچکی، عاشور محمد، کوچکی، قربان محمد. (1384). تعیین وضعیت سلامت روانی معلمان استان گلستان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 9، شماره 2، ص 39-44.
- بیابانگرد، اسماعیل. جوادی، فاطمه. (1383). سلامت روانشناختی نوجوانان و جوانان شهر تهران. فصلنامه رفاه اجتماعی، سال 4، شماره 14، ص 127-144.
- حبیب زاده، ع. (1380). هنجار یابی آزمون SCL90-R و بررسی سلامت روان دانش آموزان 15-18 ساله شهر قم. طرح پژوهشی شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش شهر قم.
- رضایی، ع. (1368). بررسی میزان شیوع و منابع استرس در میان معلمان ایرانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، دانشکده تحصیلات تکمیلی.
- ضیاء الدینی، ح. رجایی نژاد، ع. (1384). بررسی میزان شیوع اختلالات روانی در معلمان شهر کرمان. مجله دانش علوم پزشکی رفسنجان، جلد 4، شماره 2، ص 103-109.
- فونتاناد، و آ. بوسیری. (2000). روانشناسی برای معلمان. ترجمه محمد فروغان. تهران. نشر ازجمند.
- وفایی، م. (1379). منابع و پیامدهای استرس شغلی در میان معلمان ابتدایی و متوسطه، پژوهشهای روانشناختی، دوره 4، شماره 1، ص 63-91.

- کیانفر، ف. خردمند، ح. (1381). بررسی میزان شیوع اختلالات روانی در معلمان شهر کرمان. پایان نامه دکتری عمومی دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
- محمدی، پروین. گواری، فاطمه. حق دوست علی اکبر. محمد علیزاده، سکینه. امیری پور، علی. (1387). فراوانی آسیب‌شناسی روانی در معلمان مدارس ابتدایی شهر کرد. اصول بهداشت روانی، سال 10، شماره 4، ص 280-373.
- نوربالا، آ. (1387). بررسی وضعیت سلامت روانی افراد بالای 15 سال در ایران. فصلنامه حکیم، شماره 5، ص 39-44.
- Aleena, A. (2004). Prevalence of mental disorder in Europe: Result from the European study of epidemiology of mental disorder. *Acta psychiatriscandT*, 109, 6-21.
- Cameon, A. Bloy, D. Davise, S. (2004). *Psychiatry*. 2Ed. ST Louis: Mosby: 4-52.
- Kyricacou, ch. Chein, P. (2004). Teacher stress of Taiwanese primary schools. *Jornal of educational enguiry*. 5 (20). 86-104.
- Tutteman, E. (1988). *Teaching: Stress&satisfaction*. *Edures*. (1), 31-42.

