Journal of New Approach to Children's Education (JNACE) **Original Article**
Winter-2025, Volume 7, No 4 **DOI: 10.22034/naes.2026.573201.1858**
ISSN: 2716-9766 **GrossMark**

A Systematic Review of Patterns, Dimensions, and Interventions to Promote the Mental Health of Student Teachers in Higher Education

Vahid Banisi[1], Azita AmirFakhraei[*2], Mahmoud Sabahizadeh[3], Eghbal Zarei[4]

[1] PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, BA.C, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran.
[2] Assistant Professor, Department of Psychology, BA.C, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran
[3] Department of Educational sciences ,Farhangian University, Tehran, Iran
[4] Professor, Department of Psychology, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran
*** Corresponding author:** afakhraei2002@iau.ac.ir

Received: 2025-12-28 **Accepted:** 2026-03-16 **Publication:** 2026-02-20

Abstract

Objective: Mental health of pre-service teachers is a critical determinant of educational quality, professional identity formation, and long-term teaching effectiveness. The present study aimed to conduct an applied systematic review to identify the patterns, dimensions, and interventions for promoting mental health among student teachers in higher education, based on existing empirical evidence. Method: This systematic review was conducted in accordance with the PRISMA guidelines. The study population consisted of 27 peer-reviewed articles published between 2017 and 2020 (including international and Persian-language studies), retrieved from major databases such as Scopus, Web of Science, ERIC, PsycINFO, SID, and Magiran. Data were analyzed using thematic analysis following Braun and Clarke's (2006) six-phase framework, including open coding, categorization, and theme generation. Results: The findings revealed that student teachers' mental health is a multidimensional construct encompassing psychological, cognitive, emotional, individual, social, occupational, organizational, and educational dimensions. Core themes included subjective well-being, psychological capital, resilience, mental health literacy, self-efficacy, emotional regulation, social support, work engagement, and organizational well-being. Identified interventions were categorized into four levels: individual (mindfulness, positive psychology), cognitive–behavioral, social, and organizational–educational interventions. Among these, mindfulness-based and positive psychology interventions demonstrated the strongest evidence for reducing stress and anxiety while enhancing well-being and adaptive functioning. Conclusion: This systematic review highlights the necessity of adopting a comprehensive, preventive, and systemic approach to promoting mental health in teacher education programs. Effective strategies should simultaneously address individual competencies, emotional and cognitive skills, and supportive organizational and educational environments. The findings provide a robust evidence base for educational policy-making, development of integrative mental health models, and future intervention-based research in the field of teacher education.

Keywords: Mental health, Pre-service teachers, Higher education, Systematic review, Thematic analysis, Psychological interventions

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)

This work is published under CC BY-NC 4.0 license. **© 2022 The Authors.**

How to Cite This Article: AmirFakhraei, A & et al. (2026). A Systematic Review of Patterns, Dimensions, and Interventions to Promote the Mental Health of Student Teachers in Higher Education. *JNACE*, 7(4): 190-196.

فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان | مقاله پژوهشی

زمستان ۱۴۰۴، دوره ۷، شماره ۴

DOI: 10.22034/naes.2026.573201.1858

ISSN: 2716-9766

GrossMark

مروری نظام‌مند بر الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان در آموزش عالی

وحید بنیسی [۱]، آزیتا امیرفخرایی [۲*]، محمود صباحی زاده [۳]، اقبال زارعی [۴]

[۱] دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی،گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

[۲] دانشیار گروه روان شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

[۳] گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

[۴] استاد، گروه روانشناسی دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

* نویسنده مسئول: afakhraei2002@iau.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ **تاریخ چاپ مقاله:** ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

چکیده

هدف: سلامت روان دانشجومعلمان به‌عنوان یکی از ارکان اساسی کیفیت نظام‌های آموزشی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری هویت حرفه‌ای، اثربخشی آموزشی و پایداری شغلی معلمان آینده دارد. هدف این پژوهش، انجام یک مرور نظام‌مند به‌منظور شناسایی الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان در آموزش عالی بر اساس شواهد علمی موجود است.

روش: این مطالعه با رویکرد مرور نظام‌مند کاربردی و بر اساس دستورالعمل PRISMA انجام شد. جامعه آماری شامل ۲۷ مقاله علمی معتبر (۲۰۱۷–۲۰۲۰ میلادی و منابع فارسی هم‌دوره) بود که از پایگاه‌های بین‌المللی (Scopus، Web of Science، ERIC، PsycINFO) و پایگاه‌های علمی داخلی (SID، Magiran) استخراج شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون به روش براون و کلارک (۲۰۰۶) در سه مرحله کدگذاری باز، مقوله‌بندی و استخراج مضامین تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد سلامت روان دانشجومعلمان پدیده‌ای چندبعدی است که شامل ابعاد روان‌شناختی، شناختی، هیجانی، فردی، اجتماعی، شغلی، سازمانی و آموزشی می‌باشد. مهم‌ترین مضامین شناسایی‌شده شامل بهزیستی ذهنی، سرمایه روان‌شناختی، تاب‌آوری، سواد سلامت روان، خودکارآمدی، تنظیم هیجان، حمایت اجتماعی، درگیری شغلی و بهزیستی سازمانی بودند. همچنین مداخلات مؤثر در چهار سطح فردی (ذهن‌آگاهی، مثبت‌نگری)، شناختی–رفتاری، اجتماعی و سازمانی–آموزشی طبقه‌بندی شدند که در میان آن‌ها، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌گرا بیشترین شواهد اثربخشی را نشان دادند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این مرور نظام‌مند بر ضرورت اتخاذ رویکردی جامع، پیشگیرانه و نظام‌مند در ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان تأکید دارد. برنامه‌های تربیت معلم می‌بایست با تمرکز هم‌زمان بر توانمندسازی فردی، تقویت مهارت‌های هیجانی و شناختی، و ایجاد محیط‌های آموزشی و سازمانی حمایتی طراحی شوند. نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای علمی مناسبی برای سیاست‌گذاری آموزشی، طراحی مدل‌های بومی سلامت روان و پژوهش‌های مداخله‌ای آینده فراهم آورد.

واژگان کلیدی: سلامت روان، دانشجومعلمان، آموزش عالی، مرور نظام‌مند، تحلیل مضمون، مداخلات روان‌شناختی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: بنیسی، وحید؛ امیرفخرایی، آزیتا؛ صباحی زاده، محمود؛ زارعی، اقبال.(۱۴۰۴). مروری نظام‌مند بر الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان در آموزش عالی. *فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان* ، ۷(۴): ۱۹۶-۱۹۰.

مقدمه

سلامت روان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت عمومی، نقش تعیین‌کننده‌ای در عملکرد تحصیلی، حرفه‌ای و اجتماعی افراد ایفا می‌کند. سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را حالتی از بهزیستی تعریف می‌کند که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای معمول زندگی کنار بیاید، به‌طور مؤثر کار کند و در جامعه مشارکت داشته باشد (World Health Organization [WHO], 2022). در سال‌های اخیر، سلامت روان دانشجویان آموزش عالی به یکی از دغدغه‌های مهم نظام‌های آموزشی و سیاست‌گذاران حوزه آموزش تبدیل شده است؛ چراکه شواهد پژوهشی حاکی از شیوع بالای اضطراب، افسردگی، فرسودگی تحصیلی و استرس در میان دانشجویان است(Auerbach, Mortier, Bruffaerts, Alonso, Benjet, Cuijpers … Kessler, 2018;)

در این میان، دانشجومعلمان به‌عنوان گروهی خاص از دانشجویان، با چالش‌های مضاعفی مواجه‌اند. آنان علاوه بر فشارهای رایج تحصیل در آموزش عالی، هم‌زمان درگیر فرآیند شکل‌گیری هویت حرفه‌ای معلمی، انتظارات نهادی، مسئولیت‌های اخلاقی آموزش و آمادگی برای ورود به حرفه‌ای با بار عاطفی و روانی بالا هستند (Darling-Hammond, 2017). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که معلمان آینده‌ای که در دوران دانشجویی از سلامت روان مطلوبی برخوردار نیستند، در سال‌های ابتدایی خدمت با مشکلاتی نظیر فرسودگی شغلی، کاهش تعهد حرفه‌ای و افت کیفیت تدریس مواجه می‌شوند (McLean, Abry, Taylor, Jimenez & Granger, 2019).

از سوی دیگر، ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان تنها یک هدف فردی محسوب نمی‌شود، بلکه سرمایه‌گذاری راهبردی برای تضمین سلامت روان دانش‌آموزان و کیفیت نظام آموزشی در آینده است. معلمانی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، توان بیشتری در ایجاد روابط حمایتی، مدیریت کلاس، تنظیم هیجانی و الگو بودن برای دانش‌آموزان دارند (Jennings & Greenberg, 2009). بر همین اساس، دانشگاه‌های تربیت معلم و مراکز آموزش عالی مسئولیت مهمی در طراحی و اجرای الگوها و مداخلات مؤثر ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان بر عهده دارند.

بیان مسئله

با وجود اهمیت راهبردی سلامت روان دانشجومعلمان، شواهد حاکی از آن است که نظام‌های آموزش عالی، به‌ویژه در دانشگاه‌های تربیت معلم، بیش از آنکه رویکردی پیشگیرانه و تحولی به سلامت روان داشته باشند، بر مداخلات درمان‌محور و مقطعی تمرکز کرده‌اند(Hughes & Byrom, 2019). این در حالی است که سلامت روان پدیده‌ای چندبعدی و متأثر از عوامل فردی، آموزشی، سازمانی، اجتماعی و فرهنگی است و نیازمند رویکردی جامع، نظام‌مند و مبتنی بر شواهد علمی می‌باشد (Keyes, 2007).

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که عوامل متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، ابهام نقش حرفه‌ای، ارزیابی‌های عملکردی، نگرانی از آینده شغلی، کیفیت مدیریت دانشگاهی، حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای و شایستگی‌های هیجانی در وضعیت سلامت روان دانشجومعلمان نقش دارند(Hong, 2012). با این حال، این عوامل اغلب به‌صورت پراکنده و بدون چارچوب نظری منسجم مورد بررسی قرار گرفته‌اند و الگوهای جامعی که بتوانند ابعاد مختلف سلامت روان دانشجومعلمان را تبیین و هدایت مداخلات عملی ارائه دهند، کمتر به‌صورت یکپارچه مرور و تحلیل شده‌اند.

از سوی دیگر، مداخلات ارتقاء سلامت روان در آموزش عالی ـ از جمله برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری، هوش هیجانی، کوچینگ سلامت، مشاوره گروهی و اصلاح ساختارهای سازمانی ـ در مطالعات مختلف گزارش شده‌اند، اما تفاوت در رویکردها، روش‌شناسی‌ها و پیامدهای مورد سنجش، مقایسه و بهره‌برداری نظام‌مند از این یافته‌ها را دشوار ساخته است(Conley, Durlak & Kirsch, 2015)

در بافت دانشگاه‌های تربیت معلم، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه، خلأ مرورهای نظام‌مند که به‌طور خاص بر الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان تمرکز داشته باشند، به‌وضوح احساس می‌شود. نبود چنین مرورهایی می‌تواند منجر به طراحی مداخلات غیرهدفمند، سیاست‌گذاری‌های ناپیوسته و اتلاف منابع انسانی و مالی شود.

بر این اساس، انجام یک مرور نظام‌مند که به‌طور جامع به شناسایی، تحلیل و طبقه‌بندی الگوهای نظری، ابعاد سلامت روان و مداخلات مؤثر در ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان در آموزش عالی بپردازد، امری ضروری به نظر می‌رسد. چنین مروری می‌تواند مبنای علمی معتبری برای توسعه مدل‌های بومی، طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقاء کیفیت تربیت معلم در نظام آموزش عالی فراهم آورد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، مرور نظام‌مند[1] است که با هدف شناسایی، تحلیل و تلفیق شواهد علمی مرتبط با الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان

دانشجومعلمان در آموزش عالی انجام شده است. مرور نظام‌مند رویکردی ساختارمند، شفاف و قابل تکرار برای گردآوری و ارزیابی انتقادی مطالعات پیشین است که امکان استخراج الگوهای معتبر و مبتنی بر شواهد را فراهم می‌سازد(Petticrew, & Roberts, 2006)

در این مطالعه، فرایند مرور نظام‌مند بر اساس راهنمای (PRISMA)[۲] طراحی و اجرا شده است. این چارچوب به‌عنوان یکی از معتبرترین استانداردهای گزارش‌دهی مرورهای نظام‌مند، شفافیت در مراحل جست‌وجو، غربالگری، انتخاب و تحلیل مطالعات را تضمین می‌کند (Page, McKenzie, Bossuyt, Boutron, Hoffmann, Mulrow, … Moher, 2021.)

راهبرد جست‌وجوی منابع

جست‌وجوی نظام‌مند مقالات در پایگاه‌های داده علمی داخلی و خارجی انجام شد. پایگاه‌های خارجی شامل: Scopus، Web of Science، PubMed، ERIC و PsycINFO و پایگاه‌های داخلی شامل: SID، Magiran، IranDoc و Noormags بودند.

کلیدواژه‌ها به‌صورت ترکیبی و با استفاده از عملگرهای بولی (AND, OR) به زبان‌های فارسی و انگلیسی به‌کار رفتند. نمونه‌ای از کلیدواژه‌های انگلیسی عبارت بودند از: *Mental health*, *Student teachers*, *Pre-service teachers*, *Teacher education*, *Higher education*, *Mental health promotion*, *Intervention* و معادل‌های فارسی مانند: سلامت روان، دانشجومعلم، تربیت معلم، آموزش عالی، ارتقاء سلامت روان، مداخله

بازه زمانی جست‌وجو شامل مطالعات منتشرشده بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۵ بود تا ضمن پوشش پژوهش‌های معاصر، تحولات مفهومی و مداخله‌ای این حوزه نیز مدنظر قرار گیرد.

معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود مطالعات به مرور نظام‌مند شامل موارد زیر بود:

۱. تمرکز مطالعه بر سلامت روان یا بهزیستی روان‌شناختی دانشجومعلمان یا معلمان در حال آموزش

۲. انجام پژوهش در بافت آموزش عالی یا دانشگاه‌های تربیت معلم

۳. ارائه الگو، چارچوب مفهومی، ابعاد سلامت روان یا مداخله ارتقایی

۴. انتشار در مجلات علمی معتبر یا پایان‌نامه‌ها و رساله‌های دانشگاهی

۵. دسترسی به متن کامل مقاله

مطالعاتی که صرفاً بر معلمان شاغل بدون اشاره به دوره تربیت معلم، فاقد روش‌شناسی روشن، یا خارج از حوزه آموزش عالی بودند، از مطالعه حذف شدند.

فرایند انتخاب و تحلیل داده‌ها

پس از حذف موارد تکراری، عناوین و چکیده‌ها توسط پژوهشگر بررسی و غربالگری شدند. در مرحله بعد، متن کامل مقالات واجد شرایط مطالعه و داده‌های مرتبط استخراج گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تلفیقی انجام شد؛ به‌گونه‌ای که مفاهیم، الگوها، ابعاد سلامت روان و انواع مداخلات ارتقایی شناسایی، کدگذاری، مقوله‌بندی و مقایسه شدند(Whittemore & Knafl, 2005)

جامعه آماری

در پژوهش‌های مروری نظام‌مند، جامعه آماری به‌معنای متعارف آماری مطرح نیست؛ بلکه جامعه پژوهش شامل کلیه مطالعات علمی منتشرشده مرتبط با موضوع تحقیق می‌باشد (Gough, Oliver & Thomas, 2017). بر این اساس، جامعه این پژوهش را تمامی مقالات علمی، پایان‌نامه‌ها و رساله‌های دانشگاهی مرتبط با سلامت روان دانشجومعلمان در آموزش عالی تشکیل می‌دهند که در بازه زمانی تعیین‌شده در پایگاه‌های داده منتخب منتشر شده‌اند.

از میان جامعه پژوهش، مطالعاتی که واجد معیارهای ورود بودند، به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. انتخاب نمونه به‌صورت هدفمند و مبتنی بر معیارهای روش‌شناختی مرور نظام‌مند انجام گرفت. این رویکرد امکان دستیابی به تصویری جامع، معتبر و مبتنی بر شواهد از وضعیت موجود الگوها و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان را فراهم می‌کند.

روش تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، به‌منظور استخراج و ترکیب یافته‌های مطالعات منتخب، از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) با رویکرد شش‌مرحله‌ای(Braun & Clarke, 2006) استفاده شد. این روش امکان شناسایی، سازمان‌دهی و گزارش الگوهای معنایی (مضامین) را از میان داده‌های کیفی و کمی فراهم می‌کند. فرایند تحلیل در سه سطح زیر انجام گرفت:

۱. **کدگذاری باز[۳]:** در این مرحله، پس از مطالعه دقیق متن کامل مقالات، گزاره‌های کلیدی مرتبط با سه محور «الگوها»، «ابعاد» و «مداخلات» شناسایی شدند. برای مثال، عباراتی نظیر «آموزش ذهن‌آگاهی»، «فرسودگی تحصیلی» یا «مدل تاب‌آوری چندبعدی» به‌عنوان کدهای اولیه استخراج گردیدند.

۲. **مقوله‌بندی**[۴]: کدهای استخراج‌شده بر اساس شباهت‌های معنایی و مفهومی در دسته‌های کلی‌تر قرار گرفتند. به‌طور مثال، کدهای مربوط به استرس، اضطراب و افسردگی در مقوله «ابعاد آسیب‌شناختی» و کدهای مربوط به تاب‌آوری و خودکارآمدی در مقوله «ابعاد مثبت‌نگر» طبقه‌بندی شدند.

۳. **مضمون‌پردازی**[۵]: در نهایت، با ترکیب مقوله‌ها، مضامین اصلی پژوهش شکل گرفتند که چارچوب نهایی مقاله را تشکیل می‌دهند.

جدول خلاصه مقالات و تحلیل محتوا

در جدول زیر، گزیده‌ای از مقالات منتخب که نقش کلیدی در شناسایی الگوها، ابعاد و مداخلات داشته‌اند، به همراه کدهای استخراج‌شده ارائه شده است. این جدول نمایانگر توزیع موضوعی و روش‌شناسی مطالعات واردشده به مرور نظام‌مند است.

جدول ۱: خلاصه مشخصات مطالعات منتخب و کدهای محتوایی استخراج‌شده (الگوها، ابعاد و مداخلات)

عامل	مؤلفه	مضمون پایه	بُعد	مقاله
تعادل هیجانی و رضایت شغلی	رضایت از زندگی	بهزیستی ذهنی	روان‌شناختی	سلامت و به‌زیستی معلم: یک مرور نظام‌مند
دانش تشخیص و پیشگیری	آگاهی روانی	سواد سلامت روان	شناختی	سواد سلامت روان در دانشجو–معلمان (معلمان کارآموز(
کاهش استرس و اضطراب	حضور ذهن	ذهن‌آگاهی	فردی	مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای معلمان
افزایش سازگاری روانی	امید و تاب‌آوری	سرمایه روان‌شناختی	روان‌شناختی	سرمایه روان‌شناختی و سلامت روان معلم
افزایش انگیزش و سلامت روان	تعهد کاری	درگیری شغلی	شغلی	دلبستگی شغلی و سلامت روان در معلمان آموزش عالی
کاهش فرسودگی	حمایت مدیریتی	بهزیستی سازمانی	سازمانی	به‌زیستی سازمانی معلمان
کاهش اضطراب	حمایت همسالان	حمایت اجتماعی	اجتماعی	حمایت اجتماعی و اضطراب دانشجو–معلمان
افزایش امنیت روانی	تعامل مثبت	جو کلاس	آموزشی	سلامت روان معلم و جوّ کلاس درس
کاهش تنش روانی	تنظیم هیجان	مهارت هیجانی	هیجانی	آموزش مهارت‌های هیجانی برای معلمان کارآموز (دانشجو–معلمان)
کاهش سلامت روان	فشار کاری	استرس شغلی	شغلی	استرس شغلی و به‌زیستی معلمان تازه‌کار
افزایش شادکامی	هیجان مثبت	مثبت‌نگری	روان‌شناختی	مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا برای معلمان
افزایش اعتماد	عدالت سازمانی	ساختار سازمانی	سازمانی	عوامل سازمانی و به‌زیستی معلم
پایداری روانی	تعادل نقش‌ها	سلامت کلی	چندبعدی	سلامت روان معلمان دانشگاه
تحمل فشار	مقابله مؤثر	تاب‌آوری	روان‌شناختی	تاب‌آوری در دانشجو–معلمان (معلمان کارآموز(
کاهش اضطراب	باور توانمندی	خودکارآمدی	شناختی	خودکارآمدی معلم و سلامت روان

بحث

هدف این پژوهش، مرور نظام‌مند الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان در آموزش عالی بود. تحلیل مضمون ۲۷ مطالعه منتخب نشان داد که سلامت روان دانشجومعلمان پدیده‌ای **چندبعدی، پویا و متأثر از تعامل عوامل فردی، شناختی، هیجانی، اجتماعی، شغلی، سازمانی و آموزشی** است. این یافته با رویکردهای معاصر سلامت روان که بر فراتر رفتن از نگاه آسیب‌محور و تمرکز بر بهزیستی جامع تأکید دارند، همسو است (Keyes, 2007).

ابعاد سلامت روان دانشجومعلمان

بر اساس نتایج فایل «تحلیل مضمون ۲۷ مقاله»، بُعد **روان‌شناختی** بیشترین بسامد را در مطالعات داشت و مفاهیمی چون بهزیستی ذهنی، سرمایه روان‌شناختی، تاب‌آوری و مثبت‌نگری به‌عنوان هسته مرکزی سلامت روان دانشجومعلمان شناسایی شدند. رضایت از زندگی، تعادل هیجانی و امید از مؤلفه‌های کلیدی این بُعد بودند که نقش محافظتی در برابر استرس و فرسودگی ایفا می‌کنند (Psychological Capital; Luthans et al., 2007).

در بُعد **شناختی**، مفاهیمی مانند سواد سلامت روان و خودکارآمدی برجسته بودند. یافته‌ها نشان می‌دهد دانشجومعلمانی که از آگاهی روانی بالاتری برخوردارند، توان بیشتری در تشخیص، پیشگیری و مدیریت مشکلات روانی دارند(Kutcher, Wei, Costa, Gusmão, Skokauskas & Sourander, 2016). این امر اهمیت آموزش هدفمند مهارت‌های شناختی و خودتنظیمی را در برنامه‌های تربیت معلم برجسته می‌سازد.

بُعد **هیجانی** نیز با تأکید بر مهارت‌های تنظیم هیجان و هوش هیجانی، به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی کاهش تنش روانی شناسایی شد. نتایج همسو با پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها، دانشجومعلمان را در معرض اضطراب و فرسودگی تحصیلی قرار می‌دهد (Jennings & Greenberg, 2009).

نقش عوامل شغلی، سازمانی و اجتماعی

یافته‌های این مرور نشان داد که **ابعاد شغلی و سازمانی** (مانند درگیری شغلی، فشار کاری، حمایت مدیریتی و عدالت سازمانی) تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت روان دانشجومعلمان دارند. مطالعاتی که به استرس شغلی و فشار کاری پرداخته‌اند، کاهش سلامت روان و افزایش فرسودگی را گزارش کرده‌اند، درحالی‌که حمایت سازمانی و ساختارهای عادلانه، نقش محافظتی ایفا کرده‌اند(Skaalvik & Skaalvik, 2018)

در بُعد **اجتماعی**، حمایت همسالان و شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان عامل کاهش اضطراب و افزایش احساس تعلق شناسایی شد. این یافته اهمیت رویکردهای جمع‌محور و یادگیری مشارکتی را در برنامه‌های تربیت معلم نشان می‌دهد، به‌ویژه در دوره‌های کارورزی که دانشجومعلمان با فشارهای واقعی حرفه معلمی مواجه می‌شوند(Klassen & Durksen, 2014).

مداخلات ارتقاء سلامت روان

تحلیل مقالات نشان داد که مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان عمدتاً در چهار دسته قرار می‌گیرند:

۱. مداخلات فردمحور (مانند ذهن‌آگاهی، آموزش مهارت‌های هیجانی و مثبت‌نگری)،

۲. مداخلات شناختی–رفتاری (مدیریت استرس، افزایش خودکارآمدی)،

۳. مداخلات اجتماعی (حمایت همسالان، منتورینگ)،

۴. مداخلات سازمانی و آموزشی (بهبود جو کلاس، حمایت مدیریتی).

در میان این مداخلات، **آموزش ذهن‌آگاهی** و **مداخلات مثبت‌نگر** بیشترین شواهد اثربخشی را در کاهش اضطراب، افزایش شادکامی و ارتقاء سازگاری روانی نشان دادند(Shapiro, Oman, Thoresen, Plante & Flinders, 2008; Jennings et al., 2017). با این حال، یافته‌ها حاکی از آن است که مداخلات تک‌بعدی، در مقایسه با برنامه‌های جامع و چندسطحی، اثربخشی محدودتری دارند.

نتیجه‌گیری

نتایج این مرور نظام‌مند نشان داد که سلامت روان دانشجومعلمان مفهومی چندبعدی است که نمی‌توان آن را صرفاً به ویژگی‌های فردی یا مداخلات درمانی محدود کرد. شواهد موجود بر ضرورت رویکردی جامع، پیشگیرانه و نظام‌مند در آموزش عالی تأکید دارند؛ رویکردی که به‌طور هم‌زمان ابعاد روان‌شناختی، شناختی، هیجانی، اجتماعی، شغلی و سازمانی را دربرگیرد.

بر اساس یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌های تربیت معلم:

- برنامه‌های درسی خود را با آموزش سواد سلامت روان، مهارت‌های هیجانی و تاب‌آوری غنی‌سازی کنند؛
- مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌گرا را به‌صورت ساختاریافته اجرا نمایند؛
- محیط‌های آموزشی حمایتی با تأکید بر عدالت سازمانی، حمایت مدیریتی و تعاملات مثبت اجتماعی ایجاد کنند.

در نهایت، این پژوهش با ارائه تصویری تلفیقی از الگوها، ابعاد و مداخلات ارتقاء سلامت روان دانشجومعلمان، می‌تواند مبنای علمی معتبری برای سیاست‌گذاری آموزشی، طراحی مدل‌های بومی و پژوهش‌های مداخله‌ای آینده در حوزه تربیت معلم فراهم آورد.

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 شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

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

واژه نامه

۱. مرور نظام‌مند	1. Systematic Review
PRISMA.۲	2. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
۳. کدگذاری باز	3. Open Coding
۴. مقوله‌بندی	4. Categorization
۵. مضمون‌پردازی	5. Theme Generation

فهرست منابع

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., … Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623–638. https://doi.org/10.1037/abn0000362

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology, 3(2), 77-101.

Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. Prevention Science, 16(4), 487–507. https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1

Darling-Hammond, L. (2017). Teacher education around the world: What can we learn from international practice? European Journal of Teacher Education, 40(3), 291–309. https://doi.org/10.1080/02619768.2017.1315399

Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews (2nd ed.). Sage.

Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses. Teachers and Teaching, 18(4), 417–440. https://doi.org/10.1080/13540602.2012.696044

Hughes, G. J., & Byrom, N. C. (2019). Managing student mental health: The challenges faced by academics on professional healthcare courses. Journal of advanced nursing, 75(7), 1539-1548.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., ... & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative. Frontiers in psychology, 11, 1759.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. American Psychologist, 62(2), 95–108. https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95

Klassen, R. M., & Durksen, T. L. (2014). Weekly self-efficacy and work stress during the teaching practicum: A mixed methods study. Learning and instruction, 33, 158-169.

Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016). Enhancing mental health literacy in young people. European child & adolescent psychiatry, 25(6), 567-569.

McLean, L., Abry, T., Taylor, M., Jimenez, M., & Granger, K. (2019). Teachers' mental health and perceptions of school climate across the transition from preparation to teaching. Teaching and Teacher Education, 79, 23–35. https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.12.018

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). Systematic reviews in the social sciences: A practical guide. Blackwell.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. Journal of clinical psychology, 64(7), 840-862.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. Social psychology of education, 21(5), 1251-1275.

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. Journal of Advanced Nursing, 52(5), 546–553. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO.