



Review Article

New Higher Education Research and Knowledge , 2 (5), 2025

Investigating the Level of Psychological Well-being of Students and Teachers at Mazandaran University of Education

Razieh Babazadeh^a, Maedeh Khanalipour Roudi^b, Fatemeh Ashtari Tabarestani^c

a. Biology Expert, Education Office of Mazandaran, Babol, Iran

b. Associate professor, Education Development Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

c. Visual Arts Education Expert, Education Office of Mazandaran , Babol, Iran

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Psychological Well-Being
Student-Teacher
Farhangian University
Mazandaran



Received:

03 March 2025

Received in revised form:

15 March 2025

Accepted:

12 April 2025

Published:

01 May 2025

Pp.1-12

Background and Objectives: Given the vital role of teachers in educating future generations, attention to their mental health and psychological well-being is of particular importance. This research was conducted with the aim of investigating the level of psychological well-being of student-teachers at Farhangian University of Mazandaran and identifying factors affecting it.

Methodology: This study was applied in purpose and descriptive-survey in method. The statistical population consisted of all 3200 student-teachers employed in six educational centers of Farhangian University of Mazandaran. Based on the Krejcie and Morgan table, 346 people were selected as the sample using stratified random sampling. To collect data, Ryff's 28-question Psychological Well-being Questionnaire was used. The face and content validity of the instrument were confirmed by experts, and its reliability was calculated using Cronbach's alpha coefficient of 0.93. For data analysis, a one-sample t-test was used.

Results: The results showed that the psychological well-being level of student-teachers at Farhangian University of Mazandaran is desirable and above average. Also, access to educational services and facilities, physical and mental health, the quality of communication with managers and professors during the internship, the match between workload and individual abilities, participation and cooperation with other student-teachers, attention to social status, social and community support, welfare and economic conditions, and the level of job and professional satisfaction of student-teachers at Farhangian University of Mazandaran are desirable and above average. However, the amount of curriculum problems of student-teachers at Farhangian University of Mazandaran is below average.

Conclusion: This study shows that the psychological well-being of student-teachers is in a desirable condition, and factors such as job satisfaction, social support, and mental health have played a key role in this success. However, problems in the curriculum were identified as a weakness. Therefore, the main implication of this research is the necessity for educational officials to pay attention and revise the design and implementation of curricula so that by addressing this challenge, the ground will be prepared for further enhancing the quality of teacher training.

Citation: Babazadeh,R. , Khanalipour Roudi,M. and Ashtari Tabarestani,F. (2025). Investigating the Level of Psychological Well-being of Students and Teachers at Mazandaran University of Education. *Knowledge and Research in New Higher Education*, 2(5), 1-12.

[http:// 10.22034/NHERK.2025.550574.1015](http://10.22034/NHERK.2025.550574.1015)

Authors retain the copyright and full publishing rights. Published by [Alim-e-Noor Publication Center](#). This article is an open access article licensed under [the Creative Commons Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)





مقاله پژوهشی

بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو- معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران

راضیه بابازاده^۱، مانده خانعلی پور رودی^{۲*}، فاطمه اشتری طبرستانی^۳

- ۱. کارشناس زیست شناسی، آموزش و پرورش مازندران، بابل، ایران
- ۲. دکتری تخصصی مدیریت آموزشی، آموزش و پرورش مازندران، بابل، ایران
- ۳. کارشناس آموزش هنرهای تجسمی، آموزش و پرورش مازندران، بابل، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

واژگان کلیدی:

بهزیستی روانشناختی، دانشجو-معلم، دانشگاه فرهنگیان، مازندران

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۱۲/۲۵

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۱/۲۳

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۱۲/۱۱

صص. ۱-۲

زمینه و هدف: با توجه به نقش حیاتی معلمان در تربیت نسل آینده، توجه به سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این پژوهش با هدف بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران و شناسایی عوامل مؤثر بر آن انجام شده است.

روش پژوهش: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه آماری آن را کلیه دانشجو-معلمان شاغل در شش مرکز آموزشی دانشگاه فرهنگیان مازندران به تعداد ۳۲۰۰ نفر تشکیل می‌دادند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان، تعداد ۳۴۶ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه بهزیستی روانشناختی ریف با ۲۸ سوال استفاده شد. روایی صوری و محتوایی ابزار به تایید متخصصان رسید و پایایی آن با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که؛ سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران مطلوب و بالاتر از حد متوسط است. همچنین میزان دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی، سلامت جسمانی و روانی، کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی، تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد، مشارکت و همکاری با سایر دانشجو-معلمان، توجه به جایگاه اجتماعی، حمایت اجتماعی و جامعه، شرایط رفاهی و اقتصادی، و میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران مطلوب و بالاتر از حد متوسط است ولی میزان مشکلات برنامه درسی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران پایین‌تر از حد متوسط است.

نتیجه گیری: این مطالعه نشان می‌دهد که بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان در وضعیت مطلوبی قرار دارد که عواملی مانند رضایت شغلی، حمایت اجتماعی و سلامت روانی در این موفقیت نقش کلیدی داشته‌اند. با این حال، وجود مشکلات در برنامه‌های درسی به عنوان یک نقطه ضعف شناسایی شده است. بنابراین، پیامد اصلی این پژوهش لزوم توجه و بازنگری مسئولان آموزشی در طراحی و اجرای برنامه‌های درسی است تا با رفع این چالش، زمینه برای ارتقای هرچه بیشتر کیفیت تربیت معلمان فراهم شود □

استناد: بابازاده، رضیه، خانعلی پور رودی، مانده و اشتری طبرستانی، فاطمه. (۱۴۰۴). بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران. *دانش و پژوهش در آموزش عالی نوین*، ۲(۵)، ۱-۱۲.

doi <http://10.22034/NHERK.2025.550574.1015>

مقدمه

در سال‌های اخیر توجه به سلامت روان و بهزیستی روانشناختی دانشجویان و به ویژه دانشجو-معلمان به عنوان آینده‌سازان نظام آموزشی، به یکی از دغدغه‌های اصلی پژوهشگران علوم تربیتی و روانشناسی تبدیل شده است (درخشان و فتحي، ۲۰۲۴). دانشجو-معلمان علاوه بر مواجهه با فشارهای تحصیلی دانشگاه، مسئولیت‌های تربیتی و آموزشی در مدارس را نیز تجربه می‌کنند که این دوگانگی نقش می‌تواند اثرات قابل توجهی بر سلامت روان و احساس رضایت از زندگی آن‌ها داشته باشد. بهزیستی روانشناختی، مفهومی چندبعدی است که شامل جنبه‌های مختلفی همچون خودپذیری، کنترل محیط، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی، روابط مثبت با دیگران و استقلال فردی می‌شود (نوغبی، ۲۰۲۲). این ابعاد، شاخص‌های کلیدی برای سنجش کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان محسوب می‌شوند و نقش مهمی در توانمندی فرد در مواجهه با فشارها و چالش‌های محیطی دارند (آجورلو و همکاران، ۱۴۰۳). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که دانشجو-معلمان به دلیل همزمانی نقش‌های تحصیلی و تربیتی، در معرض سطح بالاتری از استرس و فشار روانی قرار دارند و این موضوع می‌تواند کیفیت بهزیستی روانشناختی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (شمس و همکاران، ۲۰۱۱).

یکی از ابزارهای معتبر برای سنجش بهزیستی روانشناختی، پرسشنامه ریف است که شامل ابعاد مختلف بهزیستی روانشناختی می‌باشد. این پرسشنامه با تمرکز بر جنبه‌های روانشناختی زندگی فرد، امکان ارزیابی وضعیت روانشناختی و شناسایی نقاط قوت و ضعف روانی را فراهم می‌کند (واعظ موسوی و همکاران، ۲۰۲۵). با استفاده از این ابزار، می‌توان نه تنها سطح کلی بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان را ارزیابی کرد، بلکه به تفکیک ابعاد مختلف مانند خودپذیری، هدفمندی، رشد شخصی و روابط مثبت با دیگران نیز تحلیل‌های دقیق‌تری ارائه داد. این اطلاعات می‌تواند به برنامه‌ریزی‌های تربیتی و روانشناختی دانشگاه‌ها و نهادهای آموزشی کمک کند تا با ارائه راهکارهای حمایتی، کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان را ارتقا دهند (احمدیار و همکاران، ۲۰۲۵).

دانشجو-معلمان، گروهی هستند که با چالش‌های ویژه‌ای مواجه‌اند. از یک سو، آنان موظف به گذراندن واحدهای نظری و عملی دانشگاهی هستند و از سوی دیگر، در مدارس به فعالیت آموزشی و تربیتی مشغول‌اند. این همزمانی نقش‌ها می‌تواند منجر به افزایش فشار روانی، کاهش انگیزه، و اختلال در تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای شود (ریف، ۲۰۲۳).

مطالعات نشان می‌دهند که عدم مدیریت مناسب استرس و فشارهای محیطی می‌تواند باعث کاهش رضایت از زندگی، کاهش انگیزه و عملکرد تحصیلی و تربیتی و در نهایت کاهش بهزیستی روانشناختی شود. در این راستا، ارزیابی منظم سطح بهزیستی روانشناختی با استفاده از ابزارهای استاندارد مانند پرسشنامه ریف، به مدیران و اساتید کمک می‌کند تا برنامه‌های آموزشی و روانشناختی متناسب با نیازهای دانشجو-معلمان طراحی کنند (هن، ۲۰۲۴). تحقیقات نشان می‌دهد که ابعاد مختلف بهزیستی روانشناختی در دانشجویان با عوامل متعددی ارتباط دارند. به عنوان مثال، خودپذیری به عنوان

توانایی فرد در پذیرش جنبه‌های مثبت و منفی خود، نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش انگیزه تحصیلی دارد (ریف، ۲۰۲۳). دانشجو-معلمانی که سطح بالایی از خودپذیری دارند، معمولاً قادرند فشارهای تحصیلی و آموزشی را بهتر مدیریت کنند و با اعتماد به نفس بیشتری در فعالیت‌های آموزشی شرکت کنند. کنترل محیط به معنای توانایی فرد در تأثیرگذاری بر شرایط پیرامون خود و مدیریت موقعیت‌های مختلف است که برای دانشجو-معلمان به دلیل مواجهه با محیط‌های آموزشی متعدد، اهمیت ویژه‌ای دارد (محمودی و همکاران، ۱۴۰۲).

رشد شخصی، که شامل توسعه مهارت‌ها، یادگیری مستمر و ارتقای توانایی‌های شناختی و عاطفی می‌شود، نیز یکی از شاخص‌های مهم بهزیستی روانشناختی است و می‌تواند منجر به افزایش کارآمدی آموزشی و رضایت شغلی دانشجو-معلمان شود (هن، ۲۰۲۲). هدفمندی در زندگی، بعد دیگری از بهزیستی روانشناختی است که نشان‌دهنده احساس معنا و جهت در زندگی فرد است. دانشجو-معلمانی که اهداف روشنی دارند و مسیر تحصیلی و حرفه‌ای خود را با انگیزه و آگاهی دنبال می‌کنند، سطح بالاتری از رضایت و انگیزه را تجربه می‌کنند (کنسوی و همکاران، ۲۰۲۲). روابط مثبت با دیگران، به ویژه با همکاران، دانش‌آموزان و اساتید، یکی دیگر از عوامل کلیدی بهزیستی روانشناختی است. وجود شبکه‌های حمایتی اجتماعی و توانایی ایجاد ارتباط مؤثر می‌تواند فشارهای روانی را کاهش داده و حس تعلق و امنیت روانی را افزایش دهد. استقلال فردی نیز به عنوان توانایی تصمیم‌گیری و مدیریت امور شخصی، نقش مهمی در ارتقای اعتماد به نفس و کاهش وابستگی‌های ناسالم دارد (درخشان و فتحی، ۲۰۲۴).

رحیمی کلوگاهی (۱۴۰۴) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی» به این نتایج دست یافت که؛ بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد حرفه‌ای معلمان تأثیر دارد. همچنین بهزیستی روان‌شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقای عملکرد حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی دارد و می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی موفقیت شغلی در این حوزه در نظر گرفته شود. معلمانی که از سطوح بالای سلامت روان برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت مؤثر کلاس، برقراری تعاملات سازنده با دانش‌آموزان و به‌کارگیری روش‌های آموزشی نوآورانه دارند؛ ایزدپناه و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی با عنوان «وضعیت بهزیستی روان‌شناختی و عوامل مرتبط در دانشگاه علوم پزشکی گلستان» به این نتایج دست یافتند که؛ میانگین نمره بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان وضعیت نسبتاً نامطلوبی دارد بنابراین نیاز است که به مسئله بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان اهمیت ویژه‌ای داده شود. این مسئله ملزم به این است جهت بهبود سلامت روان دانشجویان از طریق مشارکت مؤثری بین دانشجویان، مسئولین دانشگاه‌ها و وزارتین انجام گردد و لشکرگیر و یاراحمدی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «بررسی مولفه‌های شش‌گانه بهزیستی روانشناختی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور یزد» به این نتایج دست یافتند که؛ ۴۸/۵ درصد از پاسخگویان بهزیستی روانی متوسطی دارند؛ ۳۲/۳ درصد از پاسخگویان بهزیستی روانی بالایی دارند و ۱۹/۲ درصد از پاسخگویان بهزیستی روانی پایینی دارند؛ میزان بهزیستی روانی در سطح متوسطی قرار دارد. همچنین میزان خودمختاری دانشجویان در سطح متوسط، میزان تسبب بر محیط دانشجویان در سطح پایین و متوسط، میزان رشد شخصی دانشجویان در سطح متوسط و بالا؛ میزان روابط

مثبت با دیگران دانشجویان در سطح متوسط، میزان هدف در زندگی دانشجویان در سطح پایین و متوسط و میزان پذیرش خود دانشجویان در سطح متوسطی قرار دارد.

از نظر عملی، نتایج حاصل از سنجش بهزیستی روانشناختی با پرسشنامه ریف می‌تواند به اساتید، مشاوران و مدیران دانشگاه فرهنگیان کمک کند تا راهبردهای حمایتی مؤثری طراحی کنند. این راهبردها می‌تواند شامل برنامه‌های آموزشی مهارت‌های مدیریت استرس، کارگاه‌های توسعه فردی، گروه‌های حمایت همسالان، و ارائه مشاوره‌های روانشناختی مستمر باشد. با توجه به نقش کلیدی دانشجو-معلم در تربیت نسل آینده، ارتقای بهزیستی روانشناختی آن‌ها نه تنها به نفع فرد است، بلکه تأثیر مستقیمی بر کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان دارد. علاوه بر این، توجه به محیط آموزشی و شرایط تحصیلی دانشجو-معلم نیز ضروری است. فراهم کردن امکانات مناسب، کاهش فشارهای اضافی، توجه به کیفیت آموزش عملی و نظری، و ایجاد فضایی حمایتی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش رضایت و انگیزه کمک کند. همچنین، تشویق دانشجو-معلمان به فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی و اجتماعی می‌تواند به تقویت روابط مثبت با دیگران و ایجاد حس تعلق اجتماعی کمک کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانشجویانی که در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی مشارکت دارند، سطح بالاتری از بهزیستی روانشناختی را تجربه می‌کنند و مهارت‌های اجتماعی و مدیریتی بهتری دارند. نکته دیگری که باید به آن توجه شود، نقش خودشناسی و خودپذیری در ارتقای بهزیستی روانشناختی است. دانشجو-معلمان با شناخت نقاط قوت و ضعف خود، می‌توانند راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری برای مدیریت استرس‌ها و فشارهای تحصیلی و آموزشی پیدا کنند. برنامه‌های آموزشی که تمرکز بر خودشناسی، مدیریت هیجانات و مهارت‌های حل مسئله دارند، می‌توانند به طور مستقیم بر بهبود ابعاد مختلف بهزیستی روانشناختی تأثیرگذار باشند. در این زمینه، پرسشنامه ریف به عنوان ابزاری استاندارد و معتبر، امکان شناسایی دقیق نقاط ضعف و قوت روانشناختی را فراهم می‌کند و مسیر طراحی برنامه‌های حمایتی هدفمند را هموار می‌سازد. با توجه به اهمیت موضوع، توصیه می‌شود که دانشگاه فرهنگیان و نهادهای مرتبط با تربیت معلم، به طور منظم سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان را ارزیابی کنند و با استفاده از نتایج، برنامه‌های آموزشی و روانشناختی متناسب با نیازهای آن‌ها ارائه دهند. این برنامه‌ها می‌تواند شامل جلسات مشاوره فردی و گروهی، کارگاه‌های توسعه مهارت‌های روانشناختی، آموزش مهارت‌های مدیریتی و ارتباطی، و ایجاد فرصت‌های رشد شخصی و حرفه‌ای باشد. توجه به این مسائل نه تنها سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجو-معلمان را بهبود می‌بخشد، بلکه موجب ارتقای کیفیت آموزش و تربیت نسل آینده نیز می‌شود.

در نهایت، بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی نیازمند توجه همزمان به عوامل فردی، اجتماعی و محیطی است. دانشجو-معلمان با بهره‌مندی از برنامه‌های حمایتی و توسعه فردی می‌توانند مهارت‌های مقابله‌ای خود را تقویت کنند، روابط مثبت با دیگران را بهبود بخشند، و با انگیزه و رضایت بیشتر به فعالیت‌های آموزشی و تربیتی خود ادامه دهند. همچنین، ایجاد محیط آموزشی حمایتی و فراهم کردن امکانات لازم برای

رشد شخصی و حرفه‌ای، نقش مؤثری در افزایش سطح بهزیستی روانشناختی دارد و می‌تواند به کاهش استرس و فشارهای روانی ناشی از نقش‌های دوگانه تحصیلی و تربیتی کمک کند. در نتیجه، توجه به ابعاد مختلف بهزیستی روانشناختی و طراحی برنامه‌های هدفمند برای ارتقای آن، یکی از اولویت‌های کلیدی در تربیت دانشجو-معلمان و بهبود کیفیت آموزش محسوب می‌شود. بنابراین با عنایت به مطالب ارائه شده پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال می‌باشد: سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران چگونه است؟

روش شناسی

این پژوهش با هدف بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان استان مازندران طراحی شده است و از نظر هدف، در دسته مطالعات کاربردی قرار می‌گیرد. از آنجا که هدف تحقیق، شناخت وضعیت موجود بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان و تحلیل ابعاد مختلف آن است، از نظر روشی به عنوان یک مطالعه توصیفی طبقه‌بندی می‌شود. علاوه بر این، با توجه به استفاده از پرسشنامه استاندارد و جمع‌آوری داده‌ها از طریق نظرخواهی از جامعه آماری، تحقیق حاضر یک مطالعه پیمایشی نیز محسوب می‌شود. در واقع این پژوهش با ترکیب روش‌های توصیفی و پیمایشی، سعی دارد تصویری جامع از وضعیت بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان ارائه دهد و نقش عوامل فردی و محیطی را در شکل‌دهی به این وضعیت بررسی کند.

جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجو-معلمان شاغل در شش مرکز آموزشی دانشگاه فرهنگیان مازندران به تعداد ۳۲۰۰ نفر (۱۷۰۰ دانشجو-معلم پسر و ۱۵۰۰ دانشجو-معلم دختر) تشکیل می‌دهند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه‌گیری $\alpha=0/05$ تعداد ۳۴۶ نفر (۱۸۴ پسر و ۱۶۲ دختر) با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بر حسب جنسیت به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی استاندارد استفاده شد که بر اساس مدل‌های علمی روانشناختی طراحی گردیده است. این پرسشنامه شامل ۲۸ سؤال و ۱۰ بعد «دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی، سلامت جسمانی و روانی، کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی، تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد، مشارکت و همکاری با سایر دانشجو-معلمان، توجه به جایگاه اجتماعی، مشکلات برنامه درسی، حمایت اجتماعی و جامعه، شرایط رفاهی و اقتصادی، و میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای» می‌باشد که در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت طراحی شده و به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند. برای اطمینان از پایایی و اعتبار پرسشنامه، پیش از اجرای تحقیق اصلی، پرسشنامه بر روی نمونه‌ای ۳۰ نفره از دانشجو-معلمان آزمایش شد. پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/93$ محاسبه گردید که بیانگر قابلیت اعتماد مناسب و قابل قبول پرسشنامه است. همچنین، روایی صوری و محتوایی ابزار توسط متخصصان روانشناسی و علوم تربیتی تأیید شد و اصلاحات لازم برای شفافیت و قابل فهم بودن سؤالات انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی

از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و برای بررسی سوال‌های پژوهش از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 انجام گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه شده است. در بخش توصیفی، یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که ۵۳/۲ درصد از آزمودنی‌ها را دانشجویان پسر و ۴۶/۸ درصد را دانشجویان دختر تشکیل می‌دهند؛ ۷۲/۵ درصد از آزمودنی‌ها را افراد مجرد و ۲۷/۵ درصد را متأهل تشکیل می‌دهند و ۴۲/۵ درصد از آزمودنی‌ها در گروه سنی کمتر از ۲۰ سال و ۵۷/۵ درصد در گروه سنی بالای ۲۰ سال قرار دارند.

جدول ۱. تجزیه و تحلیل نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیرهای پژوهش	حجم نمونه	آماره z	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی	۳۴۶	۱/۱۵۸	۰/۰۹۱

مطابق جدول ۱؛ چون در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه‌گیری ۰/۰۵ =، سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است ($sig < 0.05$)، بنابراین داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند و جهت تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها، استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک مجاز است. برای بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای

متغیر	حجم نمونه	میانگین نمونه	انحراف معیار	میانگین نظری	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی	۳۴۶	۳/۴۷	۰/۷۱	۳	۳/۵۱	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی	۳۴۶	۳/۸۵	۰/۶۲	۳	۷/۲۳	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
سلامت جسمانی و روانی	۳۴۶	۳/۷۲	۰/۶۸	۳	۵/۹۱	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی	۳۴۶	۳/۶۰	۰/۷۴	۳	۴/۸۸	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد	۳۴۶	۳/۲۰	۰/۸۱	۳	۲/۴۳	۳۴۵	۰/۰۱۶
مشارکت و همکاری با سایر دانشجو-معلمان	۳۴۶	۳/۷۸	۰/۶۹	۳	۶/۱۱	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
توجه به جایگاه اجتماعی	۳۴۶	۳/۴۰	۰/۷۷	۳	۳/۱۲	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
مشکلات برنامه درسی	۳۴۶	۲/۹۵	۰/۸۴	۳	-۱/۷۸	۳۴۵	۰/۰۷۶
حمایت اجتماعی و جامعه	۳۴۶	۳/۵۰	۰/۷۱	۳	۴/۵۲	۳۴۵	۰/۰۰۰۱
شرایط رفاهی و اقتصادی	۳۴۶	۳/۱۰	۰/۷۹	۳	۲/۰۵	۳۴۵	۰/۰۴۱
میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای	۳۴۶	۳/۶۵	۰/۷۲	۳	۵/۰۳	۳۴۵	۰/۰۰۰۱

مطابق جدول ۲، چون در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه-گیری ۰/۰۵ = با درجه آزادی $df=345$ سطح معناداری برای بهزیستی روانشناختی کوچکتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است ($>Sig/0.05$)، لذا تفاوت میانگین محاسبه شده با میانگین نظری معنادار می-باشد. همچنین مقایسه میانگین-ها نشان می-دهد که میانگین محاسبه شده (۳/۴۷) بیشتر از میانگین نظری (۳) است. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می-توان نتیجه گرفت که: «سطح بهزیستی روانشناختی دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران مطلوب و بالاتر از حد متوسط است». همچنین سطح معناداری برای ابعاد بهزیستی روانشناختی (دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی، سلامت جسمانی و روانی، کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی، تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد، مشارکت و همکاری با سایر دانشجویان-معلمان، توجه به جایگاه اجتماعی، حمایت اجتماعی و جامعه، شرایط رفاهی و اقتصادی، و میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای) کوچکتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است ($>Sig/0.05$)، لذا تفاوت میانگین محاسبه شده با میانگین نظری معنادار می-باشد. همچنین مقایسه میانگین-ها نشان می-دهد که میانگین‌های محاسبه شده دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی (۳/۸۵)، سلامت جسمانی و روانی (۳/۷۲)، کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی (۳/۶۰)، تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد (۳/۲۰)، مشارکت و همکاری با سایر دانشجویان-معلمان (۳/۷۸)، توجه به جایگاه اجتماعی (۳/۴۰)، حمایت اجتماعی و جامعه (۳/۵۰)، شرایط رفاهی و اقتصادی (۳/۱۰) و میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای (۳/۶۵) بیشتر از میانگین نظری (۳) است. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می-توان نتیجه گرفت که: «میزان دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی، سلامت جسمانی و روانی، کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی، تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد، مشارکت و همکاری با سایر دانشجویان-معلمان، توجه به جایگاه اجتماعی، حمایت اجتماعی و جامعه، شرایط رفاهی و اقتصادی، و میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران مطلوب و بالاتر از حد متوسط است». ولی سطح معناداری برای مشکلات برنامه درسی بزرگتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است ($<Sig/0.05$)، لذا تفاوت میانگین محاسبه شده با میانگین نظری معنادار نمی-باشد. همچنین مقایسه میانگین-ها نشان می-دهد که میانگین محاسبه شده (۲/۹۵) کمتر از میانگین نظری (۳) است. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می-توان نتیجه گرفت که: «میزان مشکلات برنامه درسی دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران پایین‌تر از حد متوسط است».

بحث و نتیجه گیری

بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران با استفاده از پرسشنامه استاندارد نشان داد که وضعیت کلی بهزیستی روانشناختی در سطح مطلوب و بالاتر از حد متوسط است قرار دارد. همچنین میزان دسترسی به خدمات و امکانات آموزشی، سلامت جسمانی و روانی، کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی، تناسب حجم کاری با توانایی‌های فرد، مشارکت و همکاری با سایر دانشجویان-معلمان، توجه به جایگاه اجتماعی، حمایت اجتماعی و جامعه، شرایط رفاهی و اقتصادی، و میزان رضایت شغلی و حرفه‌ای دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان مازندران مطلوب و بالاتر از حد متوسط است ولی میزان مشکلات برنامه درسی دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان

مازندران پایین‌تر از حد متوسط است. یافته‌ها نشان دادند که دانشجو-معلمان از دسترسی مناسب به خدمات و امکانات آموزشی برخوردارند و این موضوع می‌تواند نقش مهمی در تسهیل فعالیت‌های تحصیلی و حرفه‌ای آنان ایفا کند. میانگین نمرات دسترسی به خدمات آموزشی نسبتاً بالا بود که نشان‌دهنده حمایت مؤثر دانشگاه و مراکز آموزشی در تأمین زیرساخت‌ها و منابع مورد نیاز دانشجو-معلمان است. این یافته با پژوهش‌های پیشین مطابقت دارد که بیان می‌کنند فراهم بودن امکانات آموزشی و دسترسی به منابع علمی، باعث ارتقای سطح بهزیستی روانشناختی دانشجویان می‌شود و استرس‌های ناشی از فشار تحصیلی را کاهش می‌دهد. بعد سلامت جسمانی و روانی نیز در سطح مطلوبی قرار داشت، این موضوع نشان می‌دهد که گرچه دانشجو-معلمان از سلامت نسبی برخوردارند، اما فشارهای همزمان تحصیل و تدریس می‌تواند بر سلامت روانی آنان اثرگذار باشد. پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهند که دانشجو-معلمان به دلیل نقش دوگانه خود، ممکن است با استرس‌های مکرر، اختلالات خواب، خستگی مزمن و کاهش انگیزه مواجه شوند و این عوامل می‌توانند سطح سلامت روانی و جسمانی را کاهش دهند. به همین دلیل، ضرورت برنامه‌های حمایتی و روانشناختی برای تقویت توانایی مقابله با استرس و ارتقای سلامت روانی دانشجو-معلمان مورد تأکید قرار می‌گیرد. یافته‌ها در بعد کیفیت ارتباط با مدیران و استادان در دوره کارورزی نشان داد که دانشجو-معلمان از روابط مطلوبی با مدیران برخوردارند و توانسته‌اند تعامل مؤثری با مربیان و استادان خود برقرار کنند. این نتیجه اهمیت نقش روابط حرفه‌ای و حمایت‌های محیطی در بهزیستی روانشناختی را تأیید می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که وجود روابط مثبت و حمایتی میان دانشجو-معلمان و مدیران، علاوه بر کاهش استرس، باعث افزایش انگیزه، ارتقای رضایت شغلی و بهبود عملکرد آموزشی می‌شود. ارتباط سازنده و مشاوره‌های مستمر از سوی مدیران و استادان، دانشجو-معلمان را قادر می‌سازد تا با اطمینان بیشتر به فعالیت‌های آموزشی خود ادامه دهند و فشارهای ناشی از عدم تجربه کافی در محیط مدرسه کاهش یابد. در بعد تناسب حجم کاری با توانایی‌های دانشجو-معلمان، یافته‌ها حاکی از آن بود که این بعد دارای نمرات متوسط است و با وجود تلاش‌های دانشگاه و مراکز آموزشی، هنوز برخی از دانشجو-معلمان فشارهای ناشی از حجم کاری بالای تحصیلی و آموزشی را تجربه می‌کنند. این مسئله می‌تواند به کاهش انرژی، خستگی ذهنی و کاهش انگیزه منجر شود. نتایج پیشین نشان می‌دهد که مدیریت مناسب حجم کاری و طراحی برنامه‌های متناسب با توانایی‌های فردی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش کارآمدی دانشجو-معلمان کمک کند. بنابراین، برنامه‌ریزی برای توزیع متناسب فعالیت‌ها و ارائه حمایت‌های آموزشی و روانشناختی، از جمله راهکارهای مهم در این زمینه محسوب می‌شود.

بعد مشارکت و همکاری با همکاران و دیگر دانشجو-معلمان در سطح نسبتاً بالایی قرار داشت و نشان‌دهنده توانایی ایجاد تعاملات مثبت و همکاری در محیط آموزشی است. پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهند که مشارکت فعال در گروه‌های کاری و همکاران می‌تواند بهبود حس تعلق اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، و تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را به همراه داشته باشد. همچنین، مشارکت و همکاری مؤثر باعث کاهش فشار روانی ناشی از نقش‌های چندگانه و ایجاد حمایت اجتماعی میان دانشجو-معلمان می‌شود. این یافته اهمیت برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های گروهی و ایجاد فرصت‌های تعامل حرفه‌ای میان دانشجو-معلمان را برجسته می‌کند. بعد جایگاه اجتماعی دانشجو-معلمان نیز در حد متوسط تا مطلوب ارزیابی شد. این نتیجه نشان می‌دهد که دانشجو-معلمان تا حدی احساس احترام، ارزشمندی و حمایت از سوی جامعه و مدرسه دارند، اما هنوز فرصت‌هایی برای ارتقای بیشتر جایگاه اجتماعی وجود دارد. پژوهش‌های پیشین

نشان می‌دهند که توجه به جایگاه اجتماعی و فراهم کردن حمایت‌های حرفه‌ای و معنوی می‌تواند سطح رضایت شغلی، انگیزه و بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلم را افزایش دهد. از سوی دیگر، بعد مسائل و مشکلات برنامه درسی در میان نمونه‌های پژوهش، تنها بعدی بود که نتایج آن به طور معنادار از مقدار متوسط فاصله نداشت. این یافته نشان می‌دهد که مشکلات برنامه درسی و چالش‌های مربوط به محتوای آموزشی همچنان یکی از موانع بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلم محسوب می‌شود و نیازمند بازنگری در برنامه‌ها و ارائه راهکارهای حمایتی است. بعد حمایت جامعه از آموزش و پرورش، بعد رفاه اقتصادی و بعد رضایت شغلی نیز در سطح نسبتاً مطلوب ارزیابی شد. این نتایج نشان می‌دهند که دانشجو-معلم تا حد زیادی از حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی بهره‌مندند و رضایت شغلی مناسبی دارند، اما توجه به ارتقای رفاه اقتصادی و ارائه بسته‌های حمایتی بیشتر می‌تواند اثرات مثبت بیشتری بر بهزیستی روانشناختی آنان داشته باشد. پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهند که افزایش حمایت اجتماعی و ارتقای شرایط اقتصادی، نقش مهمی در کاهش استرس، افزایش انگیزه و ارتقای رضایت شغلی دارد و به طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای دانشجو-معلم تأثیر می‌گذارد.

در نهایت، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که با وجود سطح نسبتاً بالای بهزیستی روانشناختی، هنوز ابعاد خاصی مانند مشکلات برنامه درسی و برخی مسائل رفاهی نیازمند توجه ویژه هستند. یافته‌ها همچنین بر اهمیت ایجاد محیط آموزشی حمایتگر، ارتقای روابط بین فردی و حرفه‌ای، و ارائه حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی برای دانشجو-معلم تأکید می‌کنند. توجه به این موارد می‌تواند موجب افزایش انگیزه، رضایت شغلی و عملکرد تحصیلی و آموزشی دانشجو-معلم شود و زمینه‌ساز تربیت معلم سالم، کارآمد و با انگیزه برای آینده نظام آموزشی کشور گردد.

به طور خلاصه، بررسی سطح بهزیستی روانشناختی دانشجو-معلم نشان می‌دهد که هر چند سطح کلی بهزیستی در حد متوسط تا نسبتاً بالا است، اما تفاوت‌های فردی و ابعادی قابل توجه وجود دارد که نیازمند اقدامات حمایتی و آموزشی هدفمند است. با توجه به نقش کلیدی دانشجو-معلم در نظام آموزشی، ارتقای بهزیستی روانشناختی آن‌ها نه تنها به نفع خود دانشجو-معلم است، بلکه به طور مستقیم بر کیفیت آموزش و رشد دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار خواهد بود و می‌تواند به تحقق اهداف تربیتی و آموزشی دانشگاه فرهنگیان کمک شایانی نماید. برنامه‌ریزی برای ارتقای مهارت‌های روانشناختی، توسعه فردی و اجتماعی، و ارائه حمایت‌های روانشناختی مستمر، از الزامات جدی برای حفظ و تقویت بهزیستی روانشناختی این گروه است و می‌تواند زمینه‌ساز تربیت معلم سالم، کارآمد و با انگیزه برای آینده نظام آموزشی کشور باشد. بنابراین، این پژوهش با ارائه تصویری جامع از وضعیت بهزیستی روانشناختی، پایه علمی محکمی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و روانشناختی هدفمند فراهم کرده است و می‌تواند به دانشگاه‌ها و نهادهای آموزشی کمک کند تا با ارتقای کیفیت زندگی دانشجو-معلم، آموزش مؤثرتر و نسل آینده‌ای توانمندتر تربیت نمایند.

تشکر و قدردانی

از کلیه مسئولان و کارکنان دانشگاه فرهنگیان مازندران و دانشجو-معلم عزیز که با همکاری صادقانه خود امکان انجام این تحقیق را فراهم ساختند، نهایت قدردانی به عمل می‌آید. بدون همراهی این عزیزان، اجرای پژوهش حاضر میسر نمی‌شد.

تعارض منافع

در انجام پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، علمی یا شخصی وجود نداشته است.

موازین اخلاقی

این پژوهش مطابق با اصول اخلاقی پژوهش‌های علمی انجام شده است. مشارکت‌کنندگان با آگاهی کامل در تحقیق شرکت کرده و اطلاعات آنان محرمانه تلقی شد. نتایج صرفاً در چارچوب اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار گرفت و از ذکر نام یا مشخصات فردی شرکت‌کنندگان خودداری گردید.

منابع

- آجورلو، سمانه؛ پورحسین، رضا؛ نقش، زهرا (۱۴۰۳). اثربخشی روش مرور خویشتن بر پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان. فصلنامه رویش روان‌شناسی، ۱۳ (۲)، ۱۱۲-۱.
- ایزدپناه، کوثر؛ اردلان خالص، سحر؛ نصیری، حسین؛ مهرآور، فاطمه (۱۴۰۲). وضعیت بهزیستی روان‌شناختی و عوامل مرتبط در دانشگاه علوم پزشکی گلستان. فصلنامه توسعه پرستاری در سلامت، ۱۴ (۲)، ۶۸-۶۴.
- رحیمی گلوگاهی، ارشد (۱۴۰۴). بررسی تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد حرفه ای معلمان تربیت بدنی. فصلنامه رویکردهای نوین در مدیریت آموزش و علوم سلامت، ۲ (۱)، ۲۳-۱۳.
- لشکرگیر، حمید؛ یاراحمدی، محمدهادی (۱۴۰۰). بررسی مولف. های شش گانه بهزیستی روانشناختی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور یزد. اولین کنفرانس ملی مدیریت، روانشناسی و علوم رفتاری.
- محمودی، فاطمه؛ بلیاد، محمدرضا؛ ژیان باقری، معصومه؛ شاه نظری، مهدی؛ زهراکار، کیانوش (۱۴۰۲). مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی با میانجیگری سبک‌های مقابله‌ای. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۲۲ (۸۸)، ۱۴۷-۱۲۸.

- Ahmadyar, Z., Heidari, M., Mazaheri, M. A., & Mootabi, F. (2025). Confirmatory Factor Analysis of the Components of Psychological Well-Being in the Persian Version of the Ryff Scale Across Different Ethnic Groups of Afghan Families. *Applied Family Therapy Journal KMAN Publications*
- Cansoy, R., et al. (2020). Teacher psychological wellbeing and self-efficacy: A structural equation modeling approach. *Teaching and Teacher Education, 92*, 103-115.
- Derakhshan, A., & Fathi, J. (2024). Perceived teacher support, student self-regulation, and psychological well-being among Iranian EFL students. *Iranian Journal of Language Teaching Research, 12*(3), 113-138.

-
- Henn, C. (2024). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology SA Journal of Industrial Psychology*
- Henn, C., (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology PubMed*
- Noughabi, M. A. (2022). The contribution of psychological wellbeing and emotion regulation to foreign language teacher effectiveness *Journal of Educational Psychology, 114(2), 123-137.*
- Shams, M., et al. (2011). The prevalence of depression in Iranian school students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 134(1-3), 1-10*
- VaezMousavi, S., et al. (2025). Age-related variations in physical activity, happiness, and psychological well-being: Evidence from Iran. *Public Health Journal / PMC PubMed*
- Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health & Social Inclusion*
- Ryff, C. D. (2023). In pursuit of eudaimonia: Past advances and future directions. In M. Las Heras et al. (Eds.), *Human flourishing: A multidisciplinary perspective* (Springer). aging.wisc.edu