

## A Comparative Study on the Teachers' Communication Efficiency in Different Educational Levels of Girl Schools in Kerman City and Its Related Personal and Mental Factors

Afsaneh Nikoobakhat<sup>5</sup>  
Hamidreza Alavi<sup>6</sup>  
Marzieh Yarizanganeh<sup>7</sup>  
Mahdieh Zahir Salehi<sup>8</sup>

## بررسی تطبیقی اثربخشی ارتباط های معلمان در دوره های مختلف تحصیلی مدارس دخترانه ناحیه ۲ شهر کرمان و عوامل فردی و روانی مرتبط با آن

افسانه نیکوبخت<sup>۱</sup>  
حمیدرضا علوی<sup>۲</sup>  
مرضیه یاری زنگنه<sup>۳</sup>  
مهديه ظهير صالحی<sup>۴</sup>

### چکیده

### Abstract

The present study has comparatively studied the teachers' communication efficiency in different educational levels of girl schools in District 2 of Kerman city and its related personal and mental factors. The population of this study consisted of 2835 female teachers in every three educational levels of District 2 in Kerman. Using Cochran's sampling formula, 339 teachers were selected as the sample of the study out of whom 97 in primary school, 50 in junior high school, and 192 in high schools. To collect data three questionnaires of communication efficiency, depression, and self-esteem were utilized. The collected data were analyzed using different methods of descriptive and inferential statistics. The results of this research include: Teachers communication efficiency in junior high school is lower than the other two levels and is the same in other two levels. Teachers' communication efficiency is high in junior high school but much higher in the other two levels. There is no significant difference between the teachers' self-esteem in different educational levels and is high in all three levels. Depression of the teachers in junior high school was more than the other two levels and the same in two other levels. Depression is low to average in junior high schools and is average in the other two levels. There is a significant relation between depression, age, work experience, educational level of teachers, and their communication efficiency.

**Keywords:** Communication efficiency, teachers, depression, self-esteem, work experience

پژوهش حاضر، به بررسی تطبیقی اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره مختلف تحصیلی مدارس دخترانه ناحیه دو شهر کرمان و عوامل فردی و روانی مرتبط با آن، پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۸۳۵ نفر از معلمان زن در هر سه دوره تحصیلی ناحیه دو شهر کرمان بود که با استفاده از فرمول نمونه گیری کوکران، حجم نمونه شامل ۳۳۹ نفر شد که با توجه به روش نمونه گیری طبقه ای، ۹۷ نفر در دوره دبستان، ۵۰ نفر در دوره راهنمایی و ۱۹۲ نفر در دوره دبیرستان مورد سنجش قرار گرفتند. به منظور جمع آوری اطلاعات، سه پرسشنامه اثربخشی ارتباط های افسردگی و عزت نفس مورد استفاده قرار گرفت. داده های به دست آمده با استفاده از روش های مختلف آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج به دست آمده از پژوهش: - اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره راهنمایی از دو دوره دیگر کمتر و در دو دوره دیگر یکسان به دست آمد. - اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره راهنمایی به میزان زیاد و در دو دوره دیگر به میزان بسیار زیاد بود. - بین عزت نفس معلمان در دوره مختلف تفاوت معنی داری وجود نداشت و در هر سه دوره به میزان زیاد بود. - افسردگی معلمان در دوره راهنمایی از دو دوره دیگر بیشتر و در دو دوره دیگر یکسان به دست آمد. - در دوره راهنمایی به میزان خفیف تا متوسط و در دو دوره دیگر به میزان متوسط بود. - نتایج به دست آمده نشان داد بین افسردگی، سن، سابقه کار ورشته تحصیلی معلمان با اثربخشی ارتباط های آنان رابطه معنی داری وجود دارد. **کلیدواژه ها:** ارتباط، اثر بخشی ارتباط، معلمان، عزت نفس، افسردگی، سن، سابقه کار، مدرک و رشته تحصیلی، وضعیت تأهل، گذراندن دوره های ضمن خدمت

۱. عضو هیات علمی مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهرمان. رفسنجان.

ایران

۲. استاد دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان

۳. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. مرودشت. ایران.  
(نویسنده مسول)

۴. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کهنوج

5. Islamic Azad university . bahreman. Rafsanjan. Iran

6. Professor in Shahid Bahonar University of Kerman

7. Marvdasht branch, Islamic Azad University

.Marvdasht , Iran (corresponding author)

8. Islamic Azad University .Kahnooj. Iran

## مقدمه

جایگاه ویژه ای در میان همه سازمان های دیگر دارند (میر کمالی، ۱۳۷۸). ارتباط های انسانی- سازمانی از ضروریات جامعه امروز است که در پرتو آن اهداف و مقاصد بیان می شوند و عواطف و احساسات منتقل می گردند و در نهایت تفاهم، همدلی، اعتماد و همکاری وجود می آید (هله<sup>۱</sup>؛ ۱۳۸۳). امروزه نقش و اهمیت شخصیت مربیان در پرورش استعداد ها و توانایی های کودکان امری شناخته شده است. بسیاری از روان شناسان معتقدند که مربیان فرهیخته در انتقال و یادگیری مفاهیم و گسترش توانایی های ذهنی کودکان، سهم بسزایی ایفا می کنند. بدیهی است فرایند پرورش کودکان توسط مربیان زمانی به بهترین شکل خود متحقق می شود، که مربیان از سلامت روانی در ابعاد مختلف آن، عزت نفس بالا، عدم افسردگی و رضایت شغلی برخوردار باشند (درانی و لواسانی، ۱۳۷۹: ۷۷).

سلامتی و تعادل انسان تا حدود زیادی به رفتار و روابط او با دیگران و بالعکس ربط دارد. ایوان ایلچ<sup>۲</sup> در دو کتاب خود، تحت عناوین فقر آموزش در آمریکای لاتین و مدرسه زدایی نگرانی های خود را از روش آموزش و نوع روابط در مدارس اعلام می کند. او می گوید مدرسه ای که باید افراد را انسان هایی اجتماعی، با صفای درونی، آماده خدمت و آزاد تربیت کند، بالعکس افرادی وابسته، فردگرا، غیر مسئول، خود پسند و خود برتر بین بار می آورد (میرکمالی، ۱۳۷۸: ۲۰). ارتباط های کامل و اثر بخش زمانی تحقق می یابد که عقیده یا نظریه ای که منتقل شده باعث شود که گیرنده تصویری از آن در ذهن خود ایجاد نماید و این درست همانند تصویری باشد که در ذهن فرستنده یا دهنده پیام است (هارجی و دیگران<sup>۳</sup>، ۱۳۸۴). برقراری ارتباطهای مؤثر مستلزم ایجاد یک سیستم به رمز بردن معین و مشخص می باشد که برای گیرنده پیام کاملاً آشنا باشد (سینگر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). در برقراری ارتباط، قدرت کسی زیاد است که اعتماد به نفس زیادتری دارد یا منشاء اعمالش در وجود خودش نهفته باشد (سرمد، ۱۳۷۸). اکثر صاحب نظران بر خورداری از عزت نفس را به عنوان عامل

صاحب نظران بر این باورند که انسان موجودی اجتماعی است و آشکار است که این ماهیت اجتماعی آدمی را به برقراری رابطه و ایجاد ارتباط با وجوه گوناگون اجتماع و مجموعه ای که در آن هست رهنمون می سازد (رضاییان، ۱۳۷۹: ۱۹۷). از آن جایی که سازمان های مختلف برای پاسخ گویی به نیاز های متعدد انسان ها تشکیل شده اند، برقراری رابطه اثر بخش بین اعضای آن سازمان برای وصول به اهداف سازمان ضروری و لازم به نظر می رسد. در سازمان آموزش و پرورش، به عنوان یکی از سازمان های اجتماعی، ارتباط های اهمیت بسزایی دارد که مهمترین ارتباط در آن، ارتباط بین معلم و شاگرد است، که غایت آموزش و پرورش به واقع در تحقق ارتباط مؤثر این دو حاصل می شود. نوع دیگر ارتباط در محیط های آموزشی، ارتباط معلم با مدیر است، که می تواند تکمیل کننده یا تهدید کننده ارتباط معلم - شاگرد باشد. این نوع ارتباط عاملی مؤثر در توفیق فعالیت های آموزش و پرورش و نهاد های آموزشی است. نوع دیگر از ارتباط در محیط های آموزشی ارتباط معلم با همکاران خود، یعنی دیگر معلمان است. این نوع ارتباط اگر توأم با وقار، متانت، احترام، درک متقابل و همراه با محبت و همدلی باشد، معلمان از کار کردن در کنار هم لذت برده و محیط آموزشی و کار آن ها تبدیل به محیطی آرامش بخش و قابل اعتماد می شود و سایر معلمان، می توانند با بهره گیری از ارتباط هایی اثر بخش با یکدیگر در وصول به اهداف سازمانی آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان در راستای اهداف انسانی و اسلامی) نهایت همکاری و کوشش خود را مبذول دارند. روابط انسانی، یکی از موهبت های الهی است که به عنوان نیاز در وجود انسان قرار داده شده تا انسان ها بتوانند یکدیگر را درک و با هم زندگی کنند. از آنجا که مدارس مسئول ساخت شخصیت، منش و سلوک انسانی هستند، رسالت عظیمی بر عهده آنها قرار گرفته است و از این نظر

که قادرند با دیگران روابطی اثر بخش داشته باشند. آن ها با ارضای نیاز های خود از طریق تعامل با دیگران، تجربه های مثبتی به دست می آورند (شیهان، ترجمه گنجی، ۱۳۸۳). از طرفی اطلاعات به دست آمده تا کنون بیانگر آن است که در حدود بیست در صد انسان ها در دوره مختلفی از عمر خود، نه فقط به غمگینی بلکه به اندکی از علائم افسردگی دچار می شوند (واتس<sup>۴</sup>؛ ترجمه آگاه، ۱۳۸۰). بر طبق تحقیقات انجام شده، در حالی که اختلال افسردگی می تواند در هر سنی آغاز شود ولی رایج ترین سن برای بروز آن بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است. میزان ابتلا به افسردگی در افراد بزرگسال بین ۲۵ تا ۴۴ ساله به حد اکثر می رسد (مهریار، ۱۴: ۱۳۷۳). افسردگی بیماری است که بر کیفیت خلق شخص تأثیر عمیق گذاشته و نحوه ادراک او را از خویش و محیط اطراف خود دگرگون می سازد (پی و کلوف<sup>۹</sup>؛ ترجمه بشارت، ۱۳۸۵). از آنجایی که بر طبق تحقیقات، میزان افسردگی در زنان دو برابر مردان می باشد و نشانه های فیزیکی و روحی مختلفی نظیر احساس ناراحتی، از دست دادن انگیزه و امکان تفکر و تمرکز و تصمیم گیری، پر خاشگری و یا انزوا طلبی و همچنین کمبود عزت نفس در فرد را در پی دارد، در حقیقت می توانند در ارتباط های معلمان زن با اطرافیانشان در خانواده و محیط کار و از همه مهم تر اثر بخش بودن این ارتباط ها نقش بزرگی را ایفا کنند. بیماری افسردگی علاوه بر جنبه های منفی روانی آن، بالاترین ضرر و زیان آن را متوجه سیستم اقتصادی کشور می کند و سالیانه میلیارد ها تومان برای دولت و مردم بار مالی به همراه دارد. افسردگی در تمام دنیا از جمله کشور ما بالاترین ضرر و زیان شغلی و کارگری را ایجاد کرده، که عمده ترین آن کاهش بهره وری در میان جامعه است (مهریار، ۱۳۷۳). همچنین افسردگی نشانه های فیزیکی و روحی مختلفی دارد. از جمله احساس ناراحتی، از دست دادن انگیزه و امکان تفکر و تمرکز و تصمیم گیری و عدم عزت نفس است. یک فرد افسرده رفتار و ظاهری کند و یا تحریک روانی حرکتی

مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی افراد می داند (بیابانگرد، ۱۳۷۶). عزت نفس بر روابط فردی اثر می گذارد و از آنها تأثیر می پذیرد. کوپراسمیت خاطر نشان کرده است که افرادی که از عزت نفس زیادی برخوردارند، معمولاً روابط میان فردی بهتری دارند و اغلب به عنوان رهبر انتخاب می شوند. این افراد احساس می کنند، مورد پذیرش دیگران هستند و در روابط شان با دیگران عاملی تأثیر گذارند (کلمز، کلارک و بین<sup>۵</sup>؛ ترجمه علی پور، ۱۳۸۱). احساس عزت نفس یکی از نیاز های اساسی کارکنان است و ایجاد آن موجب افزایش سطح بهره وری و افزایش رقابت شده و این کار به احتمال قوی موفقیت را تضمین می کند. از آن جایی که احساس خوب به خود داشتن از نیاز های اساسی روان آدمی محسوب می شود. انسان برای تأمین این نیازها و ممانعت از حس تحقیر شخصی ناخود آگاه دست به تلاش هایی می زند و از ساز و کارهای دفاعی خاصی استفاده می کند زیرا نیاز به احساس ارزشمندی (عزت نفس) از اهمیت بالایی برخوردار است (امینی زاده بزنجانی، نقل از سفید گران، ۱۳۸۵) هر یک از ما به اینکه دوست بداریم و دوستان بدانند، نیاز داریم. نوازش کنیم و نوازش شویم، نه تنها جسمی بلکه روانی. اینکه ما چقدر بتوانیم دوست بداریم و دوستان بدانند بستگی به این دارد که من و شما چگونه ارتباط برقرار کنیم، با موفقیت یا عدم موفقیت. (کور کیل بریگس<sup>۶</sup>؛ ترجمه چینی، ۱۳۷۲، ص ۴).

گنجی به نقل از شیهان (۱۳۸۳) بیان می دارد که سطح عزت نفس آدمی، می تواند بر ماهیت روابط با دیگران و سلامت روانی انسان تأثیر و نفوذی قوی داشته باشد.

شیهان (۱۳۸۳) بیان می دارد که سطح عزت نفس آدمی، می تواند بر ماهیت روابط با دیگران و سلامت روانی انسان تأثیر و نفوذی قوی داشته باشد. کارل راجرز<sup>۷</sup> روان شناس آمریکایی می گوید: هر چه افراد خود را بیشتر بپذیرند، احتمال بیشتری خواهد بود که دیگران را نیز برای ارتباط بپذیرند. کسانی که عزت نفس قوی دارند، می دانند

افسردگی در معلمان ۴۹/۵٪ بوده که از متوسط کشور بالاتر است و بین افسردگی معلمان با متغیرهای دموگرافیکی ارتباط معنی داری وجود ندارد. درانی و لواسانی (۱۳۸۸) رابطه بین رضایت شغلی، عزت نفس و سلامت روانی مربیان مرکز پیش دبستانی دانشگاه تهران را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که به استثنای یک نفر از مربیان، سایر مربیان از عزت نفس خوبی برخوردار بودند.

با توجه به مطالب مذکور، این تحقیق به منظور تحقق

اهداف زیر انجام گردیده است:

- ۱- تعیین میزان اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره مختلف تحصیلی
- ۲- تعیین تفاوت میزان اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره های مختلف تحصیلی
- ۳- تعیین میزان عزت نفس معلمان در دوره های مختلف تحصیلی
- ۴- تعیین تفاوت میزان عزت نفس معلمان در دوره های مختلف تحصیلی
- ۵- تعیین میزان افسردگی معلمان در دوره های مختلف تحصیلی
- ۶- تعیین تفاوت میزان افسردگی معلمان در دوره های مختلف تحصیلی
- ۷- تعیین رابطه بین عزت نفس معلمان با اثر بخشی ارتباط های آنها در دوره های مختلف تحصیلی
- ۸- تعیین رابطه بین افسردگی معلمان با اثر بخشی ارتباط های آنها در دوره های مختلف تحصیلی
- ۹- تعیین رابطه بین عوامل فردی معلمان (سن، سابقه کار، مدرک تحصیلی، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل و گذراندن دوره ضمن خدمت) با اثر بخشی ارتباط های آنها در دوره های مختلف تحصیلی

#### روش

با توجه به طرح تحقیق و اهداف آن، پژوهش مورد نظر از روش تحقیق توصیفی - همبستگی استفاده می شود که

دارد، که با تماس چشمی ضعیف، اشکبازی، غمگینی و پژمردگی و بی توجهی شخص همراه است. تکلم او، خودانگیخته نیست. در صحبت کردن، مکتهای طولانی دارد و آهسته و یکنواخت حرف می زند (امانت، ۱۳۸۴).

افسردگی معمولاً مانع مصاحبت است. چون فرد افسرده حساس تر است، ممکن است سکوت را بی تفاوتی یا طرد از جانب دیگری تعبیر نماید و چون گوشه گیر است، شاید در دیگران احساس طرد را برانگیزد (مهریار، ۱۳۷۳: ۱۳).

علوی و رشیدی (۱۳۸۶) به بررسی میزان رفتار منطقی و اثر بخش ارتباط ها و رابطه بین آنها در اعضای هیئت علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان پرداخته اند. تحلیل داده ها نشان داد که ۸۳/۸٪ آزمون ها از نظر ارتباط ها بسیار موثر و موثر، ۱۰/۵٪ تا حدی موثر بودند و هم چنین از نظر میزان اثر بخشی ارتباط های اعضای هیئت علمی با زیر دستان ۴۲/۱٪ بسیار موثر، ۴۴/۷٪ موثر و ۱۳/۲٪ تا حدی موثر و با مافوق ها ۳۱/۶٪ بسیار موثر، ۳۶/۸٪ موثر و ۲۳/۷٪ تا حدی موثر و هم چنین با همکاران ۳۱/۶٪ بسیار موثر، ۳۶/۸٪ موثر و ۲۳/۷٪ تا حدی موثر بودند. بر اساس نتایج تحقیق حاضر از بین ۳۳۹ نفر از معلمان مورد بررسی، اثر بخشی ارتباط های ۴ نفر (۱/۲٪) کم، ۷۲ نفر (۲۱/۲٪) زیاد و ۲۶۳ (۷۷/۶٪) بسیار زیاد بوده است. چارترز (۲۰۰۹) به بررسی فراوانی ارتباط در دبیرستان ها و دبستان ها پرداخته است. نتایج نشان داد که معلمان دبستان ها بیش از معلمان دبیرستان ها با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. سه عامل دوره و پایه مدرسه و تخصص و قرابت فیزیکی در الگوهای ارتباط در مدارس تأثیر می گذارد و پایداری در الگوهای ارتباطی به تقسیم کار و قرابت فیزیکی مربوط است. در پژوهشی قائم محمدی (۱۳۸۸) به طراحی برنامه آموزشی جهت پیشگیری از ابتلا به افسردگی در معلمان شهرستان یزد پرداخته است که تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان داد که ۵۰/۵٪ معلمان افسرده نبوده و ۲۷٪ افسردگی خفیف و ۱۹٪ افسردگی متوسط و ۳/۵٪ افسردگی شدید دارند. در کل میزان شیوع

$$n = \frac{812}{2835} \times 339 \cong 97$$

$$n = \frac{420}{2835} \times 339 \cong 50$$

$$n = \frac{1603}{2835} \times 339 \cong 192$$

#### ابزار

ابزار جمع آوری داده ها در تحقیق حاضر پرسش نامه می باشد. برای جمع آوری داده ها در مورد اثر بخشی ارتباط های معلمان از پرسش نامه اثر بخشی ارتباط های سوسمان و کریونوس که شامل ۱۵ سؤال در سه سطح ارتباط با همکاران، با زیر دستان و با بالادستان می باشد، استفاده شد. اطلاعات در مورد عزت نفس معلمین با استفاده از پرسش نامه عزت نفس رزنبرگ که حاوی ۱۰ جمله در رابطه با ویژگی های شخصیتی فرد می باشد، به دست آمد و داده ها در مورد افسردگی معلمان با استفاده از پرسش نامه افسردگی بک که شامل ۲۱ سؤال چهار گزینه ای است، به دست آمده است.

#### یافته ها

از بین ۹۷ معلم دبستان، اثربخشی ارتباط های ۱۷ نفر زیاد و ۸۰ نفر بسیار زیاد بوده است؛ از بین ۵۰ معلم مدارس راهنمایی، اثربخشی ارتباط های ۱ نفر کم، ۳۱ نفر زیاد و ۱۸ نفر بسیار زیاد بوده است؛ از بین ۱۹۲ معلم دبیرستان، اثربخشی ارتباط های ۳ نفر کم، ۲۴ نفر زیاد و ۱۶۵ نفر بسیار زیاد بوده است (جدول ۱-۱). به طور کلی با توجه به میانه ها و میانگین های محاسبه شده، اثربخشی ارتباط های معلمان دوره دبستان و دبیرستان به میزان بسیار زیاد و معلمان دوره راهنمایی به میزان زیاد بوده است.

تعیین و میزان اثر بخشی ارتباط های معلمان از طریق روش توصیفی و شناسایی ارتباط عزت نفس و افسردگی و نیز عوامل فردی معلمان با اثر بخشی ارتباط های آنان از طریق روش همبستگی صورت گرفته است.

#### جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش، کلیه معلمان مدارس دخترانه ناحیه ۲ شهر کرمان در هر سه دوره ابتدایی، راهنمایی، متوسطه می باشد که طبق آمار سال تحصیلی ۸۸-۸۹ اداره آموزش و پرورش شهر کرمان تعداد ۲۸۳۵ نفر معلم در واحد های آموزشی مشغول به کار می باشند. چون جامعه آماری مورد نظر دارای زیر مجموعه های مختلف (دبستان، راهنمایی، متوسطه) می باشد، بنابراین برای این که نمونه به دست آمده معرف جامعه باشد، از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای استفاده شده است. در این روش بعد از تعریف جامعه آماری و تعیین حجم نمونه به نسبت حجم معلمان، تعداد حجم نمونه در آن طبقه تعیین گردیده و سپس به روش تصادفی ساده از هر طبقه نمونه گیری شده است. به طور کلی تعداد معلمان در دوره دبستان ۸۱۲ نفر و در دوره راهنمایی ۴۲۰ نفر و در دوره دبیرستان ۱۶۰۳ نفر شدند که حجم نمونه مورد نظر بر طبق فرمول کوکران تقریباً ۳۳۹ نفر می باشد.

$$n = \frac{3/84(2835)(0/5 * 0/5)}{(0/05 * 0/05)(2835-1) + 3/84(0/5 * 0/5)} = 339$$

حجم نمونه معلمان در هر دوره به نسبت حجم معلمان

آن دوره به صورت زیر محاسبه می گردد:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

جدول ۱: توزیع فراوانی اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره های مختلف تحصیلی

دوره اثر بخشی	ابتدایی		راهنمایی		متوسطه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
کم	۰	۰	۱	۲	۳	۱/۶
زیاد	۱۷	۱۷/۵	۳۱	۶۲	۲۴	۱۲/۵
بسیار زیاد	۸۰	۸۲/۵	۱۸	۳۶	۱۶۵	۸۵/۹
جمع	۹۷	۱۰۰	۵۰	۱۰۰	۱۹۲	۱۰۰

با فرض این که  $\mu_1, \mu_2$  و  $\mu_3$ ، به ترتیب میانگین های نمره اثربخشی ارتباط های معلمان در دوره دبستان، راهنمایی و دبیرستان است، فرضیه های آماری آزمون به صورت زیر می باشد:

$H_0: \mu_1 = \mu_2 = \mu_3$   
 $H_1: \mu_i \neq \mu_j (i \neq j)$

برای حداقل یک  $(i \neq j)$

در جدول تحلیل واریانس با توجه به اینکه  $p$ -مقدار محاسبه شده (۰/۰۰۱) کمتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ است، لذا در این سطح،  $H_0$  رد می شود و این بدان معنی است که بین اثربخشی ارتباط های معلمان در حداقل دو دوره تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد، به طوری که با توجه به آزمون تکمیلی دانکن، در سطح معنی دار ۰/۰۵، اثربخشی ارتباط های معلمان در دوره راهنمایی از دو دوره دیگر کمتر و در دو دوره دبستان و دبیرستان یکسان می باشد (جدول ۱-۲).

جدول ۲: تحلیل واریانس (مقایسه اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره های مختلف تحصیلی)

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	p مقدار
دوره تحصیلی	۴۱۴۸۲/۵۷	۲	۲۰۷۴۱/۲۸	۲۱/۹۴	۰/۰۰۱
خطا	۳۱۷۶۵۰/۲۸	۳۳۶	۹۴۵/۳۹		
جمع	۳۵۹۱۳۲/۸۵	۳۳۸			

از بین ۳۳۹ معلم مورد بررسی، عزت نفس ۵۶ نفر پایین، ۵۴ نفر متوسط و ۲۲۹ نفر بالا بوده است. به طور کلی با توجه به میانه و میانگین نمره محاسبه شده، میزان عزت نفس معلمان زیاد بوده است (جدول ۲-۱).

جدول ۳: توزیع فراوانی عزت نفس معلمان

عزت نفس	فراوانی	درصد فراوانی
پایین (نمره ۱۰- تا -۱)	۵۶	۱۶/۵
متوسط (نمره ۰)	۵۴	۱۵/۹
بالا (نمره ۱ تا ۱۰)	۲۲۹	۶۷/۶
جمع	۳۳۹	۱۰۰

متوسط و ۱۲۴ نفر بالا بوده است. به طور کلی با توجه به میانه ها و میانگین های محاسبه شده، عزت نفس معلمان دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه به میزان زیاد بوده است (جدول ۲-۲).

از بین ۹۷ معلم دوره های ابتدایی، عزت نفس ۱۷ نفر پایین، ۹ نفر متوسط و ۷۱ نفر بالا بوده است؛ از بین ۵۰ معلم مدارس راهنمایی، عزت نفس ۶ نفر پایین، ۱۰ نفر متوسط و ۳۴ نفر بالا بوده است؛ از بین ۱۹۲ معلم دوره های دبیرستان، عزت نفس ۳۳ نفر پایین، ۳۵ نفر

جدول ۴: توزیع فراوانی عزت نفس معلمان در دوره های مختلف تحصیلی

دوره	ابتدایی		راهنمایی		متوسطه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پایین	۱۷	۱۷/۵	۶	۱۲	۳۳	۱۷/۲
متوسط	۹	۹/۳	۱۰	۲۰	۳۵	۱۸/۲
بالا	۷۱	۷۳/۲	۳۴	۶۸	۱۲۴	۶۴/۶
جمع	۹۷	۱۰۰	۵۰	۱۰۰	۱۹۴	۱۰۰

در جدول تحلیل واریانس با توجه به اینکه  $p$  مقدار محاسبه شده (۰/۲۳۸) بیشتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ است، لذا در این سطح،  $H_0$  رد نمی شود و این بدان معنی است که بین عزت نفس معلمان در دوره های مختلف تحصیلی تفاوت معنی دار وجود (جدول ۲-۳).

با فرض این که  $\mu_1$ ،  $\mu_2$  و  $\mu_3$  به ترتیب میانگین های نمره عزت نفس معلمان در دوره دبستان، راهنمایی و دبیرستان است، فرضیه های آماری آزمون به صورت زیر می باشند:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = \mu_3$$

$$H_1 : \mu_i \neq \mu_j \quad (i \neq j)$$

جدول ۴: تحلیل واریانس (مقایسه عزت نفس معلمان در دوره های مختلف تحصیلی)

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	p مقدار
دوره تحصیلی	۳۹/۰۱	۲	۱۹/۵۱	۱/۴۴	۰/۲۳۸
خطا	۴۵۵۲/۳۰	۳۳۶	۱۳/۵۵		
جمع	۴۵۹۱/۳۱	۳۳۸	-		

شدید و ۲ نفر شدید بوده است؛ از بین ۱۹۲ معلم دوره های دبیرستان، ۶ نفر احتمالاً افسردگی خود را انکار کرده، ۴۴ نفر افسردگی نداشته یا خفیف بوده، افسردگی ۹۳ نفر خفیف تا متوسط، ۳۹ نفر متوسط تا شدید و ۹ نفر شدید بوده و ۱ نفر احتمالاً در افسردگی خود اغراق کرده اند. به طور کلی با توجه به میانه ها و میانگین های محاسبه شده، افسردگی معلمان دوره ابتدایی و متوسطه به

از بین ۹۷ معلم دوره های دبستان، ۵ نفر احتمالاً افسردگی خود را انکار کرده، ۲۰ نفر افسردگی نداشته یا خفیف بوده، افسردگی ۴۶ نفر خفیف تا متوسط، ۲۰ نفر متوسط تا شدید و ۶ نفر شدید بوده است. از بین ۵۰ معلم دوره های راهنمایی، ۱ نفر احتمالاً افسردگی خود را انکار کرده، ۲ نفر افسردگی نداشته یا خفیف بوده، افسردگی ۲۲ نفر خفیف تا متوسط، ۲۳ نفر متوسط تا

میزان خفیف تا متوسط و معلمان دوره راهنمایی به میزان متوسط بوده است (جدول ۳-۱).

جدول ۶: توزیع فراوانی افسردگی معلماندر دوره های مختلف تحصیلی

دوره افسردگی	ابتدایی		راهنمایی		متوسطه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
انکار احتمالی	۵	۵/۲	۱	۲	۶	۳/۱
فقدان آن یا خفیف	۲۰	۲۰/۶	۲	۴	۴۴	۲۲/۹
خفیف تا متوسط	۴۶	۴۷/۴	۲۲	۴۴	۹۳	۴۸/۴
متوسط تا شدید	۲۰	۲۰/۶	۲۳	۴۶	۳۹	۲۰/۳
شدید	۶	۶/۲	۲	۴	۹	۴/۷
اغراق احتمالی	۰	۰	۰	۰	۱	۰/۵
جمع	۹۷	۱۰۰	۵۰	۱۰۰	۱۹۲	۱۰۰

۰/۰۵ است، لذا در این سطح،  $H_0$  رد می شود و این بدان معنی است که بین افسردگی معلمان در حداقل دو دوره تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد، به طوری که با توجه به آزمون تکمیلی دانکن، در سطح معنی دار ۰/۰۵، افسردگی معلمان در دوره راهنمایی از دو دوره دیگر بیشتر و در دو دوره دبستان و دبیرستان یکسان می باشد (جدول ۳-۲).

با فرض این که  $\mu_1, \mu_2, \mu_3$  به ترتیب میانگین های نمره افسردگی معلمان در دوره دبستان، راهنمایی و دبیرستان است، فرضیه های آماری آزمون به صورت زیر می باشند:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = \mu_3$$

$$H_1 : \mu_i \neq \mu_j \text{ (} i \neq j \text{)}$$

در جدول تحلیل واریانس با توجه به اینکه  $p$  مقدار محاسبه شده (۰/۰۱۰) کمتر از سطح معنی داری

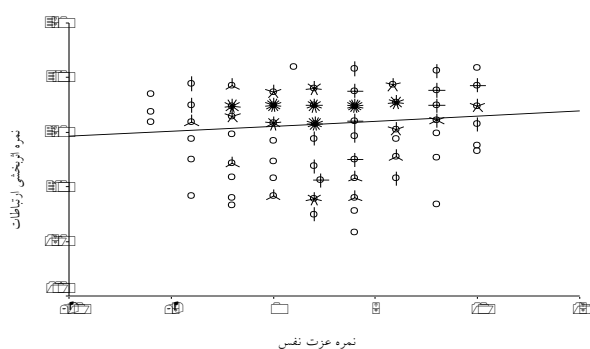
جدول ۷: تحلیل واریانس (مقایسه افسردگی معلمان در دوره های مختلف تحصیلی)

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	p مقدار
دوره تحصیلی	۴۹۸/۴۳	۲	۲۴۹/۲۲	۴/۶۹	۰/۰۱۰
خطا	۱۷۸۶۹/۳۱	۳۳۶	۵۳/۱۸		
جمع	۱۸۳۶۷/۷۴	۳۳۸	-		

در نمونه مورد بررسی، با توجه به روند صعودی در نمودار پراکنش و ضرایب همبستگی محاسبه شده است (هر چه  $r_s$  یا  $r_p$  به سمت ۱ یا -۱ نزدیک شود همبستگی مثبت یا منفی قویتری بین دو متغیر وجود دارد)، بین عزت نفس معلمان با اثربخشی ارتباط های آنها همبستگی مثبت بسیار ضعیفی مشاهده می شود (نمودار ۱-۱).

در نمونه مورد بررسی، با توجه به روند صعودی در نمودار پراکنش و ضرایب همبستگی محاسبه شده است (هر چه  $r_s$  یا  $r_p$  به سمت ۱ یا -۱ نزدیک شود همبستگی مثبت یا منفی قویتری بین دو متغیر وجود دارد)، بین

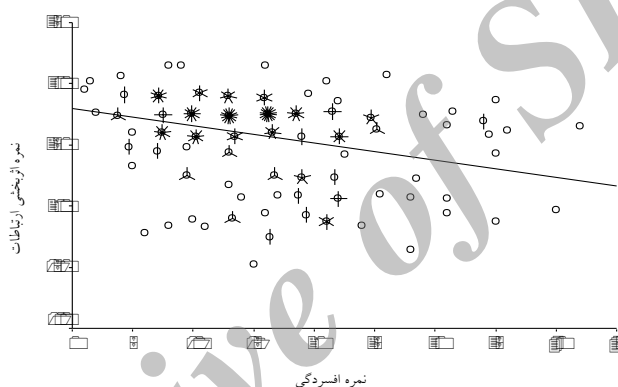




### نمودار ۱: پراکنش بین عزت نفس معلمان با اثربخشی ارتباط های آن‌ها

مثبت یا منفی قویتری بین دو متغیر وجود دارد، بین افسردگی معلمان با اثربخشی ارتباطهای آن‌ها همبستگی منفی ضعیفی مشاهده می شود (نمودار ۲-۱).

در نمونه مورد بررسی، با توجه به روند نزولی در نمودار پراکنش و ضرایب همبستگی محاسبه شده است (هر چه  $r_s$  یا  $r_s$  به سمت ۱ یا -۱ نزدیک شود همبستگی



### نمودار ۲: پراکنش بین افسردگی معلمان با اثربخشی ارتباط های آن‌ها

برحسب وضعیت تأهل آن‌ها تفاوتی مشاهده نمی شود، اما بین پراکندگی نمره اثربخشی ارتباط های برحسب وضعیت تأهل آن‌ها اختلاف مشاهده می شود. بین نمره اثربخشی ارتباط های برحسب گذراندن دوره های ضمن خدمت تفاوت کمی مشاهده می شود و در نهایت بین پراکندگی نمره اثربخشی ارتباطهای برحسب گذراندن دوره های ضمن خدمت نیز اختلاف مشاهده می شود. اما با توجه به خطی بودن رابطه بین متغیرهای پیش بین (عزت نفس، افسردگی، رشته تحصیلی، سن، سابقه کار، مدرک تحصیلی، وضعیت تأهل و گذراندن دوره های ضمن خدمت) و متغیر ملاک (اثربخشی ارتباط ها) و همچنین شرایط اعتبار مدل، با توجه به  $p$ -مقادیرهای محاسبه شده، در سطح ۰/۰۵، فقط بین افسردگی، رشته تحصیلی،

در نمونه مورد بررسی، با توجه به روند نزولی در نمودار پراکنش و ضرایب همبستگی محاسبه شده است. (هر چه  $r_s$  یا  $r_s$  به سمت ۱ یا -۱ نزدیک شود همبستگی مثبت یا منفی قویتری بین دو متغیر وجود دارد)، بین سن معلمان با اثربخشی ارتباط های آنان همبستگی منفی بسیار ضعیفی یا عدم همبستگی مشاهده می شود. و با توجه به ضرایب همبستگی محاسبه شده، بین مدرک تحصیلی معلمان با اثربخشی ارتباط های آن‌ها همبستگی مثبت ضعیفی مشاهده می شود. بین نمره اثربخشی ارتباط های برحسب رشته تحصیلی آن‌ها تفاوتی مشاهده نمی شود و بین پراکندگی نمره اثربخشی ارتباط های برحسب رشته تحصیلی آن‌ها نیز اختلافی مشاهده نمی شود و همچنین بین نمره اثربخشی ارتباطهای

سن و سابقه کار معلمان با اثربخشی ارتباط های آن‌ها رابطه معنی دار وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

باتوجه به این نتیجه به دست آمده که اثربخشی ارتباط های معلمان در دوره راهنمایی کمتر و در دو دوره دیگر یکسان می باشد و اثر بخشی ارتباط های معلمان در دوره راهنمایی به میزان زیاد و در دو دوره دیگر به میزان بسیار زیاد می باشد، با نتیجه گیری پژوهش چارترز (۲۰۰۹) همخوانی ندارد. بر طبق نتایج او معلمان در دوره های ابتدایی بیش از دبیرستان با یکدیگر روابط برقرار می کنند. بر این اساس به نظر می رسد عواملی همچون موقعیت فرهنگی، اجتماعی و روابطی متفاوت بین معلمان دو کشور، تأثیر گذار در این عدم همخوانی باشد (به نقل از علوی و رشیدی، ۱۳۸۶). از طرف دیگر از آن جایی که پژوهش مذکور در تقریباً ۴۱ سال پیش انجام گرفته است، این عدم تقارن زمانی نیز می تواند عاملی دیگر باشد. از طرف دیگر نتایج تحقیق حاضر با تحقیق رشیدی و علوی (۱۳۸۶) همخوانی دارد.

علوی و رشیدی (۱۳۸۶) در پژوهشی به بررسی میزان رفتار منطقی و اثر بخش ارتباط ها و رابطه بین آنها در اعضای هیئت علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان پرداخته اند. ضمن مقایسه نتیجه پژوهش مذکور با نتیجه تحقیق حاضر می توان دریافت که معلمان، همانند اعضای هیئت علمی دانشگاه، از اثر بخشی ارتباط های بالایی برخوردارند و تحقیق مذکور، نتایج را تأیید می کند و این امر می تواند نوید بخش وجود معلمان و مربیانی کارآمد و مؤثر در عرصه آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت باشد. چرا که در نتیجه ارتباط های اثر بخش، اهداف و مقاصد قابل دستیابی می شوند و همواره برای طرفین ارتباط، سلامت روانی و فکری کافی برقرار خواهد بود.

دورانی و لواسانی (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی رابطه رضایت شغلی، عزت نفس و سلامت روانی مربیان مرکز پیش دبستانی دانشگاه تهران پرداخته اند. اجرای پرسشنامه عزت نفس بر روی ۳۵ نفر از مربیان نشان داد که به استثنای یک نفر از مربیان، سایر مربیان از عزت نفس خوبی برخوردارند. و میانگین عزت نفس افراد با سابقه بالا حدود یک واحد بیشتر از افراد با سابقه کار متوسط می باشد. از آنجایی که بر طبق نتایج تحقیق حاضر، عزت نفس معلمان در هر سه دوره تحصیلی زیاد و خوب بوده است، نتایج به دست آمده با نتایج تحقیق مذکور همخوانی دارد و چون عزت نفس بر روابط فرد اثر می گذارد و از آنها تأثیر می پذیرد و افراد دارای عزت نفس بالا دارای ارتباط هایی اثر بخش تر می باشند. به نظر می رسد معلمان و مربیانی که دارای عزت نفس بالایی هستند نیز دارای روابطی اثر بخش با اطرافیان خود می باشند و از آنجا که بر طبق نتایج پژوهش حاضر بین سابقه کار معلمان با اثر بخشی ارتباط های آنان رابطه وجود دارد، این نتایج نیز با نتایج تحقیق درانی و لواسانی همخوانی دارد زیرا با افزایش سابقه کار عزت نفس مربیان و معلمان بیشتر و در نتیجه آن ارتباط ها نیز اثربخش تر خواهند بود.

بر اساس نتایج تحقیق حاضر افسردگی معلمان در دوره راهنمایی بیشتر از دو دوره دیگر می باشد. در دوره راهنمایی به میزان خفیف تا متوسط و در دو دوره دیگر به میزان متوسط است.

ناگیو ناگی (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان بررسی افسردگی معلمان در مدارس، پرسش نامه افسردگی بک را در یک دوره پنج ساله در سه نوبت روی معلمان دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه اجرا کرد. نتایج نشان داد که معلمان دوره های دبستان بیشتر از معلمان دوره راهنمایی و دبیرستان افسردگی دارند. البته این پژوهش نشان می دهد که نه تنها پایه شغلی معلمان بلکه خود

مدرسه را هم باید در میزان افسردگی معلمان مد نظر قرار داد.

در پژوهشی دیگری شجاعی باغینی و سام زاده (۱۳۸۷) دریافتند که افسردگی معلمان زن ۴۳/۱٪ است که این مقدار در بین معلمان دوره دبستان بیش از دو دوره دیگر و به میزان خفیف بوده است. نتایج تحقیق حاضر با نتایج این دو پژوهش همخوانی ندارد. از آن جایی که معلمان در دوره دبستان با دانش آموزانی سرو کار دارند که هنوز به موقعیت آموزشگاهی عادت نکرده اند و تقریباً هنوز وابسته به خانواده هستند و تدریس و ایجاد رابطه با آنان معمولاً با سختی ها و از خود گذشتگی های بیشتری همراه است، دچار افسردگی بیشتری نسبت به دو دوره دیگر هستند. از طرف دیگر به نظر می رسد معلمان در دوره راهنمایی، مربیان نوجوانانی هستند که در مرحله بحرانی بلوغ می باشند و دانش آموزان دختر در این سن همواره دارای موقعیت و روحیاتی بسیار حساس و شکننده می باشند، و چون معمولاً انواع بسیار زیادی از فشارهای روانی مانند حوادث و موقعیت های ناامید کننده و آسیب زا و نحوه برخورد اطرافیان در خانه و محیط مدرسه، روحیات نوجوانان را دچار آسیب و آنان را افسرده می کند و از سوی دیگر، از آنجایی که افسردگی مسری است و شخص افسرده خود در پیدایش محیط افسردگی زا عامل مؤثری می باشد، به نظر می رسد افسردگی دانش آموزان در دوره راهنمایی، باعث افسردگی در معلمان خود شده است که این نتایج با نتایج تحقیق ناگی و ناگی شاید به دلیل تفاوت ارزش ها، فرهنگ، عرف و سطح رفاه اجتماعی و اقتصادی در دو کشور و بسیاری عوامل دیگر، متفاوت و دارای عدم همخوانی باشد. بر این اساس، این نتایج نشان دهنده این امر است که شاید در دوره راهنمایی دانش آموزان دارای افسردگی می باشند و این بیماری را ممکن است به اطرافیان خود از جمله معلمان سرایت دهند و از آنجا که فرد افسرده خواهان و

علاقه مند به برقراری ارتباط با دیگران نیست و گرایش به عقب نشینی و گوشه گیری دارد و از این طریق دچار ضعف عزت نفس خواهد شد، در نتیجه ارتباطهایی نا مؤثر و معمولاً همراه با بی اعتمادی با اطرافیان خصوصاً دانش آموزان خود خواهد داشت.

برطبق نتایج پژوهش حاضر بین افسردگی، سن، سابقه کار و رشته تحصیلی با اثربخشی ارتباط های معلمان رابطه معنی داری وجود دارد که با نتایج تحقیق هاشمی طاری (۱۳۷۹) همخوانی ندارد. برطبق نتایج تحقیق مذکور ارتباط های اثر بخش بر حسب سن و سابقه کار تفاوت معنی داری را نشان نمی دهد. از طرف دیگر بر طبق نتایج پژوهش شجاعی باغینی و سام زاده (۱۳۸۸) معلمان زن با افزایش سن افسرده تر می شوند، همخوانی دارد. چون افسردگی عامل مهمی در عدم برقراری و انزوای فرد است. از سوی دیگر با نتایج تحقیق درانی و لواسانی که نشان می دهد با افزایش سن معلمان میزان عزت نفس آنان نیز افزایش می یابد، همخوانی دارد؛ زیرا افراد با عزت نفس خواهان و علاقه مند به ایجاد ارتباط هایی مؤثر و صمیمی با دیگران می باشند، در حالی که افراد دارای عزت نفس ضعیف معمولاً افسرده و گریزان از ارتباط می باشند. بر این اساس معلمان با سابقه کار که سن بیشتری نسبت به دیگر معلمان با سابقه کار کمتر، دارند و دارای عزت نفس زیادتر که به احتمال زیاد افسرده نیز نیستند، می تواند نوید بخش این امر باشد که آنان دارای ارتباط هایی اثر بخش با همکاران، مدیران و از همه مهمتر دانش آموزان خود می باشند و در این امر حتماً به حمایت و پشتیبانی مسئولین نیازی وافر است.

بر اساس نتایج تحقیق حاضر موارد زیر پیشنهاد می گردد:

از آنجایی که بر طبق نتایج به دست آمده، معلمان در دوره راهنمایی از افسردگی بیشتری نسبت به معلمان دو دوره دیگر دارا هستند، به مسئولین نظام آموزشی

## یادداشت ها

1. Heller
2. Ivan Illich
3. Hargi et al
4. Singer
5. Colomes, Clarck & Bein
6. Briges
7. Carl Ragers
8. Wats
9. Pey & Cloff

## منابع

- امانت، ا. (۱۳۸۴). *افسردگی و خودکشی*. تهران: انتشارات ابن سینا: چاپ اول
- امینی زاده بزمجانی، ع. ر. (۱۳۸۵). *بررسی رابطه مهارت های ارتباطی مدیران و عزت نفس کارکنان در سازمان ها و ادارات شهر کرمان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی کرمان.
- بیابانگرد و اسماعیلی (۱۳۷۶). *روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. (چاپ چهارم)، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- پی، جیمز و کلوف، مک (۱۳۸۵). *راهنمای بیماران افسرده برای درمان به روش cbasp*. ترجمه محمد علی بشارت. تهران: انتشارات تبلور
- درانی، ک. و لواسانی، م. (۱۳۸۸). *رابطه رضایت شغلی، عزت نفس و سلامت روانی، یک مطالعه موردی از مربیان مرکز پیش دبستانی دانشگاه تهران*. مجله علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی. سال پنجم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۷۹، ص ۳۸-۵۹
- رشیدی، ا. و علوی، س. ح. ر. (۱۳۸۳). *بررسی میزان رفتار منطقی و اثر بخشی ارتباط ها و رابطه بین آن ها در اعضای هیئت علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان*. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان. سال دوم، شماره دوم، ص ۱-۲۰

پیشنهاد می شود برای بهتر شدن اوضاع آموزشی و هم چنین بهداشت روانی معلمان، کارگاه هایی یا جلساتی در زمینه روش های پیشگیری از افسردگی و افزایش امید به آینده و از میان بردن اضطراب ها و استرس های محیط کاری که می تواند منشاء ایجاد افسردگی که خود عامل مهمی در ایجاد ارتباطی نامؤثر می باشد را برای کلیه کارمندان نظام آموزش و پرورش خصوصاً معلمان طراحی و به مرحله اجرا در آورند.

از آنجا که بر طبق نتایج معلمان دوره راهنمایی دارای ارتباط هایی نامؤثرتر نسبت به معلمان دو دوره دیگر هستند به آنان پیشنهاد می شود تلاش نمایند با مطالعه بیشتر کتب و مقالات مرتبط با روانشناسی و شخصیت و نیز کتب مرتبط با موضوع ارتباط های با شناخت افزون تر نسبت به حقیقت نظام هستی و آدمیان و نیز توکل و اعتماد به خداوند متعال در محیط آموزشی فعالیت نمایند، تا موجبات پیشگیری از ایجاد افسردگی، غم و اندوه و وجود ارتباطهایی مؤثر در آنان فراهم گردد.

به مسئولین نظام آموزشی پیشنهاد می شود تا در مدارس فردی متخصص به عنوان مشاور برای معلمان وجود داشته باشد و یا هر یک ماه یکبار مدیر از یک مشاور و یا یک روانشناس دعوت به عمل آورند تا معلمینی که به افسردگی خود پی برده اند و خواهان درمان می باشند، از آنان استفاده های لازم را به عمل آورند.

به مسئولان پیشنهاد می شود تا با برنامه ریزی های لازم راه را برای آموزش ضمن خدمت به معلمان آموزش و پرورش در مورد نحوه برقراری ارتباطهای اثر بخش به منظور حرکت به سوی نیل به تعلیم و تربیت واقعی و یادگیری و تغییری اساسی در نظام آموزش و پرورش هموار نمایند.

- رضایان، ع. (۱۳۷۹). *اصول مدیریت* - تهران: انتشارات سمت.
- سرمد، غ.ع. (۱۳۷۸). *روابط انسان در سازمان های آموزشی*. (چاپ اول). تهران: انتشارات سمت.
- شجاعی باغینی، ف. و سام زاده، م. (۱۳۸۷). *بررسی میزان شیوع افسردگی اساسی در بین معلمان شهر کرمان و میزان مراجعه به پزشک جهت درمان افسردگی*. رساله دکترای پزشکی. دانشکده پزشکی مهندسی افضلی پور، دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
- کلمز، ه.؛ کلارک، ا. و بین، آر. (۱۳۸۱). *روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان*. ترجمه پروین علی پور. مشهد: انتشارات قدس رضوی: چاپ چهارم.
- کورکیل بریگس، دروتی (۱۳۷۲). *خود باوری، عزت نفس خود را تقویت کنید*. ترجمه عباس چینی. تهران: نشر البرز.
- شیهان، ا. (۱۳۸۳). *عزت نفس*. ترجمه مهدی گنجی. تهران: انتشارات ویرایش.
- مهریار، ا. ه. (۱۳۷۳). *افسردگی*. تهران: انتشارات علامه طباطبایی: چاپ اول.
- میر کمالی، س. م. (۱۳۷۹). *رابطه انسانی در آموزشگاه*. تهران: نشر سیطرون: چاپ اول.
- واتس، دکترت ای.اچ. (۱۳۸۰). *افسردگی روانی*. ترجمه سیاوش آگاه. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- هارجی، اون و دیگران (۱۳۸۴). *مهارت های اجتماعی در ارتباط های میان فردی*. ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات رشد.
- هاشمی طاری، س. (۱۳۷۹). *بررسی تأثیر ارتباط های سازمانی اثر بخش و جو سازمانی دبیرستانهای دخترانه دولتی شهر تهران از دیدگاه دبیران*. پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی. دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی.
- هلر، آر. (۱۳۸۳). *ارتباط موثر*. ترجمه سعید علی میرزایی. تهران: انتشارات سارگل.
- Nagy,S.&Nagy,M.C.(۲۰۰۸). *Longitudinal study of burnout in school teachers*. Psychological Reports.71(2),523-531
- Singer .g(۲۰۰۹). *marc,human resorce management* , pws-kent published company ,