

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور
مرکز تحصیلات تکمیلی

رساله برای دریافت مدرک دکتری تخصصی (Ph.D)
رشته روان شناسی عمومی

عنوان رساله

مقایسه اثربخشی روش لوتانز با روش الیس بر سرمایه روان شناختی، مولفه های سلامت روان و شاخص های شغلی در کارشناسان شاغل در شرکت ایران خودرو دیزل

نیلا آخوندی

استاد راهنما:

دکتر احمد علی پور

استادان مشاور:

دکتر مجید صفاری نیا

دکتر غلامرضا صرامی فروشانی

آذرماه ۱۳۹۲

(فرم شماره ۱۰: صورتجلسه دفاع از رساله)

تاریخ: ۹۲/۹/۲
شماره: ۹۲/۶/۳۷۱



دانشگاه پیام نور

بسمه تعالی

صورتجلسه دفاع از رساله دکتری تخصصی (Ph.D.)

جلسه دفاع از رساله دوره دکتری تخصصی خانم نیلا آخوندی دانشجوی رشته روانشناسی عمومی به شماره دانشجویی ۸۶۹۱۰۱۲۵۰ تحت عنوان «مقایسه تاثیر روش لوتانز باروش الیس بر سرمایه روانشناختی مولفه های سلامت روان و شاخص های شغلی» با حضور هیات داوران در روز شنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۹/۰۲ ساعت ۱۲:۳۰ در محل ساختمان مرکز تحصیلات تکمیلی برگزار شد و هیات داوران پس از بررسی، رساله مذکور را شایسته نمره به عدد ۹۰/۱۰۰... به حروف... تشخیص داد. با درجه... تشخیص داد.

ردیف	نام و نام خانوادگی	هیات داوران	مرتبه دانشگاهی	دانشگاه/موسسه	امضاء
۱	آقای دکتر احمد علیپور	استاد راهنما	استاد	پیام نور	
۲	آقای دکتر مجید صفاری نیا	استاد مشاور	استاد	پیام نور	
۳	آقای دکتر غلامرضا صرامی فروشان	استاد مشاور	استاد دایم	خواهری	
۴	خانم دکتر علی اکبری	استاد داور	استاد	پیام نور	
۵	خانم دکتر گلستانی	استاد داور			
۶	خانم دکتر باقریان	استاد داور	استاد	سهند ابدی	
۷	خانم لیلا مستوفی	نماینده تحصیلات تکمیلی			

اینجانب نیلا آخوندی دانشجوی ورودی سال ۱۳۸۶ مقطع دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی گواهی می‌نمایم چنانچه در رساله خود از فکر، ایده و نوشته دیگری بهره گرفته‌ام با نقل قول مستقیم یا غیرمستقیم منبع و ماخذ آن را نیز در جای مناسب ذکر کرده‌ام. بدیهی است مسئولیت تمامی مطالبی که نقل قول دیگران نباشد بر عهده خویش می‌دانم و جوابگوی آن خواهم بود.

نام و نام خانوادگی دانشجو

تاریخ و امضاء

اینجانب نیلا آخوندی دانشجوی ورودی سال ۱۳۸۶ مقطع دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی گواهی می‌نمایم چنانچه براساس مطالب رساله خود اقدام به انتشار مقاله، کتاب، و... نمایم ضمن مطلع نمودن استاد راهنما، با نظر ایشان نسبت به نشر مقاله، کتاب، و... و به صورت مشترک و با ذکر نام استاد راهنما مبادرت نمایم.

نام و نام خانوادگی دانشجو

تاریخ و امضاء

کلیه حقوق مادی مترتب از نتایج مطالعات، آزمایشات و نوآوری ناشی از تحقیق موضوع این رساله متعلق به دانشگاه پیام نور می‌باشد.

آذرماه ۱۳۹۲

تقدیم به

کوہنراں درخشان زندگی ام

بہر مرم، پر مرم و مادرم

تشکر و قدردانی

حمد و سپاس پروردگار توانا را که مرا یاری نمود تا این پژوهش را به اتمام برسانم امید دارم کمک او بیش از پیش شامل حالم شود تا این پژوهش زمینه سازمرحله‌ی جدیدی از رشد در زندگی ام باشد. بر خود واجب می دانم که از تمامی سرورانی که در این پژوهش مرا یاری نمودند تشکر و قدردانی نمایم. به ویژه

- استاد محترم راهنما؛ جناب آقای دکتر علی پور

- اساتید محترم مشاور؛ جناب آقای دکتر مجید صفاری نیا و جناب آقای دکتر غلامرضا

صرامی فروشانی

- کارشناسان محترم شرکت ایران خودرو دیزل که با وجود مشغله کاری اما به سبب تعهد

اخلاقی شرکت در کلاس ها را تحت هر شرایطی بر خود واجب می دانستند.

- پرسنل محترم شرکت ایران خودرو دیزل به ویژه بخش آموزش

- و در نهایت جناب آقای علی محمد آقاعلیخانی رئیس اداره کل آموزش و توسعه شرکت

ایران خودرو دیزل که در اجرای این پژوهش مساعدت بسیار مبذول داشتند.

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی و مقایسه مدل و روش سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران با روش عقلانی- عاطفی- رفتاری الیس بر سرمایه روان‌شناختی، مولفه‌های سلامت روان و شاخص‌های شغلی در کارشناسان شاغل در شرکت ایران خودرو دیزل انجام شد. جامعه آماری کارشناسان شاغل در شرکت ایران خودرو دیزل به تعداد ۶۵۰ نفر بود. از بین آن‌ها ۹۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی منظم انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در سه گروه ۳۰ نفری قرارداد شدند. ابزارهای سنجش پرسشنامه سرمایه روانی لوتانز (۲۰۰۷)، پرسشنامه سلامت عمومی (۱۹۷۲)، مقیاس فرسودگی شغلی مسلس (۱۹۸۱) و پرسشنامه اهمال کاری سازمانی (۱۳۹۰) بود. ابتدا این پرسشنامه‌ها به صورت پیش‌آزمون اجرا شد و برنامه مداخله ای لوتانز و الیس برای کارشناسان در گروه‌های آزمایشی بر گزار گردید. در پایان دوره شرکت کنندگان دوباره با استفاده از پرسشنامه‌ها مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های پژوهش با آزمون تی، مانوا و آنوا و نرم افزار SPSS تحلیل شدند. نتایج تحقیق نشان داد که هر دو مداخله لوتانز و الیس بر افزایش سرمایه روان‌شناختی، بهبود سلامت روان، کاهش فرسودگی شغلی و کاهش اهمال کاری سازمانی موثر هستند ($P < 0/05$). مقایسه نتایج این دو مداخله با یکدیگر نشان داد تاثیر روش لوتانز بر سرمایه روان‌شناختی در سنجش اول (تفاوت پیش-آزمون و پس‌آزمون) نسبت به روش الیس معنادار است ($P < 0/05$). از این مقایسه‌ها نتیجه می‌شود اثر روش لوتانز نسبت به روش الیس بر سرمایه روان‌شناختی در مدت زمان کمتری ایجاد می‌شود. از بقیه مقایسه‌ها تفاوت معناداری به دست نیامد ($P < 0/05$). مقایسه‌های بین دو مداخله نشان داد تاثیر مداخلات با گذشت زمان (دو ماه) حفظ می‌شود. همچنین نتایج تحقیق نشان داد مداخله لوتانز بر افزایش مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) تاثیر دارد و این تاثیر در مرحله پیگیری حفظ شده است. مداخله الیس بر افزایش مولفه‌های امید، خودکارآمدی و تاب‌آوری تاثیر داشته و این تاثیر در مرحله پیگیری حفظ شده است و تاثیر مثبت این مداخله بر مولفه خوش‌بینی در مرحله پیگیری آشکار شده است. در مقایسه، بین این دو روش مداخله لوتانز نسبت به مداخله الیس در افزایش مولفه‌های امید ($7/3667$ در مقایسه با $3/5333$) و خوش-بینی ($5/2333$ در مقایسه با $1/2$) برتری داشته است. در ارتباط با شاخص‌های سلامت روان مداخلات در کاهش مولفه‌های کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در هر دو مرحله سنجش تاثیر داشته اما تاثیر بر شاخص نشانه‌های جسمانی در مداخله الیس در مرحله پیگیری آشکار شد. مقایسه این دو مداخله نشان داد تاثیر مداخله لوتانز بر شاخص نشانه‌های جسمانی ($4/7333$) بیشتر از مداخله

الیس (۰/۷۶۶۷) است اما پس از گذشت زمان تفاوتی با یکدیگر ندارند. در کاهش زیر مقیاس‌های فرسودگی شغلی مداخله‌ی لوتانز اثربخش بوده و تاثیر خود را در مرحله‌ی پیگیری حفظ کرده است. مداخله‌ی الیس بر کاهش زیر مقیاس‌های خستگی عاطفی و مسخ شخصیت در مرحله‌ی پس‌آزمون تاثیر داشته و بر زیر مقیاس ناکارآمدی در مرحله‌ی پس‌آزمون تاثیر مداخله آشکار شده است. مقایسه‌ی این دو مداخله با یکدیگر نشان داد مداخله‌ی لوتانز (۱۳/۰۶۶۷) نسبت به مداخله‌ی الیس (۶/۳۶۶۷) در کاهش ناکارآمدی برتری دارد. در کاهش زیر مقیاس‌های اهمال کاری هر دو مداخله اثربخش بوده اما مقایسه‌ی این دو مداخله با یکدیگر نشان داد در کاهش تشویش ذهنی در مرحله‌ی پس‌آزمون برتری با روش الیس بوده (۶/۸۶۶۷ در مقایسه با ۳/۴۱۳۸) و در مرحله‌ی پیگیری تفاوت معناداری بین این دو مداخله دیده نمی‌شود ($P < ۰/۴۳۸$). با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت برنامه‌ی مداخله‌ای لوتانز و الیس بر ارتقای سرمایه‌ی روان‌شناختی، بهبود سلامت روان، کاهش فرسودگی شغلی و کاهش اهمال کاری سازمانی موثر است. بنابراین می‌تواند راهکار اجرایی مناسبی باشد.

کلمات کلیدی: مدل مداخله‌ی لوتانز، روش الیس، سرمایه‌ی روان‌شناختی، سلامت روان، فرسودگی شغلی، اهمال کاری سازمانی، کارشناس، مراکز صنعتی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: کلیات تحقیق.....	۱
۱-۱- مقدمه	۲
۲-۱- بیان مسئله	۶
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش	۱۷
۴-۱- هدف‌های پژوهش	۲۱
۵-۱- سوال‌های پژوهش	۲۱
۶-۱- فرضیه‌های پژوهش	۲۲
۷-۱- معرفی واژه‌ها و متغیرها و تعاریف عملیاتی	۲۳
۱-۷-۱- سرمایه روان‌شناختی	۲۳
۲-۷-۱- سلامت روان	۲۵
۳-۷-۱- فرسودگی شغلی	۲۵
۴-۷-۱- اهمال کاری سازمانی	۲۶
۵-۷-۱- مدل مداخله‌ای و روش آموزشی لوتانز	۲۶
۶-۷-۱- مداخله آموزشی الیس	۲۶
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق	۲۷
۱-۲- تاریخچه پیدایش روان‌شناسی مثبت و سرمایه روان‌شناختی	۲۸
۲-۲- روان‌شناسان موثر در پیدایش روان‌شناسی مثبت	۲۸
۱-۲-۲- ابراهام مزلو ارائه دهنده هرم نیازها	۲۸
۲-۲-۲- کارل راجرز نظریه پرداز مراجع محوری	۳۱
۳-۲-۲- ویکتور فرانکل نظریه پرداز معنا در زندگی	۳۵
۴-۲-۲- برنارد واینر ارائه دهنده سبک‌های اسنادی	۴۰
۵-۲-۲- کارلوس ریچارد اسنایدر ارائه دهنده نظریه‌ی امید	۴۱
۶-۲-۲- آلبرت بندورا نظریه پرداز یادگیری اجتماعی و خودکارآمدی	۴۳
۷-۲-۲- مارتین سلیگمن پدر روانشناسی مثبت	۴۷

۵۱	۳-۲- روان‌شناسی مثبت
۵۳	۴-۲- رفتار سازمانی مثبت گرا
۵۴	۵-۲- سرمایه روانشناختی
۶۰	۶-۲- مدل مداخله‌ای و روش آموزشی لوتانز
۶۴	۷-۲- مفاهیم بنیادی نظریه آلیس
۶۸	۸-۲- روش آموزشی مبتنی بر نظریه عقلانی-عاطفی-رفتاری آلیس
۷۲	۹-۲- ارتباط رویکرد آلیس با روانشناسی مثبت
۷۳	۱۰-۲- سلامت روان
۷۵	۱۱-۲- فرسودگی شغلی
۷۶	۱۲-۲- اهمال کاری
۷۸	۱۳-۲- پژوهش‌های مرتبط با سرمایه روان‌شناختی
۸۴	۱۴-۲- پژوهش‌های مرتبط با نظریه آلیس
۸۸	۱۵-۲- جمع بندی
۹۲	فصل سوم: روش تحقیق
۹۳	۱-۳- مقدمه
۹۳	۲-۳- طرح تحقیق
۹۳	۳-۳- متغیرهای پژوهش
۹۳	۴-۳- قلمرو تحقیق (زمانی، مکانی، موضوعی)
۹۴	۵-۳- جامعه آماری
۹۴	۶-۳- جامعه مورد نظر
۹۴	۷-۳- نمونه تحقیق
۹۴	۱-۷-۳- معیارهای انتخاب اعضای گروه
۹۵	۲-۷-۳- فرمول تعیین حجم نمونه
۹۵	۳-۷-۳- روش انتخاب گروههای نمونه در تحقیق
۹۶	۸-۳- ابزار گردآوری داده‌ها
۹۶	۱-۸-۳- پرسشنامه سرمایه روانی

۹۷.....	۲-۸-۳- پرسشنامه سلامت عمومی
۹۹.....	۳-۸-۳- مقیاس فرسودگی شغلی مسلش
۹۹.....	۴-۸-۳- مقیاس اهمال کاری سازمانی
۱۰۱.....	۹-۳- روش‌های جمع آوری اطلاعات و شیوه اجرا
۱۰۶.....	۳-۹-۱- ملاحظات اخلاقی
۱۰۶.....	۳-۹-۲- استراتژی‌های اتخاذ شده به منظور جلوگیری از تبادل اطلاعات و ایجاد تورش
۱۰۶.....	۳-۱۰-۱- روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها
۱۰۸.....	۳-۱۱- اعتبار درونی تحقیق
۱۱۳.....	فصل چهارم: یافته‌های تحقیق
۱۱۴.....	۴-۱- مقدمه
۱۱۴.....	۴-۲- آماره‌های توصیفی
۱۱۴.....	۴-۲-۱- آماره‌های توصیفی سرمایه روان‌شناختی
۱۱۴.....	۴-۲-۲- آماره‌های توصیفی سلامت روان
۱۱۵.....	۴-۲-۳- آماره‌های توصیفی فرسودگی شغلی
۱۱۶.....	۴-۲-۴- آماره‌های توصیفی اهمالکاری شغلی
۱۱۶.....	۴-۳- آزمون و تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها
۱۱۶.....	۴-۳-۱- فرضیه اول
۱۱۷.....	۴-۳-۲- فرضیه دوم
۱۱۹.....	۴-۳-۴- فرضیه سوم
۱۲۰.....	۴-۳-۴- فرضیه چهارم
۱۲۱.....	۴-۳-۵- فرضیه پنجم
۱۲۳.....	۴-۳-۶- فرضیه ششم
۱۲۴.....	۴-۳-۷- فرضیه هفتم
۱۲۵.....	۴-۳-۸- فرضیه هشتم
۱۲۷.....	۴-۳-۹- فرضیه نهم
۱۲۹.....	۴-۳-۱۰- فرضیه دهم

۱۳۲ فرضیه یازدهم	۱۱-۳-۴
۱۳۴ فرضیه دوازدهم	۱۲-۳-۴
۱۳۶ نتیجه کلی	۴-۴-۴
۱۳۷ فرضیه اول	۱-۴-۴
۱۴۳ فرضیه دوم	۲-۴-۴
۱۵۰ فرضیه سوم	۳-۴-۴
۱۵۷ فرضیه چهارم	۴-۴-۴
۱۶۴ فرضیه پنجم	۵-۴-۴
۱۷۱ فرضیه ششم	۶-۴-۴
۱۷۹ فرضیه هفتم	۷-۴-۴
۱۸۵ فرضیه هشتم	۸-۴-۴
۱۹۱ فرضیه نهم	۹-۴-۴
۱۹۸ فرضیه دهم	۱۰-۴-۴
۲۰۴ فرضیه یازدهم	۱۱-۴-۴
۲۱۰ فرضیه دوازدهم	۱۲-۴-۴
۲۱۷ فصل پنجم: جمع بندی، نتیجه گیری و ارائه پیشنهادات	
۲۱۸ ۱-۵- بحث و نتیجه گیری	
 ۱-۱-۵- اثربخشی مدل مداخله‌ای لوتانز بر سرمایه روان‌شناختی، سلامت روان، فرسودگی شغلی و اهمال کاری سازمانی	۲۱۸
 ۲-۱-۵- اثربخشی روش الیس بر سرمایه روان‌شناختی، سلامت، فرسودگی شغلی و اهمال کاری سازمانی	۲۲۳
 ۳-۱-۵- مقایسه‌ی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر سرمایه روان‌شناختی، سلامت، فرسودگی شغلی و اهمال کاری سازمانی	۲۲۸
 ۴-۱-۵- اثربخشی مدل مداخله‌ای لوتانز و الیس بر مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی، سلامت، فرسودگی شغلی و اهمال کاری سازمانی و مقایسه این دو (یافته‌های جانبی)	۲۳۱
۲۴۳ محدودیت‌ها	۲-۵
۲۴۴ پیشنهادها	۳-۵

۲۴۵ پیشنهادهای پژوهشی ۱-۳-۵
۲۴۵ پیشنهادهای کاربردی برای سازمانها و متخصصان صنعتی، آموزشی، اداری و خدماتی ۲-۳-۵
۲۴۷ منابع
۲۶۸ ضمایم
۲۷۰ پاسخنامه سرمایه روانی
۲۷۱ پرسشنامه سلامت عمومی
۲۷۳ پاسخنامه سلامت عمومی
۲۷۴ پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش
۲۷۵ پاسخنامه فرسودگی شغلی مساش
۲۷۶ پرسشنامه اهمال کاری سازمانی

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۱۱.....	۱-۱- تعداد حوادث ناشی از کار به تفکیک علت وقوع حادثه - پایان خرداد ماه ۱۳۹۱.....
۶۱.....	۲-۱- مدل مداخله‌ای سرمایه‌ی روانشناختی.....
۹۳.....	دیاگرام طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون چندگروهی.....
۹۶.....	جدول ۱-۳. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی اعضای نمونه.....
۱۰۲.....	جدول ۲-۳. سرفصل موضوعات و مطالب درج شده در مداخله آموزشی لوتانز.....
۱۰۴.....	جدول ۳-۳. سرفصل موضوعات و مطالب درج شده در مداخله آموزشی الیس.....
۱۰۷.....	جدول ۳-۴. ضرایب همبستگی رابطه متغیر وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....
۱۰۷.....	جدول ۳-۵. بررسی خطی بودن توزیع متغیرهای مرتبط با پژوهش.....
۱۱۴.....	جدول ۴-۱. آماره‌های توصیفی شاخص سرمایه روانشناختی در پیش‌آزمون به تفکیک گروه‌ها.....
۱۱۵.....	جدول ۴-۲. آماره‌های توصیفی شاخص سلامت روان در پیش‌آزمون به تفکیک گروه‌ها.....
۱۱۵.....	جدول ۴-۳. آماره‌های توصیفی شاخص فرسودگی شغلی در پیش‌آزمون به تفکیک گروه‌ها.....
۱۱۶.....	جدول ۴-۴. آماره‌های توصیفی شاخص اهمالکاری شغلی در پیش‌آزمون به تفکیک گروه‌ها.....
۱۱۷.....	جدول ۴-۵. نتایج توصیفی متغیر سرمایه روانشناختی در گروه‌های مداخله مدل لوتانز و کنترل.....
۱۱۷.....	جدول ۴-۶. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (لوتانز) و کنترل - سرمایه روانشناختی.....
۱۱۸.....	جدول ۴-۷. نتایج توصیفی متغیر سلامت روان در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و کنترل.....
۱۱۸.....	جدول ۴-۸. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (لوتانز) و کنترل - سلامت روان.....
۱۱۹.....	جدول ۴-۹. نتایج توصیفی متغیر فرسودگی شغلی در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و کنترل.....
۱۲۰.....	جدول ۴-۱۰. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (لوتانز) و کنترل - فرسودگی شغلی.....
.....	جدول ۴-۱۱. نتایج توصیفی متغیر اهمالکاری شغلی در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و کنترل.....
۱۲۱.....
۱۲۱.....	جدول ۴-۱۲. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (لوتانز) و کنترل - اهمالکاری شغلی.....
.....	جدول ۴-۱۳. نتایج توصیفی متغیر سرمایه روانشناختی در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل الیس و کنترل.....
۱۲۲.....
۱۲۲.....	جدول ۴-۱۴. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (الیس) و کنترل - سرمایه روانشناختی.....

- جدول ۴-۱۵. نتایج توصیفی متغیر سلامت روان در گروه‌های مداخله مدل الیس و کنترل ۱۲۳
- جدول ۴-۱۶. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (الیس) و کنترل- سلامت روان ۱۲۴
- جدول ۴-۱۷. نتایج توصیفی متغیر فرسودگی شغلی در گروه‌های مداخله مدل الیس و کنترل ۱۲۵
- جدول ۴-۱۸. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (الیس) و کنترل- فرسودگی شغلی ۱۲۵
- جدول ۴-۱۹. نتایج توصیفی متغیر اهمالکاری شغلی در گروه‌های مداخله مدل الیس و کنترل ۱۲۶
- جدول ۴-۲۰. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش (الیس) و کنترل- اهمالکاری شغلی ۱۲۶
- جدول ۴-۲۱. نتایج توصیفی متغیر سرمایه روان‌شناختی در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و مدل الیس ۱۲۸
- جدول ۴-۲۲. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- سرمایه روان‌شناختی- (تفاوت پیش آزمون و پس آزمون) ۱۲۸
- جدول ۴-۲۳. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- سرمایه روان‌شناختی- (تفاوت پیش آزمون و پیگیری) ۱۲۹
- جدول ۴-۲۴. نتایج توصیفی متغیر سلامت روان در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و مدل الیس ۱۳۰
- جدول ۴-۲۵. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- سلامت روان (تفاوت پیش آزمون و پس آزمون) ۱۳۱
- جدول ۴-۲۶. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- سلامت روان- (تفاوت پیش آزمون و پیگیری) ۱۳۱
- جدول ۴-۲۷. نتایج توصیفی متغیر فرسودگی شغلی در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و مدل الیس ۱۳۳
- جدول ۴-۲۸. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- فرسودگی شغلی- (تفاوت پیش آزمون و پس آزمون) ۱۳۳
- جدول ۴-۲۹. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- فرسودگی شغلی- (تفاوت پس آزمون و پیگیری) ۱۳۴
- جدول ۴-۳۰. نتایج توصیفی متغیر اهمالکاری شغلی در گروه‌های مداخله آموزشی گرفته شده از مدل لوتانز و مدل الیس ۱۳۵
- جدول ۴-۳۱. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس- اهمالکاری شغلی- (تفاوت پیش آزمون و پس آزمون) ۱۳۶

- جدول ۴-۳۲. نتایج آزمون نمونه‌های مستقل گروه آزمایش لوتانز و الیس - اهمالکاری شغلی - (تفاوت پس آزمون و پیگیری) ۱۳۶
- جدول ۴-۳۳. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های سرمایه روانشناختی در میان دو گروه مداخله لوتانز و کنترل (تفاضل سنجش اول و دوم) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۳۷
- جدول ۴-۳۴. بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۳۸
- جدول ۴-۳۵. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون مولفه‌های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری در گروه آزمایش و کنترل ۱۳۸
- جدول ۴-۳۶. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون مولفه‌های سرمایه روانشناختی (امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری) در گروه آزمایش و کنترل ۱۳۹
- ۴-۳۷. نتایج آزمون‌های تک متغیری در مولفه‌های سرمایه روانشناختی ۱۳۹
- جدول ۴-۳۸. وضعیت توزیع مولفه‌های امید، خوش بینی، خودکارآمدی و تاب آوری در میان دو گروه مداخله لوتانز و کنترل (تفاضل سنجش دوم و سوم) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۴۰
- ۴-۳۹. جدول بررسی مفروضه‌ی تساوی واریانسها با استفاده از آزمون لوین ۱۴۱
- جدول ۴-۴۰. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون مولفه‌های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری در گروه آزمایش و کنترل ۱۴۱
- جدول ۴-۴۱. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پس آزمون و پیگیری مولفه‌های سرمایه روانشناختی (امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری) در گروه آزمایش و کنترل ۱۴۲
- ۴-۴۲. جدول نتایج آزمون آنوا در مولفه‌های سرمایه روانشناختی ۱۴۲
- جدول ۴-۴۳. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های سرمایه روانشناختی در میان دو گروه مداخله الیس و کنترل (تفاضل سنجش اول و دوم) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۴۴
- ۴-۴۴. بررسی مفروضه‌ی تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۴۴
- جدول ۴-۴۵. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون مولفه‌های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب آوری در گروه آزمایش و کنترل ۱۴۵
- ۴-۴۷. جدول نتایج آزمون تک متغیری مولفه‌های سرمایه روانشناختی در گروه‌های الیس و کنترل مرحله پیش آزمون و پس آزمون ۱۴۶
- جدول ۴-۴۸. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های امید، خوش بینی، خودکارآمدی و تاب آوری در میان دو گروه مداخله الیس و کنترل (تفاضل سنجش پس آزمون و پیگیری) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۴۷
- جدول ۴-۴۹. نتایج آزمون لوین ۱۴۷

- جدول ۴-۵۰. شاخص‌های توصیفی تفاضل پس‌آزمون و پیگیری مولفه‌های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری در گروه آزمایش و کنترل ۱۴۸
- جدول ۴-۵۱. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش‌آزمون و پیگیری مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) در گروه آزمایش و کنترل ۱۴۹
- جدول ۴-۵۲. جدول نتایج آزمون تک متغیری مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی در گروه‌های ایس و کنترل مرحله پس‌آزمون و پیگیری ۱۴۹
- جدول ۴-۵۳. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی در میان دو گروه مداخله لوتانز و ایس (تفاضل سنجش پیش‌آزمون و پس‌آزمون) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۵۱
- جدول ۴-۵۴. جدول نتایج آزمون لوین ۱۵۱
- جدول ۴-۵۵. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مولفه‌های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری در گروه لوتانز و ایس ۱۵۲
- جدول ۴-۵۶. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش‌آزمون و پیگیری مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) در گروه آزمایش و کنترل ۱۵۳
- جدول ۴-۵۷. جدول نتایج آزمون‌های تک متغیری ۱۵۴
- جدول ۴-۵۸. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی در میان دو گروه مداخله لوتانز و ایس (تفاضل سنجش دوم و سوم) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۵۵
- جدول ۴-۵۹. جدول نتایج آزمون لوین ۱۵۵
- جدول ۴-۶۰. شاخص‌های توصیفی تفاضل پس‌آزمون و پیگیری مولفه‌های امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری در گروه لوتانز و ایس ۱۵۶
- جدول ۴-۶۱. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پس‌آزمون و پیگیری مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوشبینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) در گروه لوتانز و ایس ۱۵۶
- جدول ۴-۶۲. جدول نتایج آزمون‌های تک متغیری در مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی بین گروه‌های لوتانز و ایس در پس‌آزمون و پیگیری ۱۵۷
- جدول ۴-۶۳. وضعیت توزیع متغیرهای سلامت روان و مولفه‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در میان دو گروه مداخله لوتانز و کنترل (تفاضل سنجش پیش‌آزمون و پس‌آزمون) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۵۸
- جدول ۴-۶۴. جدول نتایج آزمون لوین ۱۵۹

- جدول ۴-۶۵. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۵۹
- جدول ۴-۶۶. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۶۰
- ۴-۶۷. جدول نتایج آزمون تک متغیری ۱۶۰
- جدول ۴-۶۸. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در میان دو گروه مداخله‌لوتانز و کنترل (تفاضل سنجش دوم و سوم) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۶۱
- ۴-۶۹. جدول نتایج آزمون لوین ۱۶۲
- جدول ۴-۷۰. شاخص‌های توصیفی تفاضل پس آزمون و پیگیری مولفه‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۶۲
- جدول ۴-۷۱. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پیگیری شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۶۳
- ۴-۷۲. جدول نتایج آزمون تک متغیری ۱۶۴
- جدول ۴-۷۳. وضعیت توزیع متغیرهای سلامت و مولفه‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در میان دو گروه مداخله‌الیس و کنترل (تفاضل سنجش پیش آزمون و پس آزمون) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۶۵
- ۴-۷۴. جدول نتایج بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۶۶
- جدول ۴-۷۵. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۶۶
- جدول ۴-۷۶. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۶۷
- ۴-۷۷. جدول نتایج آزمون تک متغیری شاخص‌های سلامت روان در گروه‌های الیس و کنترل پیش آزمون و پس آزمون ۱۶۷
- جدول ۴-۷۸. وضعیت توزیع متغیرهای مولفه‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در میان دو گروه مداخله‌الیس و کنترل (تفاضل سنجش پس آزمون و پیگیری) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۶۹
- ۴-۷۹. جدول نتایج بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۶۹
- جدول ۴-۸۰. شاخص‌های توصیفی تفاضل پس آزمون و پیگیری شاخص‌های سلامت (نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی) در گروه آزمایش و کنترل ۱۶۹

- جدول ۴-۸۱ آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پس آزمون و پیگیری شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۷۰
- ۴-۸۲. جدول نتایج آزمون تک متغیری ۱۷۱
- جدول ۴-۸۳ وضعیت توزیع متغیرهای شاخص‌های سلامت روان (نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی) در میان دو گروه مداخله لوتانز و ایس (تفاضل سنجش پیش آزمون و پس آزمون) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۷۲
- ۴-۸۴. جدول نتایج آزمون لوین برای سنجش برابری واریانس‌های متغیر وابسته ۱۷۳
- جدول ۴-۸۵ شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون شاخص‌های سلامت روان (نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی) در گروه‌های آزمایش ۱۷۳
- جدول ۴-۸۶ آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پیگیری شاخص‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش و کنترل ۱۷۴
- ۴-۸۷. جدول نتایج آزمون‌های تک متغیری شاخص‌های سلامت روان بین گروه‌های لوتانز و ایس مرحله پس آزمون و پیگیری ۱۷۴
- جدول ۴-۸۸ وضعیت توزیع شاخص‌های سلامت روان (مولفه‌های نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی) در میان دو گروه مداخله لوتانز و ایس (تفاضل سنجش پیش آزمون و پس آزمون) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۷۶
- ۴-۸۹. جدول نتایج بررسی پیش فرض تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۷۶
- جدول ۴-۹۰ شاخص‌های توصیفی تفاضل پس آزمون و پیگیری در گروه لوتانز و ایس ۱۷۶
- جدول ۴-۹۱ آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پس آزمون و پیگیری شاخص‌های سلامت روان (نشانه‌های جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی) در گروه‌های لوتانز و ایس ۱۷۷
- ۴-۹۲. جدول نتایج آزمون تک متغیری شاخص‌های سلامت بین گروه‌های لوتانز و ایس در مرحله پس آزمون و پیگیری ۱۷۸
- ۴-۹۴. جدول نتایج بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۸۰
- جدول ۴-۹۵ شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی ۱۸۰
- جدول ۴-۹۶ آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۸۱

- ۹۷-۴. جدول نتایج آزمون تک متغیری زیر مقیاس‌های فرسودگی شغلی بین گروه لوتانز و کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون ۱۸۱
- جدول ۹۸-۴. وضعیت توزیع زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در میان دو گروه مداخله لوتانز و کنترل (تفاضل سنجش پس آزمون و پیگیری) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۸۲
- ۹۹-۴. جدول نتایج بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۸۳
- جدول ۱۰۰-۴. شاخص‌های توصیفی تفاضل پس آزمون و پیگیری زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۸۳
- جدول ۱۰۱-۴. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پس آزمون و پیگیری زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۸۴
- ۱۰۲-۴. جدول نتایج آزمون تک متغیری زیرمقیاس‌های فرسودگی شغلی در گروه‌های لوتانز و کنترل مرحله پس آزمون و پیگیری ۱۸۴
- جدول ۱۰۳-۴. وضعیت توزیع زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در میان دو گروه مداخله الیس و کنترل (تفاضل سنجش پیش آزمون و پس آزمون) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۸۶
- ۱۰۴-۴. جدول نتایج بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۸۶
- جدول ۱۰۵-۴. شاخص‌های توصیفی تفاضل زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۸۷
- جدول ۱۰۶-۴. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پس آزمون و پیگیری زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۸۷
- ۱۰۷-۴. جدول نتایج آزمون تک متغیری زیر مقیاس‌های فرسودگی شغلی در گروه‌های الیس و کنترل مرحله پیش آزمون و پس آزمون ۱۸۸
- جدول ۱۰۸-۴. وضعیت توزیع زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در میان دو گروه مداخله الیس و کنترل (تفاضل سنجش پس آزمون و پیگیری) از نظر طبیعی بودن توزیع ۱۸۹
- ۱۰۹-۴. جدول نتایج بررسی پیش فرض تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین ۱۸۹
- جدول ۱۱۰-۴. شاخص‌های توصیفی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۹۰
- جدول ۱۱۱-۴. آزمون تحلیل واریانس MANOVA چند متغیره روی تفاضل پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس‌های خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و ناکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل ۱۹۰