



The Effect of Attributional Retraining on Attribution Style and Problem-Solving Skills in Employee Married Women in Kazerun

Zahra Mansourzade^{1*}

¹ M.Sc., Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

* **Corresponding author:** M.Sc., Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Received: 2020-08-20

Accepted: 2020-08-25

Abstract

purpose: The aim of this study was to investigate the effect of attributional retraining on attribution style and problem-solving performance in married female employees in Kazerun.

Method: The statistical population of this study consists of married female employees in Kazerun. The number of subjects in this study was 30 married female employees who were selected by available methods. The Hepner-Peterson Problem Solving Questionnaire (PSI) and the Seligman Attribution Styles Questionnaire (ASQ) were used to measure the research variables. Analysis of covariance (ANCOVA) was used to analyze the data.

Results: The results of data analysis showed that the variable of attribution style and its components, controllability (internal-external), stability (stability-instability) and generality (general-partial) can be changed and increased by positive retraining of attribution. And the style of mixed negative attribution has decreased; attribution retraining also has a significant positive effect on problem-solving performance (personal control, self-confidence in problem solving, and tendency-avoidance style).

Conclusion: Since attributional styles affect problem solving skills and consequently the quality of life of individuals, counselors and therapists by identifying people with inefficient and incompatible attributional styles and retraining attributions in them, create effective adaptive attributional styles and performance and Improve problem solving.

Keywords: Attributional Retraining, Attribution Style, Problem solving skills.employee Married Women



بررسی تأثیر بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد و عملکرد حل مساله در زنان کارمند متاهل شهر کازرون

زهرا منصورزاده^{*۱}

^۱ کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران
* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۶/۰۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۵/۳۰

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد و عملکرد حل مساله در زنان کارمند متاهل شهر کازرون اجرا شد. روش: جامعه آماری این پژوهش را زنان کارمند متاهل شهر کازرون تشکیل می‌دهد. تعداد آزمودنی‌ها در این پژوهش ۳۰ نفر کارمند زن متاهل بودند که به روش در دسترس انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه حل مساله هپنر و پترسون (PSI) و پرسشنامه‌ی سبک‌های اسنادی سلیگمن (ASQ) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روشهای آماری تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد متغیر سبک اسناد و مؤلفه‌های آن یعنی مکان علت (درونی-بیرونی)، ثبات (پایداری-ناپایداری) و عمومیت (کلی-جزئی) قابلیت تغییر دارند و بوسیله‌ی بازآموزی اسنادی سبک اسناد مثبت‌ترکیبی افزایش و سبک اسناد منفی ترکیبی کاهش یافته است؛ همچنین بازآموزی اسنادی بر عملکرد حل مسئله (کنترل شخصی در حل مسئله، اعتماد به حل مسئله و سبک گرایش-اجتناب) نیز تأثیر مثبت معنادار دارد.

نتیجه‌گیری: از آنجایی که سبک‌های اسنادی بر مهارت حل مساله و به تبع آن بر کیفیت زندگی افراد تأثیر دارد، مشاوران و درمانگران با شناسایی افراد دارای سبک اسناد ناکارآمد و ناسازگار و بازآموزی اسنادی در آنها، به ایجاد سبک‌های اسنادی سازگارانه کارآمد پرداخته و عملکرد حل مساله آن‌ها را بهبود ببخشند.

واژگان کلیدی: بازآموزی اسنادی، سبک‌های اسنادی، عملکرد حل مسئله، زنان کارمند متاهل

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه علمی - تخصصی رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

وجود آمده که همان تضاد بین نقش زنان به عنوان یک همسر، مادر در خانه و یک زن شاغل در بیرون از خانه می‌باشد. انجام وظایف نهادی شده‌ای چون وظیفه‌ی مادری، خانه‌داری (شامل وظایف گوناگونی همچون نظافت، آشپزی، و...) و پرستاری از اعضای خانواده، همواره بر دوش زنان سنگینی می‌کند، به‌گونه‌ای که حتی با فاصله گرفتن زن از خانه، نگرانی انجام این وظایف او را رها نمی‌سازد. پژوهش‌های پیشین نشان داده است

حرکت سریع جوامع به سوی تمدن، افزایش اشتغال زنان را موجب شده است؛ اما همراه با این دگرگونیها، نگرش‌های سنتی و کلیشه‌ای غالب در ارتباط با نقش زنان تغییر نیافته و اشتغال زنان را با مشکلاتی چند روبه رو ساخته است. بارشده روزافزون زنان شاغل و متاهل و حضور آنان از عرصه‌های خصوصی به عرصه‌های عمومی، پیامدهای عملی برای زنان متاهل به

معنای درگیری در تکلیفی است که راه حل آن مشخص نمی‌باشد. از سویی، توانایی حل مسئله‌ی اجتماعی با میزان اعتماد به نفس و اسناد درونی^۷، رابطه مثبت و با بروز رفتارهای مشکل ساز رابطه منفی دارد [۸]. امروزه اهمیت مهارت حل مسئله بر کسی پوشیده نیست. اهمیت آن به ویژه در دنیای مدام در حال تغییر امروز بیشتر هم شده است. فراگیران هر چقدر که به مراحل بالاتر نزدیک‌تر می‌شوند باید مهارت‌های یادگیری و حل مسئله خود را به طور مستقل به دست بیاورند تا از وابستگی آنها به منابع خارجی کاسته شود. مهارت حل مسئله افراد، با تمرکز آنها بر مسئله و خودارزیابی مرتبط است. اگر مهارت حل مسئله یک فعالیت شناختی است، پس بهبود بخشیدن مهارت حل مسئله از طریق آموزش بایستی هدف ارزشمندی باشد [۹]. سرمایه‌ی روانشناختی یک وضعیت توسعه‌ای مثبت روانشناختی با مشخصه‌های متعهد شدن و انجام تلاش لازم برای موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز، داشتن استناد مثبت^۸ درباره موفقیت‌های حال و آینده، پایداری در راه هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به هدف برای دستیابی به موفقیت و پایداری زمان مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت است [۱۰]. افراد همیشه رفتار خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند تا دلیل اتفاقات پیش آمده را دریابند و آنها را پیش بینی کنند. این توضیحات و به اصطلاح روان شناسی اسناد، به ما کمک می‌کنند تا به درجه‌ای از تقارب روانی برسیم و یکپارچگی و عزت نفس را حفظ کرده و در محیط پیرامون نظم ایجاد کنیم [۱۱]. اسنادها شیوه‌هایی هستند که افراد رویدادها یا رفتارها را برای خود توجیه می‌کنند. این توجیه‌ها می‌توانند بر مشارکتان در اجتماع و بر عملکرد آینده‌ی ما اثر بگذارد. برنارد وینر^۹ (۱۹۸۶) گفته است که دستیابی به موفقیت با اسنادهای ما پیوند دارد. وقتی از مردم می‌پرسند که چرا در تکلیفی موفق یا ناموفق‌اند، پاسخ‌هایی می‌دهند که می‌توان آنها را در چهار دسته‌ی توانایی، تلاش، دشواری تکلیف و بخت دسته بندی کرد [۱۲]. اساسی‌ترین طبقات اسناد عبارت‌اند از: ثبات^{۱۰}: نسبتاً پایدار (چندان تغییر نمی‌کنند یا ناپایدار (ممکن است بسیار تغییر کنند)، مکان علت: درونی (تمرکز ناکافی) یا بیرونی (ناشی از چیزهای بیرون از ما) و مکان کنترل^{۱۱}: تحت کنترل کنترل شخصی یا خارج از کنترل کنترل بیرونی [۱۳]. درونی کردن تلاش و موفقیت به افزایش اعتماد به نفس می‌انجامد، اما درونی کردن شکست ممکن است به احساس شرم و عدم شایستگی و در نتیجه، کنار کشیدن از موقعیت کاری منجر شود. پایداری اسنادهای ما بر واکنشمان به شکست اثر می‌گذارد. اگر اسنادمان پایدار باشد، نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم؛ بنابراین کوشیدن سودی ندارد. اگر متقاعد شویم که نمی‌توانیم بین زندگی و شغل

که زنان شاغل به‌واسطه‌ی شغلشان با مشکلات و چالش‌های زیادی دست‌به‌گریبان می‌شوند که بروی کیفیت زندگی آنان تأثیر می‌گذارد. هم‌زمانی نقش‌های مادر-همسری و نقش اجتماعی می‌تواند با برخی آثار منفی مانند تکثر نقش^۱، تضاد نقش^۲، فشار نقش^۳ همراه باشد [۱، ۲]. هریک از این فرضیه‌ها به نوعی حکایت از این دارند زنانی که به کار در ازای دست مزد می‌پردازند، بیشتر احتمال دارد به دلایلی چون حجم بیشتر کار، افزایش انتظارات و مسئولیت‌های بیشتر و استرس ناشی از ایفای چند نقش توأمان، از نظر سلامت در وضعیت نامطلوب‌تری نسبت به زنانی که صرفاً به نقش‌های سنتی همسری و مادری می‌پردازند، قرار گیرند. هرچند اشتغال زنان با تأثیرات منفی روبه رو بوده اما نباید از تأثیرات مثبت آن مانند اعتلای نقش^۴، رشد اقتصادی بیشتر غافل بود [۳].

مدیریت مشکلات فراوانی که یک زن متأهل و شاغل با آن روبه روست و ایجاد تعادل در زندگی شخصی و شغلی به توانایی‌های او بستگی زیادی دارد. از جمله عوامل فردی و میان فردی که در رویارویی شخص با موقعیت‌ها و چالش‌های زندگی نقش بسزایی ایفا می‌کنند؛ می‌توان به سبک اسنادی فرد و مهارت حل مسئله اشاره نمود.

نداشتن تسلط به مهارت‌های اجتماعی و میان فردی، موجب می‌شود فرد موقعیت‌های چالش برانگیز را فاجعه قلمداد کند و گزینه‌ها و راه حل‌های احتمالی دیگر را مد نظر قرار ندهد [۴]. انسان‌ها مشکلات را بهتر از راه حل‌ها می‌بینند، این خود یک مشکل است؛ وقتی بیشتر وقتان را صرف فکر کردن به مشکلات می‌کنیم، باری غیرضروری و اضافی روی دوش خود می‌گذاریم. خوشبختانه، ما ظرفیت تغییر داریم. ما این توانایی را داریم که بر تمایل خود به نشخوار کردن مکرر مشکلات چیره شویم و بر راه حل‌ها تمرکز کنیم. دست یافتن به یک رویکرد راه حل محور و اجرای آن، کامل کننده‌ی تمرینات ذهنی و تدوین اهداف است. داشتن ذهن راه حل محور شما را بر آن می‌دارد که به طور مداوم برنامه‌ی سرسختی ذهنی ده دقیقه‌ای را در خود ارتقاء دهید [۵]. حل مسئله^۵ یا مسئله گشایی فرآیندی است شناختی، که به وسیله آن فرد در تلاش است تا راه حل مناسبی برای یک مشکل بیابد [۶]. در این تعریف، حل مسئله به عنوان یک فعالیت هوشیار، عقلانی و هدفمند مدنظر قرار گرفته است. بسیاری از افراد فرآیند حل مسئله را عالی‌ترین نمونه تفکر می‌دانند. این فرایند راه حل‌های مؤثر و بالقوه را برای یک مسئله با مشکل در دسترس قرار داده و امکان انتخاب راه حل‌های مؤثر را از بین راه حل‌های مختلف افزایش می‌دهد. حل مسئله به عنوان یک راهبرد مقابله کلی مطرح است که سازگاری^۷، انطباق و رقابت را تسهیل می‌نماید [۷] حل مسئله به

فعالیت منجر می‌شوند؛ اگرچه اسنادهای بیرونی برای شکست ممکن است از خودارزشی نیز دفاع کند.

باتوجه به گذار جامعه‌ی ما از جامعه‌ی سنتی به صنعتی و مدرنیسم، مشکلات خانواده و آسیب ارتباطی و تعارض نقش‌ها و دشواری‌هایی که زنان شاغل با آن روبرو هستند؛ پژوهشگر قصد دارد تأثیر بازآموزی اسنادی را بر روی سبک اسناد و عملکرد حل مسئله زنان شاغل متأهل مورد بررسی قرار دهد.

روش: پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان کارمند شاغل شهرکازرون بود که از این میان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به طور تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شده و اثر متغیر مستقل را بر متغیر وابسته بررسی می‌شود.

تعادل ایجاد کنیم، چون ناتوانی ما چیزی نیست که بتوانیم شرایط را تغییر داده و کنترل کنیم، از این رو، تلاش کردن با افزایش مهارت و استفاده از دیگر روش‌ها فایده‌ای ندارد. اگر شکست کسی را به چیزی بیرون از کنترل او اسناد دهیم، وی را کمتر سرزنش خواهیم کرد و رفتاری محبت آمیزتر با او داریم. اسنادها به پیش بینی و کنترل رویدادها کمک می‌کنند، تبیین کننده‌ی احساس‌ها نگرش‌ها و رفتارهای ما هستند. و نه تنها بر چشم داشت‌ها و هیجان‌ها تأثیر می‌گذارند بلکه عملکرد آینده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این رو در پاسخ دهی به رویدادهای فشارزا نقشی اساسی دارند و اسناد رویدادهای منفی به علل درونی، باثبات و تحت کنترل و اسنادهای مثبت به علل بیرونی، بدون ثبات و خارج از کنترل، نوعی شیوه‌ی اسناد ناسازگارانه^{۱۲} است و همین اسناد ناسازگارانه یا به بیان دیگر اسنادهای بدبینانه با مشکلات روانشناختی و بدنی همراه است. بعضی اسنادها رفتار را متزلزل می‌سازند و به کناره‌گیری از

جدول ۱. طرح تحقیق

مراحل طرح تحقیق				
گروه	تعداد	پیش‌آزمون (۲ روز قبل از شروع جلسات بازآموزی)	فعالیت (۱۲ جلسه بازآموزی اسنادی)	پس‌آزمون (۲ روز بعد از پایان جلسات)
تجربی	۱۵	تکمیل پرسشنامه	۱۵ نفر در این جلسات به صورت مداوم شرکت کردند	تکمیل پرسشنامه
کنترل	۱۵	تکمیل پرسشنامه	برای آزمودنی‌ها هیچگونه برنامه‌ی مرتبط با بازآموزی اسنادی انجام نشد	تکمیل پرسشنامه

قرار گرفتند. بعد از اتمام دوره‌ی بازآموزی اسنادی در مورد هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. اهداف درمان بر ایجاد سبک اسنادی کارآمد و سازگارانه، عملکرد حل مسئله، کنترل شخصی در حل مسئله، اعتماد به حل مسئله متمرکز بود.

الف) پرسشنامه سبک‌های اسنادی^{۱۶} (ASQ) یک وسیله خودگزارشی است و برای تعیین سبک اسنادی افراد یعنی منبع کنترل (درونی/ بیرونی)، میزان پایداری (باثبات/ بی ثبات)، کلیت (عمومی / اختصاصی) و قابلیت کنترل (کنترل پذیر / کنترل ناپذیر) توسط پترسون، سلیگمن، سمل، بایر، أبرامسون و متالکسی^{۱۷} (۱۹۸۳) [۱۴] ساخته شده است. این پرسش نامه اولین بار توسط شیخ الاسلامی، (۱۳۷۷) از انگلیسی به فارسی برگردانده شد و در فرهنگ ایرانی مورد استفاده قرار گرفت. این وسیله اندازه‌گیری نمراتی را برای تفاوت‌های فردی در زمینه گرایش افراد به اسناد علل وقایع خوشایند و ناخوشایند به عوامل درونی (در برابر بیرونی)، پایدار (در برابر ناپایدار) کلی (در برابر اختصاصی)، کنترل پذیر (در برابر کنترل ناپذیر) به دست می‌دهد

نمونه آماری و روش نمونه‌گیری: برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. معیارهای عدم ابتلا به بیماری‌های روانی؛ اعلام رضایت کتبی جهت شرکت در تحقیق و همراهی آنان در مراحل آموزش از معیارهای ورود آزمودنی‌ها بودند. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات موردنیاز آزمودنی‌ها، با دو پرسشنامه‌ی حل مساله هینر^{۱۳} و پترسون^{۱۴} [۱۴] (PSI) و پرسشنامه‌ی سبک‌های اسنادی سلیگمن^{۱۵} (ASQ) بدست آمد. اندازه‌های این داده‌ها به‌عنوان پیش‌آزمون جمع‌آوری شده‌اند تا امکان مقایسه با داده‌های پس‌آزمون فراهم شود. پس از اجرای آموزش بر روی گروه آزمایش و اتمام آن که حدود دو ماه به طول انجامید گروه کنترل نیز برای رعایت اصول اخلاقی در لیست انتظار باقی ماند تا پس از خاتمه و تأیید نتیجه پژوهش موردبررسی قرار گیرند. آموزش‌ها به‌طور گروهی صورت گرفت و آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌طور گروهی در ۱۲ جلسه، ۶ هفته، هفته‌ای دو جلسه، جلسه‌ای یک ساعت تحت بازآموزی اسنادی

این پرسشنامه افراد براساس مقیاس لیکرت به پرسش‌ها پاسخ می‌دادند که درجه بندی آن عبارتند از: کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم. هر عبارت را بخوانی و سطحی را که شما به هر کدام از عبارات موافق یا مخالفید مشخص کنید از این گزینه‌ها استفاده کنید. هینر و کراسکوف [۱۵]. حل مسئله را شامل یک رشته پاسخ‌های رفتاری، شناختی و عاطفی می‌دانند که به منظور سازگاری با چالش‌های دروی و بیرونی را ابزار گردیده‌اند.

هینر (۱۹۸۸) [۱۵] وجود سه ساختار را در فرآیند حل مسئله مطرح ساخته است عبارتند از: احساس کفایت در حل مسئله کنترل شخصی بر هیجان‌ها و رفتارها و سبک‌های گرایشی - اجتنابی. در این زمینه نیز شواهد پژوهشی و نظری گوناگونی درباره متغیرهای فراشناختی به ویژه ارزیابی خود به عنوان یک متغیر مؤثر در حل مسئله ارائه گردیده است.

پرسشنامه حل مسئله توسط هینر و پترسن (۱۹۸۵) [۱۶] برای سنجش درک پاسخ دهنده از رفتارهای حل مسئله‌شان ۳۵ ماده دارد که برای اندازه گیری چگونگی واکنش افراد به مسائل روزانه‌شان طراحی. (PSI) تهیه شده است. عبارت از پرسشنامه برای اهداف پژوهشی است و نمره گذاری نمی‌شود. پرسشنامه حل مسئله بر مبنای چرخش تحلیل عاملی دارای ۳ زیر مقیاس مجزا است:

اعتماد به حل مسائل PSC با ۱۱ عبارت، سبک گرایش - اجتناب AA با ۱۶ عبارت، کنترل شخصی PC با ۵ عبارت.

[۱۴]. سبک‌های اسنادی برای اندازه گیری سبک‌های تفکر مثبت یا منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه اسنادی یک ابزار خودگزارشی است که شامل ۱۲ موقعیت فرضی (شش موقعیت مثبت و شش موقعیت منفی) می‌باشد. به دنبال هر موقعیت ۴ سؤال مطرح می‌شود. اولین سؤال که به صورت تشریحی پاسخ داده می‌شود یک علت عمده واقع‌موردنظر می‌پرسد که در نمره گذاری به حساب نمی‌آید؛ اما به آزمودنی در پاسخ دادن به ۳ سؤال بعدی کمک می‌کند ۳ سؤال بعدی برای همه موقعیت‌ها یکسان است و ابعاد اسنادهای علی را مورد سنجش قرار می‌دهد. دومین سؤال پس از هر موقعیت درونی و بیرونی بودن پاسخ فرد را می‌سنجد سومین سؤال پس از هر موقعیت ثبات - عدم ثبات پاسخ آزمودنی را مشخص ساخته و بالاخره چهارمین سؤال در هر موقعیت عام - خاص بودن پاسخ آزمودنی را مشخص می‌سازد. این پرسشنامه را هم به صورت فردی و هم به صورت گروهی می‌توان اجرا کرد. برای هر موقعیت از آزمودنی خواسته می‌شود تا هر یک از رویدادها را با دقت خوانده و در ذهن خود به وضوح مجسم کنند که خودشان در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اند و آنگاه یک دلیل که به اعتقاد آن‌ها مهمترین و اصلی‌ترین دلیل آن رویداد می‌باشد را در محل در نظر گرفته شده بنویسند.

ب) پرسشنامه حل مسئله هینر (PSI): این پرسشنامه حاوی ۳۵ سؤال براساس مقیاس ۶ گزینه‌ای لیکرت است. در

گزینه	کاملاً مخالفم	به طور متوسط مخالفم	اندکی مخالفم	اندکی موافقم	به طور متوسط موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶

زیر مقیاس‌های عبارتند از:

۳- کنترل شخصی (PC) با عبارت = ۳* - ۱۴* - ۲۵* - ۲۶* - ۳۲*.
 ۴- عبارات اضافی = ۹ - ۲۲ - ۲۹.
 توجه شماره عبارات ستاره دار به طور معکوس نمره گذاری می‌شوند.

۱- اعتماد به حل مسائل (PSC) با عبارت = ۵ - ۱۰ - ۱۱* - ۱۲ - ۱۹ - ۲۳ - ۲۴ - ۲۷ - ۳۳ - ۳۴* - ۳۵.
 ۲- سبک گرایش - اجتناب (AA) با عبارت = ۱* - ۲* - ۴* - ۶ - ۷ - ۸ - ۱۳* - ۱۵* - ۱۶ - ۱۷* - ۱۸ - ۲۰ - ۲۱* - ۲۸ - ۳۰* - ۳۱.

زیر مقیاس	تعداد عبارات	دامنه نمرات
اعتماد به حل مسائل	۱۱	۶۶-۱۱
سبک گرایش - اجتناب	۱۶	۹۶-۱۶
کنترل شخصی	۵	۳۰-۵
نمره کل	۳۲	۱۹۲-۳۲

۰,۸۵ در خرده مقیاس‌ها ۰,۷۲ PC، ۰,۸۴ AA و ۰,۸۵ PSC و ۰,۹۰ برای مقیاس کلی دارد [۱۶]. روایی آزمون نشان داد که

مسئله با چندین نمونه از آزمودنی‌ها تنظیم و آزمایش شده است. آن همسانی درونی نسبتاً بالایی با مقادیر آلفایی بین ۰,۷۲ تا

این پرسشنامه توسط رفعتی و با راهنمایی خسروی در سال ۱۳۷۵ ترجمه و برای اولین بار در ایران استفاده شد [۱۷] آلفای کرونباخ به دست آمده در تحقیق خسروی، درویزه و رفعتی (۱۳۷۷) [۱۷] و در تحقیق بذل (۱۳۸۳) [۱۸] بر طبق جدول زیر گزارش شده است که در حد قابل قبولی است.

محققان	متغیر	آلفای کرونباخ
خسروی و همکاران (۱۳۷۷)	حل مسئله	۰.۸۶
بذل (۱۳۸۳)	"	۰.۶۶

مسئله و ۷۰٪ برای کنترل هیجانانگیز و رفتار حین حل مسئله به دست آمده است.

۱- مؤلفه اعتماد به نفس در حل مساله به صورت اعتماد به خود در زمانی که در فعالیت‌های حل مساله شرکت می‌کنید تعریف شده است. نمره پایین در این مؤلفه نشانگر این است که فرد به توانایی‌های حل مساله خودش باور دارد.

۲- مؤلفه سبک اجتناب - اشتیاق به عنوان گرایش کلی فرد به نزدیکی یا دوری از فعالیت‌های حل مساله تعریف شده است

۳- مؤلفه سوم یعنی کنترل شخصی، نشان می‌دهد که شخص تا چه حد باور دارد که در زمان حل مساله تحت کنترل هیجانانگیز و رفتارهای خودش است.

ابزار سازهایی را اندازه گیری می‌کنند که مربوط به متغیرهای شخصیتی و به طور قابل ملاحظه‌ای مرکز کنترل هستند [۱۶] پایایی بازآزمایی نمره کل پرسشنامه در فاصله دو هفته در دامنه‌ای از ۰.۸۳ تا ۰.۸۹ گزارش شده که بیانگر این است که پرسشنامه حل مسئله ابزاری پایا برای سنجش توانایی حل مسئله است.

همچنین در پژوهش راستگو و همکاران (۱۳۸۹) [۹] پایایی این پرسشنامه براساس دوبار اجرا در فاصله دو هفته بین ۰.۸۳ تا ۰.۸۹ گزارش شده است. با توجه به ضریب آلفای بدست آمده (اعتماد به نفس در حل مسئله ۰.۸۵، استقبال یا اجتناب از فعالیت‌های حل مسئله ۰.۸۴ و کنترل هیجانانگیز و رفتار حین حل مسئله ۰.۷۲) عامل‌ها از سازگاری درونی مطلوب و قابل قبولی برخوردار بودند. با توجه به اینکه پرسشنامه به زبان انگلیسی بود محقق آن را با کمک یکی از متخصصان زبان ترجمه کرد سپس با کمک همکاران چندین بار تصحیح و در بین ۱۰۰ نفر از دانشجویان اجرا کرد که ضریب آلفای ۰.۸۰ برای اعتماد به نفس در حل مسئله، ۰.۷۸ برای استقبال یا اجتناب از فعالیت‌های حل

خلاصه‌ی جلسات بازآموزی اسنادی

هدف	موضوع	جلسه‌ی اول
آشنایی آزمودنی‌ها با نظریه‌های شناختی به نحوی که پس از یک جلسه قادر باشند نکات اساسی آن‌ها را توضیح دهند.	خودشناسی	جلسه‌ی اول
آشنایی آزمودنی با رابطه بین اندیشه، احساس و رفتار به نحوی که پس از پایان جلسه بتواند مثال‌هایی در زندگی شخصی خود در این زمینه ارائه کند.	روش پردازش اطلاعات در ذهن تعیین کننده نوع رفتار است.	جلسه‌ی دوم
آزمودنی با علل ذهنی رفتارهای خود از جمله علل احساس درماندگی ناشی از آن آشنا شود و بتواند این علل را در خود جستجو کند و آن را ابراز دارد	تبیین وقایع (درونی یا بیرونی)	جلسه‌ی سوم
آزمودنی با علل ذهنی رفتارهای خود از جمله علل احساس درماندگی ناشی از آن آشنا شود و بتواند این علل را در خود جستجو کند و آن را ابراز دارد	تبیین وقایع (پایداری و ناپایداری وقایع)	جلسه‌ی چهارم
آزمودنی با علل ذهنی رفتارهای خود از جمله علل احساس درماندگی ناشی از آن آشنا شود و بتواند این علل را در خود جستجو کند و آن را ابراز دارد.	تبیین وقایع (تحت کنترل یا خارج از کنترل)	جلسه‌ی پنجم
آزمودنی بتواند با توجه به تبیین‌های سه گانه که در جلسات قبل آموخته است سبک اسناد ناسازگار را بشناسد و آن را توضیح دهد.	سبک‌های تبیین یا سبک‌های اسنادی	جلسه‌ی ششم
آزمودنی یاد بگیرد که به تدریج اسنادهای بدبینانه خود را با اسنادهای خوش بینانه جایگزین کند و به احساسات مثبت خود متعاقب این جایگزینی ظاهر می‌شوند توجه نماید و آن را توضیح دهد.	تغییر سبک اسنادی ناسازگارانه (بدبینانه) به سبک اسنادی سازگارانه (خوش بینانه)	جلسه‌ی هفتم
آزمودنی بتواند در برخورد با یک موقعیت بد و ناگوار به طور فرضی عکس العمل مناسب نشان دهد؛ بدین معنی که نسبت به عوامل بیرونی مؤثر در شکست و عوامل درونی مؤثر در موفقیت به تفکر بپردازد و بدون فرافکنی سبک اسنادی خوش بینانه ای انتخاب کند.	ترغیب آزمودنی‌ها در حفظ و نگهداری فهرستی از اسنادهای بیرونی که در شکست آن‌ها و اسنادهای درونی که در موفقیت آن‌ها تأثیر دارد	جلسه‌ی هشتم

جلسه ی نهم تا یازدهم	مروری بر تعریف اسناد، سبک‌های اسنادی، رابطه اسناد با سازگار و ناسازگاری (درماندگی)	آزمودنی بتواند موارد مطرح شده در موضوع بالا را تکرار کند، آن‌ها را توضیح دهد و در برخورد با سبک اسنادی دیگر آزمودنی‌ها، آن‌ها را تجزیه و تحلیل و راهنمایی کند.
جلسه ی دوازدهم	جلسه پرسش و پاسخ آزمودنی‌ها	

شامل آزمون تی مستقل، تحلیل واریانس مختلط دو عاملی، تحلیل کوواریانس و تی همبسته نیز استفاده گردید.

یافته‌ها: جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره ی سبک اسنادی و عملکرد حل مسئله را در گروه‌های آزمایش و کنترل، به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: بعد از جمع‌آوری اطلاعات از آزمودنی‌ها؛ برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-20 استفاده شد.

هم‌چنین برای تحلیل اطلاعات از روش‌های آماری توصیفی شامل (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی

متغیرها	شاخص‌های آماری	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سبک اسناد مثبت ترکیبی	پیش آزمون	۱۸/۷۲	۲/۱۰۹	۱۶/۳۵	۲/۰۵۲
	پس آزمون	۱۹/۹۷	۱/۵۳۴	۱۶/۴۳	۱/۸۷۱
سبک اسناد منفی ترکیبی	پیش آزمون	۱۶/۱۶	۱/۹۴۲	۱۵/۲۴	۱/۷۵۲
	پس آزمون	۱۲/۱۵	۱/۴۵۴	۱۵/۴۵	۱/۵۹۲
حل مسئله	پیش آزمون	۱۲۴/۴۶	۹/۷۱۵	۱۳۶/۵۶	۸/۵۴۲
	پس آزمون	۱۲۹/۲۳	۸/۳۴۷	۱۳۵/۱۶	۸/۶۲۲
کنترل شخصی	پیش آزمون	۱۶/۴۵	۱/۷۵۲	۱۷/۰۹	۳/۴۰۹
	پس آزمون	۱۹/۷۳	۱/۵۷۴	۱۸/۲۷	۱/۴۲۱
اعتماد به حل مسئله	پیش آزمون	۴۲/۶۵	۳/۲۰۶	۴۱/۸۱	۳/۳۱۵
	پس آزمون	۴۷/۲۵	۴/۰۲۴	۴۳/۷۴	۳/۱۲۶
سبک گرایش-اجتناب	پیش آزمون	۵۲/۶۵	۲/۲۶۱	۵۰/۷۵	۳/۹۱۱
	پس آزمون	۵۶/۴۴	۱/۵۶۸	۵۱/۴۶	۲/۳۶۴۱

آزمون فرضیه‌های پژوهش:

فرضیه ی ۱. بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد مثبت ترکیبی تأثیر دارد.

جدول نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس آزمون سبک اسنادی مثبت ترکیبی در دو گروه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجزوراتا	توان آماری
پیش آزمون	۶/۳۱۸	۱	۱۵/۳۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۶۳	۰/۹۶۳
گروه	۱۸/۴۵۸	۱	۵۴/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۴۱۰	۱/۰۰

نمرات سبک اسنادی مثبت ترکیبی مربوط به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی است. لذا فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود.

فرضیه ی ۲. بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد منفی ترکیبی تأثیر دارد.

چنانچه در جدول قابل مشاهده است با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروه‌های کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره سبک اسناد تفاوت معنی داری وجود دارد و F بدست آمده در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. میزان تأثیر برابر با ۰/۴۱۰ است؛ عبارت دیگر حدود ۴۱ درصد تفاوت‌های فردی در

جدول نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس آزمون سبک اسنادی منفی ترکیبی در دو گروه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آماری
پیش آزمون	۴/۳۰۶	۱	۱۶/۷۴	۰/۰۹۵	۰/۲۹۸	۰/۷۷۵
گروه	۱۲/۴۳	۱	۴۷/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۳۶۵	۰/۹۵۵

نمرات سبک اسنادی منفی ترکیبی مربوط به تأثیر آموزش باز آموزی اسنادی است. لذا فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود.
فرضیه ۳. بازآموزی اسنادی بر مؤلفه‌ی اعتماد به حل مسئله تأثیر دارد.

چنانچه در جدول قابل مشاهده است با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروه‌های کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره سبک اسناد تفاوت معنی داری وجود دارد F بدست آمده در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. میزان تأثیر برابر با ۰/۳۶۵ است؛ بعبارت دیگر حدود ۳۶ درصد تفاوت‌های فردی در

جدول نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس آزمون اعتماد به حل مسئله در دو گروه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۸/۴۱۸	۱	۱۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۱۶۶	۰/۸۴۵
گروه	۲۹۵/۵۰۲	۱	۲۰۱/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۸۵	۱/۰۰

آموزش باز آموزی اسنادی است. لذا فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود.
فرضیه ۴. بازآموزی اسنادی بر مؤلفه‌ی کنترل شخصی تأثیر دارد.

چنانچه در جدول قابل مشاهده است با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروه‌های کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره اعتماد به حل مسئله تفاوت معنی داری وجود دارد F بدست آمده در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. میزان تأثیر برابر با ۰/۶۸۵ است؛ بعبارت دیگر حدود ۶۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات اعتماد به حل مسئله مربوط به تأثیر

جدول نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس آزمون کنترل شخصیدر دو گروه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آماری
پیش آزمون	۴۲/۱۹	۱	۶/۶۸	۰/۰۳۶	۰/۰۶۳	۰/۵۳۹
گروه	۳۲۷/۴۴	۱	۴۹۳/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳۱	۱/۰۰

فردی در نمرات کنترل شخصی مربوط به تأثیر آموزش باز آموزی اسنادی است. لذا فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود.
فرضیه ۵. بازآموزی اسنادی بر سبک گرایش-اجتناب تأثیر دارد.

چنانچه در جدول قابل مشاهده است با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروه‌های کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره کنترل شخصی تفاوت معنی داری وجود دارد F بدست آمده در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. میزان تأثیر برابر با ۰/۶۳۱ است؛ بعبارت دیگر حدود ۶۳ درصد تفاوت‌های

جدول نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس آزمون کنترل شخصی در دو گروه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آماری
پیش آزمون	۶/۰۲۵	۱	۵/۳۶	۰/۰۳۳	۰/۰۸۵	۰/۵۶۳
گروه	۳۹۶/۶۰۳	۱	۳۴۶/۱۹۶	۰/۰۰۱	۰/۷۳۵	۱/۰۰

خوب و بد موفق شده است به زنان در زمینه موضوعهایی از جمله: درک مفهوم سبک اسناد، چگونگی درک علل رویدادها در موقعیتهای مختلف، تأثیر اسنادها بر انتظاراتی، آثار مخرب اسناد دائمی و درونی در زمینه شکست، آموزش مناسب ارائه دهد و با افزایش آگاهی زنان از تأثیر سبکهای اسناد بر سلامت و ایجاد مهارت در این افراد برای شناسایی اسنادهای سالم و ناسالم، به زنان دارای مسئولیتهای شغلی و خانوادگی برای استفاده از اسنادهای سالم در مواجهه با رویدادها کمک نموده و در نتیجه باعث افزایش خوش بینی در این گروه از زنان شود. بازآموزی اسنادی به افراد می‌آموزد تا در هنگام بار اضافی نقش به جای استفاده از اسناد فقدان توانایی که منجر به احساس درماندگی آموخته شده و شرم می‌شود، از تبیینهای قابل کنترل و تغییر پذیر مثل فقدان تلاش و روش نامناسب استفاده کند. خوش بینی را می‌توان به عنوان علل پیشبینی کننده برای سلامت جسم در نظر گرفت و افرادی که سبک تبیین خوش بینانه دارند کمتر دچار بدبینی می‌گردند. افراد به علت داشتن خود ادراکی منفی، مشکلات روان شناختی خاصی را تجربه می‌کنند، آن‌ها تمایل دارند شکستهای خود را به ناکارآمدی نسبت دهند، شکستهایی که بغضاً ناشی از دارا بودن یک بیماری نورولوژیک است و این حس درماندگی و ناکارآمدی را به سایر تجارب خود نیز منتقل می‌کنند و عملاً بسیاری از فرصتهای عملکردی مؤثر را از خود می‌گیرند و به جای حل صحیح مسأله به انزوا و درماندگی روی می‌آورند. به نظر می‌رسد تاکید برنامه بازآموزی اسنادی بر تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه موجب شده است افراد رویدادهای ناگوار را به عوامل ناپایدار، اختصاصی و بیرونی نسبت دهند.

بطور خلاصه جلسات بازآموزی اسنادی به زنان شاغل متأهل کمک کرده تا در شناسایی اسنادهای سازش یافته و سازش نایافته، مهارت لازم را به دست آورند و به هنگام مواجهه با رویدادها، توانمندی لازم را برای استفاده از اسنادهای سازش یافته و جایگزینی آن با اسنادهای سازش نایافته کسب کنند.

فرضیه سوم: بازآموزی اسنادی بر مؤلفه‌ی اعتماد به حل مسئله تأثیر دارد.

همانگونه که در قسمت تجزیه و تحلیل یافته‌ها مشاهده گردید، بازآموزی اسنادی به افزایش میانگین اعتماد به حل مسأله در گروه آزمایش از ۴۲/۶۵ به ۴۷/۲۵ افزایش یافته است همچنین با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروههای کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره اعتماد به حل مسئله تفاوت معنی داری وجود دارد و $F=20.1/44$ بدست آمده در سطح 0.001 معنادار است. میزان تأثیر برابر با 0.685 است؛

چنانچه در جدول قابل مشاهده است با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروههای کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره سبک گرایش- اجتناب تفاوت معنی داری وجود دارد F بدست آمده در سطح 0.001 معنادار است. میزان تأثیر برابر با 0.735 است؛ بعبارت دیگر حدود ۷۳ درصد تفاوتی فردی در نمرات سبک گرایش- اجتناب مربوط به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی است. لذا فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد مثبت ترکیبی تأثیر دارد.

فرضیه دوم: بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد منفی ترکیبی تأثیر دارد.

همانگونه که در قسمت تجزیه و تحلیل یافته‌ها مشاهده گردید، بازآموزی اسنادی به افزایش میانگین سبک اسناد مثبت ترکیبی در گروه آزمایش از $18/72$ به $19/97$ افزایش یافته است؛ و نمره‌ی سبک اسناد منفی ترکیبی از $16/16$ به $12/15$ کاهش یافته است. همچنین با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروههای کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره سبک اسناد تفاوت معنی داری وجود دارد و $F=70/54$ بدست آمده در سطح 0.001 معنادار است. میزان تأثیر برابر با 0.410 است؛ بعبارت دیگر حدود ۴۱ درصد تفاوتی فردی در نمرات سبک اسنادی مربوط به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی است. نتایج پژوهش‌های زیر با نتایج این پژوهش در فرضیه اول مطابقت یا همسویی دارد [۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵].

نتایج پژوهش‌های زیر با نتایج این پژوهش در فرضیه دوم مطابقت و همسویی دارد [۲۶، ۲۷]. بنابراین بازآموزی اسنادی در افزایش اسنادهای کارآمد و سازگارانه و کاهش اسنادهای ناکارآمد و ناسازگارانه سهم زیادی دارد. روش بازآموزی اسنادی و اصلاح باورها و اسنادهای نادرست زنان شاغل دارای چالش‌های مختلف، می‌تواند در آنها این توانایی را ایجاد کند که موفقیتها و وقایع خوشایند را به عوامل درونی مانند توانایی نسبت دهند. این امر (تغییر سبک اسناد) با افزایش احساس کنترلی که ایجاد می‌کند سبب بهبود وضعیت خوش بینی و اسناد مثبت ترکیبی در زنان شاغل متأهل می‌شود. بازآموزی اسنادی از طریق آموزش درونی-پایدار و کلی بودن موفقیتها و بیرونی- ناپایدار و اختصاصی بودن شکستها، علاوه بر بهبود سبک اسنادی مثبت به کاهش بدبینی و سبک اسناد منفی ترکیبی می‌انجامد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت آموزش برنامه بازآموزی اسنادی با تاکید بر توضیحات علی از وقایع

در موقع شکست و بدبیری‌ها، نسبت به واکنش دوم یعنی ناامید شدن آماده می‌کند. سبک گرایش، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رو در رو با آن‌ها را نشان می‌دهد و سبک اجتناب گویای تمایل به نادیده گرفتن مشکلات به جای مقابله با آن‌هاست؛ بنابراین افراد با سبک اسناد خوشبینانه در برابر مسائل گرایش به حل آن‌ها دارند تا اینکه از آن‌ها اجتناب گیرند. اعتماد در حل مسئله بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است.

به عقیده‌ی پترسون و سلیگمن (۱۹۸۷) [۱۴] افرادی که آر تبیین‌های ناسازگارانه استفاده می‌کنند، عموماً در هنگام مواجهه با بیماری‌ها و مشکلات حالت انفعالی پیدا می‌کنند، عبارتی دیگر افرادی با تبیین‌های بدبینانه اصولاً نمی‌توانند حل کنندگان خوبی برای مسائل باشند چرا که این قبیل افراد قادر به دیدن راه حل‌های احتمالی مسائل نیستند و همین مسئله موجب می‌شود رویدادهای منفی بیشتری را تجربه کنند و تحت تأثیر عوارض آن قرار گیرند [۲۹].

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پژوهش فعلی می‌توان به استفاده از نمونه گیری دردسترس، عدم اجرای آزمون پیگیری و عدم استفاده از سایر روشهای ارزیابی اشاره کرد. در این راستا پیشنهاد می‌شود که در پژوهشهای آتی از سایر روشهای ارزیابی از جمله مصاحبه، مشاهده و سایر پرسشنامه‌های مرتبط استفاده شود. از آزمون پیگیری نیز برای دستیابی به نتایج بهتر استفاده شود. و همچنین پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی سایر آزمودنی‌ها نیز انجام شود.

پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی

با گنجاندن برنامه بازآموزی اسنادی در مداخله‌های آموزشی و درمانی می‌توان به زنان شاغل متأهل که دچار تعارض کار-خانواده شده کمک کرد از شکل گیری اسنادهای منفی نسبت به خود، توانایی‌های خود و احساس عدم مهار امور، که بهداشت روانی را به مخاطره می‌اندازد، جلوگیری کند.

با اجرای برنامه گروهی بازآموزی اسنادی به افزایش سبک اسناد خوش بینانه و کاهش سبک اسناد بدبینانه در زنان دارای شرایط خاص (زنان دارای فرزند بیمار و معلول، زنان سرپرست خانواده، زنان مطلقه و...) کمک کرد.

با گنجاندن برنامه بازآموزی اسنادی در مداخله‌های آموزشی و درمانی می‌توان به بهبود عملکرد حل مساله و روش مقابله‌ی مساله مدار کمک کرد. و کنترل شخصی، اعتماد به حل مساله و

بعبارت دیگر حدود ۶۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات اعتماد به حل مساله مربوط به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی است.

فرضیه‌ی چهارم: بازآموزی اسنادی بر مؤلفه‌ی کنترل شخصی تأثیر دارد.

همانگونه که در قسمت تجزیه و تحلیل یافته‌ها مشاهده گردید، بازآموزی اسنادی به افزایش میانگین کنترل شخصی در گروه آزمایش از ۱۶/۴۵ به ۱۹/۷۳ افزایش یافته است همچنین با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروه‌های کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره کنترل شخصی تفاوت معنی داری وجود دارد و $F=۴۹۳/۷۳$ بدست آمده در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار است. میزان تأثیر برابر با $۰/۶۳۱$ است؛ بعبارت دیگر حدود ۶۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات کنترل شخصی مربوط به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی است.

فرضیه‌ی پنجم: بازآموزی اسنادی بر سبک گرایش-اجتناب تأثیر دارد.

همانگونه که در قسمت تجزیه و تحلیل یافته‌ها مشاهده گردید، بازآموزی اسنادی به افزایش میانگین سبک گرایش-اجتناب در گروه آزمایش از ۵۲/۶۵ به ۵۶/۴۴ افزایش یافته است همچنین با کنترل نمرات پیش آزمون دو گروه، بین آزمودنی‌های در گروه‌های کنترل میزان و آزمایش از لحاظ نمره سبک گرایش-اجتناب تفاوت معنی داری وجود دارد و $F=۳۴۶/۱۹۶$ بدست آمده در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار است. میزان تأثیر برابر با $۰/۷۳۵$ است؛ بعبارت دیگر حدود ۷۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات سبک گرایش-اجتناب مربوط به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی است. نتایج حاصل با پژوهش پترسون و سلیگمن، ۱۹۸۷ [۱۴] آلوی^{۱۸}، سلیگمن و آبرامسون^{۱۹}، (۱۹۷۸) [۲۸]، رابین^{۲۰} و استرانینگ^{۲۱} (۱۹۸۶) [۲۹] همخوانی دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که هر سه زیرمقیاس عملکرد حل مساله (اعتمادیه حل مساله، کنترل شخصی و سبک گرایش-اجتناب) در گروه آزمایش بطور معناداری بهبود یافته است. اگرچه کنترل شخصی با افزایش سن بهبود می‌یابد ولی با آموزش می‌توان به افراد کمک کرد که اسنادهایی را انتخاب کند که به بهبود کنترل شخصی او بیانجامد. با توجه به اینکه یکی از ابعاد مهم در بازآموزی اسنادی بهبود کنترل شخصی است؛ بنابراین در این پژوهش افزایش کنترل شخصی به کمک اسنادهایی مربوط به تحت کنترل بودن وقایع و رویدادها می‌تواند صورت گرفته باشد. برخی افراد با افزایش تلاش و سعی کردن، به ناکامی‌ها واکنش نشان می‌دهند و برخی دیگر با ناامید شدن و دست کشیدن از تلاش. سبک اسنادی بدبینانه، افراد را

- Jerusalem in 2009-2010, M.Sc. Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Department of Family Counseling, 2011. [Persian]
- [5] Selk J. 10-minute toughness. McGraw-Hill Professional Publishing. 2008.
- [6] Perla F, O'Donnell B. Encouraging problem solving in orientation and mobility. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 2004; 98: 47-52.
- [7] Hashemabadi BA, Balkhanabadi M. The effectiveness of existential analysis group therapy on improving problem solving skills. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 2012;17:71-60. . [Persian]
- [8] Akinsola MK. Relationship of some psychological variables in predicting problem solving ability of in-service mathematics teachers. *The Montana Mathematics Enthusiast*, 2008;5: 79-100.
- [9] Rastgo A, Naderi E, Shariatmadari A, Seif Naraghi M. Investigating the effect of Internet information literacy training on the development of students' problem solving skills. *A New Approach in Educational Management*, 2010;1 (4): 20-1. [Persian]
- [10] Bigharaz M, Bagheri Gh, Saberi A. Players' psychological capital: the role of spiritual leadership and social capital. *Psychological Studies*. 2016;17:156-139. [Persian]
- [11] Leunes A. *Sport Psychology A Practical Guide*. Tehran: Hatmi. 2013.
- [12] Woods B. *Psychology in practice: Sport*. Hodder & Stoughton Educational. 2001.
- [13] Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics. 2011.
- [14] Peterson C, Seligman ME. Explanatory style and illness. *Journal of personality*, 1987; 55(2): 237-265.
- [15] Heppner PP, Baum Gardner A, Larson L, Petty R. The utility of problem solving training that emph assizes self-management principles *Counseling Psychology Quarterly*. 1988; 1:129-143.
- [16] Heppner PP, Anderson WP. The relationship between problem solving self-appraisal and psychological adjustment. *Cognitive Therapy and Rcsarch*. 1985; 9 (4): 415-427.

تلاش برای حل مشکل بجای اجتناب از آن را در افراد بهبود بخشید.

پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر نمونه‌های آزمودنی با کنترل متغیرهای اثرگذار مانند حمایت اجتماعی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و نیز با روشهای مختلف جمع آوری داده‌ها مانند مصاحبه، تکرار شود.

واژه نامه

1. Multiple roles	تکثر نقش
2. role conflict	تضاد نقش
3. role overload	فشار نقش
4. role enhancement	اعتلای نقش
5. problem-solving	حل مسئله
6. compatibility	سازگاری
7. Internal attributions	اسناد درونی
8. Positive attributions	استناد مثبت
9. Bernard Winer	برنارد وینر
10. stability	ثبات
11. controllability	مکان کنترل
12. Maladaptive	ناسازگارانه
13. Heppner	هینر
14. Peterson	پترسون
15. Seligman	سلیگمن
16. Attributional Style Questioner	پرسشنامه سبک‌های اسنادی
17. Semmel, Baeyer, Abramson, Metalsky	سمل، بایر، آبرامسونو متالکسی
18. Alloy	آلوی
19. Abramson	آبرامسون
20. Rabm	رابین
21. Streunmg	استرانینگ

فهرست منابع

- [1] Martikainen P. "Women's Employment, Marriage, Motherhood and Mortality: A Test of the Multiple Role and Role Accumulation Hypotheses". *Social Science and Medicine*, 1995: 40 (2): 199-212.
- [2] Waldron I, Weiss CC, Hughes ME. "Interacting Effects of Multiple Roles on Women's Health." *Journal of health and social behavior* 1998; (39): 216-236.
- [3] Bartley M, Popey J, Plewis I. "Domestic Condition, Paid Employment, and Women's Experience of Ill-Health". *Sciology of Health and Illness*, 1992;14(3): 313-343.
- [4] Jabbari Mohammadabadi M. Investigating the effect of problem solving skills training on the resilience of high school students in

- style, self-esteem, performance and endurance after failing a football skill test. Unpublished Master Thesis, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran Institute of Psychiatry, Department of Clinical Psychology. 1999. [Persian]
- [24] Aghaoli Jaat L. Documentary retraining and their role in the academic success of unsuccessful middle school students in Shahrekord. Master Thesis. Islamic Azad University, Central Branch of Tehran. 2006 . [Persian]
- [25] Vazehi Ashtiani. Investigating the effect of documentary retraining on documentary style, self-esteem, performance and perseverance in students' mathematics lessons. M.Sc., Clinical Psychology of Medical Sciences and Health Services of Iran. 2003 . [Persian]
- [26] Üstündağ-Budak M, Mocan-Aydin G. The role of personality factors in predicting the reported physical health symptoms of Turkish college students. *Adolescence*, 2005; 40(159).
- [27] Comer RJ. *Abnormal Psychology*. 5th Edition. Worth Publishers, New York. 2004.
- [28] Abramson LY, Seligman M, Teasdale J. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978; 87:49-74.
- [29] Rabm JG, Streunmg EH. Life evevnts, stress, and illness *Science*, 1976; 194: 1013-1020
- [17] Khosravi Z, Rafati Z. The Role of Mood Moods on the Method of Assessing Female Students' Self-Problem Solving Quarterly *Journal of Thought and Behavior*, 1998;4(1): 35-45. [Persian]
- [18] Bazl M. Investigating the Relationship between Problem Solving Skills and Adjustment in Second Grade Male and Female High School Students in the North and South of Tehran. Master Thesis. Al-Zahra University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2004. [Persian]
- [19] Allen Mark S, Jones Marc V, Sheffield D. The Influence of Positive Reflection on Attributions, Emotions, and Self-Efficacy. *The Sport Psychologist*. 2010; 24(2): 211-226.
- [20] Rasclé O, Foll D, Charrier M, Higgins Nancy C, Rees T, Coffee P. Durability and generalization of attribution-based feedback following failure: Effects on expectations and behavioral persistence. *Psychology of Sport and Exercise*, 2015; 18.
- [21] Yahyaei M. The effectiveness of documentary retraining on depression, anxiety and attribution style of students with learning disabilities. Unpublished Master Thesis, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Department of Psychology and Exceptional Child Education. 2013 . [Persian]
- [22] Yousefi B, Sheikh M. Investigating and comparing the effect of three Chinese target programs, documentary and combined retraining on self-esteem, self-efficacy, documentary style and success motivation of middle school male students. Article published in the 5th National Conference on Physical Education and Sports Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz. 2002; 172-161. [Persian]
- [23] Taghipour A. Investigating the effect of documentary retraining on attributional