تعیین رابطه میان سبک زندگی و سبکهای اسنادی مادران با تاب‌آوری نوجوانان

فائقه حدیدی [1]

چکیده

هدف از این پژوهش، تعیین رابطه میان سبک زندگی و سبکهای اسنادی مادران با تاب‌آوری نوجوانان است. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان دختر دبیرستانی مدارس دولتی ساکن شهرستان کرج و مادران آنان است. نمونه تحقیق شامل ۲۲۰ دانش آموز دختر و مادران آنهاست که به صورت خوشه ای چند مرحله ای از میان دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل در دبیرستانهای دولتی نواحی چهارگانه شهرستان کرج انتخاب شده اند. در این پژوهش از پرسشنامه سبکهای اسنادی سلیگمن و پیترسون (۱۹۸۴)، پرسشنامه سبک زندگی لعلی، عابدی و کجباف (۱۳۹۱) و مقیاس تاب آوری کانر- دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شده است. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل گردیده است. نتایج نشان داده که میان سبکهای اسنادی مادران با تاب آوری نوجوانان رابطهٔ معنادار وجود دارد. همچنین از میان شاخصهای دهگانه مقیاس سبک زندگی، شاخصهای سلامت جسمانی، سلامت معنوی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماریها، سلامت روانشناختی، سلامت اجتماعی و پیشگیری از حوادث رابطه مثبت و معنادار با تاب آوری نوجوانان دارند. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران می‌توانند به منزلهٔ پیش بینی کننده تاب آوری نوجوانان مد نظر قرار گیرند.

کلید واژگان: سبکهای اسنادی، سبک زندگی، تاب آوری، مادران، نوجوانان دختر دبیرستانی

تاریخ دریافت: ۹۵/۳/۳ تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۱/۱۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی (نویسنده مسئول) Faegheh91@yahoo.com

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

بیان مسئله

در سالهای اخیر، روانشناسی مثبت‌گرا با تمرکز بر شایستگی افراد به بررسی سازه‌ها و روشهایی پرداخته است که به بهزیستی و شادکامی انسانها کمک می‌کند و عواملی را مورد توجه قرار می‌دهد که موجب سازگاری بیش از پیش انسان با نیازها و تهدیدات می‌شود. یکی از این شایستگیها که در شرایط متغیر و غیرقابل پیش‌بینی قرن بیست و یکم بسیار مطرح شده، تاب آوری[1] است. تاب‌آوری، جایگاهی ویژه را در حوزه روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی به خود اختصاص داده است (کمبل-سیلز[2] و همکاران،۲۰۰۶). تعاریف متعددی در مورد تاب آوری مطرح شده است. به طور کلی، تاب آوری را یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز، علی‌رغم شرایط چالش انگیز (گارمزی و ماستن[3]،۱۹۹۱) و نوعی سازگاری مثبت در واکنش به شرایط تهدید کننده (والر[4]،۲۰۰۱) تعریف کرده اند. با این حال، نمی‌توان تاب آوری را تنها مقاومت منفعل در برابر آسیبها یا تهدیدات دانست، بلکه فرد تاب آور، مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (جوکار،۱۳۸۷). کانر و دیویدسون [5] (۲۰۰۳) تاب آوری را نوعی قابلیت فردی در برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی در موقعیتهای ناگوار می‌دانند. در واقع تاب آوری نوعی ترمیم خود به خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است (ماستن، ۲۰۰۱).

کمپفر[6] (۱۹۹۹؛ به نقل از هاشمی و جوکار، ۱۳۹۲) معتقد است که تاب آوری یک بازگشت به حالت "تعادل پایه"[7] یا رسیدن به تعادلی در سطح بالاتر است که به طور طبیعی، سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌آورد. طبق پژوهش کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) همه ما با تاب آوری ذاتی و ظرفیتهایی برای پیشرفت و ارتقای آن زاده می‌شویم. ویژگیهایی مانند:۱. توانش اجتماعی که خود شامل: انعطاف پذیری فرهنگی، همدلی، مهربانی و مهارت ارتباطی است .۲. مهارت حل مسئله که شامل برنامه‌ریزی، یاری‌جویی، تفکر انتقادی و خلاقیت است.۳. مهارتهای خودگردانی که شامل احساس هویت، خود کار آمدی، خود- آگاهی، تسلط بر وظایف و کناره‌گیری سازگارانه از شرایط منفی، احساس هدفمندی و باور به آینده ای روشن است. با این حال، برخی پژوهشگران بر این

1. Resilience
2. Campbell-Sills
3. Garmezy & Masten
4. Waller
5. Conner & Davidson
6. Kaempfer
7. Baseline homeostasis

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

باورند که تاب آوری صرفاً یک پدیده ذاتی و ارثی نیست که تنها انسانهای خاص از آن بهره‌مند باشند (ورنر و اسمیت[1]، ۲۰۰۱؛ به نقل از هیل[2] و همکاران،۲۰۰۷)، بلکه در کنار عوامل وراثتی، بافت خانواده نیز بر تاب آوری اثر گذار است. به گفته سبز علی سنجانی (۱۳۸۹) عوامل زیر را می‌توان از منابع تقویتی تاب آوری به حساب آورد: معنویت، مهارتهای اجتماعی، آشنایی و خوگیری با دیگران، پیوند با یکی از والدین، انسجام خانوادگی، روابط صمیمانه میان فرزندان، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا. این در حالی است که اضطراب، بیان نارسا، بیماری جسمانی و معلولیت، خلق پرخاشگر، مرکز کنترل خارجی، هوش پایین، مشکلات یادگیری، خانواده آشفته و تغییرات بلوغ از عواملی هستند که برای تاب آوری خطرسازند (پیشین). پژوهش ورنر و اسمیت (۲۰۰۱؛ به نقل از هیل و همکاران، ۲۰۰۷) نیز نشان داده است که صمیمیت، حمایت و حساسیت والدین سبب تقویت تاب آوری فرزندان آنها می‌شود و این در شرایطی است که عواملی مانند بی‌توجهی و غفلت، خشونت خانوادگی و سوء استفاده والدین از تاب آوری فرزندان، اثراتی مخرب و تضعیف کننده می‌گذارند.

همچنین، پژوهشگران نشان داده اند که روابط افراد با واقعیات و مناسبات اجتماعی، ریشه در رابطه آنان در کودکی و نوجوانی با والدین، به ویژه مادران دارد (برک[3] ،۲۰۰۷؛ ترجمه سید محمدی،۱۳۸۹). از این رو سبکهای اسنادی مادران به مثابه یک متغیر با اهمیت می‌تواند در تبیین تاب آوری نوجوانان مورد بررسی قرار گیرد. مبحث اصلی در رویکرد اسنادی، توجه به تحلیل علت و معلولی افراد درباره رفتار خود و دیگران است. به عبارت دیگر، افراد سعی دارند ساختار علّی محیط اطرافشان را تا جای ممکن بشناسند و انگیزه ای را که ممکن است دلیل رفتار خاصی باشد، درک کنند (خداپناهی،۱۳۹۱). هایدر[4] ، بنیانگذار نظریه اسنادی، معتقد است که بیشتر مردم، همانند یک روانشناس تازه کار می‌کوشند رفتار دیگران را بفهمند تا بتوانند دنیا را قابل پیش‌بینی‌تر کنند (به نقل از واینر[5]، ۱۹۸۵). واینر به طور کلی، توجه خود را روی علتهای ادراک شده و رفتارهای مرتبط با آن متمرکز کرده است و به عواملی که واقعاً بر شخص یا نتایج امور اثر می‌گذارد، کاری ندارد. پیترسون [6] و همکاران (۱۹۹۵؛ به نقل رجبی و شهنی،۱۳۸۴) بیان کرده اند

1. Werner &Smith
2. Hill
3. Berk
4. Heider
5. Weiner
6. Peterson

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

که سبکهای اسنادی دو نوع رویداد مثبت و منفی را در بر می‌گیرند که هر یک از آنها شامل سه مؤلفه درونی – بیرونی، پایدار– ناپایدار و جزئی– کلی است.

اسناد درونی – بیرونی، نسبت دادن علل موفقیت و شکست به عوامل درونی فرد در مقابل نسبت دادن آن به عوامل خارج از وی است. اسناد پایدار – ناپایدار، نسبت دادن علل موفقیت به عوامل پایدار و همیشگی در مقابل علل کوتاه مدت و ناپایدار است. همچنین اسناد کلی –جزئی به نسبت دادن علل موفقیت و شکست به تمام موقعیتها در مقابل نسبت دادن آن به یک موقعیت خاص گفته می‌شود (واینر،۱۹۸۵). به عبارت دیگر، واکنش فرد نسبت به موفقیت و شکست بستگی دارد به اینکه وی موفقیت یا شکست را به کدام یک از سبکهای اسنادی نسبت می‌دهد (پیترسون و سلیگمن[1]،۱۹۸۴؛ به نقل از نریمانی و همکاران،۱۳۹۲). به گفته پیترسون و سلیگمن (۱۹۸۴؛ به نقل از نریمانی و همکاران،۱۳۹۲) نسبت دادن رخدادهای منفی به عوامل درونی، پایدار و کلی و نسبت دادن رویدادهای مثبت به علل بیرونی، ناپایدار و جزئی، نوعی شیوه اسنادی ناسازگارانه هستند و همین اسنادهای ناسازگارانه یا بدبینانه با مشکلات روانشناختی و جسمی مرتبط می‌شوند.

منشئی و همکاران (۱۳۸۳) بر این باورند افرادی که در تبیینهای خود از اسناد پایدار بهره می‌گیرند، اضطراب و احساس تنهایی بیشتری در زندگی تجربه می‌کنند. همین طور، مطالعات نشان داده است که افرادی که در زندگی خود احساس کنترل بیشتری به وقایع (مربوط به ابعاد اسنادی ناپایدار – بیرونی و جزئی) دارند، رضایت از زندگی بیشتری را نسبت به سایرین تجربه می‌کنند (حسن زاده، مظاهری و خسروی،۱۳۹۲). همچنین، حاصل مطالعات فرجی، فرجی و فلاتی (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که میان اسنادهای کلی، پایدار و درونی و وسواس فکری عملی رابطه ای معنادار وجود دارد. همچنین بر اساس مطالعه ای مشخص شده است نوجوانانی که والدین آنها دچار پرنوشی الکل، افسردگی یا سوءمصرف هستند، تاب آوری ضعیف‌تری نسبت به سایر همسالان خود دارند (هامفریس[2]،۱۹۹۸). این متغیرها تحت عنوان سبک زندگی طبقه‌بندی می‌شوند. درواقع، هر فرد سبک زندگی خاص خود را دارد که آن را در طول فرآیند رشد خود از کودکی تا بزرگسالی شکل می‌دهد (شفیع آبادی و ناصری،۱۳۹۲). همچنین سبک زندگی را مهم‌ترین عاملی می‌دانند که

1. Seligman
2. Humphereys

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

هر فرد زندگی خود را بر اساس آن شکل می‌دهد (فاچینو[1] و همکاران ،۲۰۰۳؛ به نقل از لعلی و همکاران ،۱۳۹۱) .

سبک زندگی به منزلهٔ مفهومی میان- رشته ای در علوم پزشکی، روانشناسی و علوم اجتماعی نیز مورد بررسی و توجه است (اسکمبلر[2]،۲۰۰۳). در حوزه روانشناسی، سبک زندگی با مطالعه الگوهای رفتاری و نحوه عمل آدمی مبتنی بر اهمیت شخصی، کنشها و پیگیری و اصرار بر شیوه ای معین از رفتار و عادت رفتاری در زندگی شخصی و در موقعیتها، شرایط و صحنه‌های اجتماعی استوار است و با این رویکرد سبک زندگی از یک سو، ریشه در ذهن و نگرش افراد دارد و از سوی دیگر ، تابع موقعیت است (ابراهیم آبادی،۱۳۹۲). بوردیو[3](۱۹۴۸؛ به نقل از کاویانی، ۱۳۹۱) سبک زندگی را فعالیتهای نظام مندی می‌داند که از ذوق و سلیقه فرد ناشی می‌شوند و بیشتر جنبه عینی و خارجی دارند و در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می‌دهند و میان اقشار جامعه او را متمایز می‌کنند. یکی از راههای درک بهتر مفهوم سبک زندگی، بررسی عناصر و مؤلفه‌هایی است که برای سبک زندگی در نظر گرفته شده است. منظور از مؤلفه‌ها، اموری هستند که مصداق عینی سبک زندگی به شمار می‌آیند (هورویتز [4]،۲۰۰۲).

بررسیها نشان می‌دهند که با ارزیابی سبک زندگی افراد می‌توان میزان موفقیتهای فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرارداد (کوکرهام[5]،۲۰۰۵). از این گذشته، مرور شواهد پژوهشی موجود نشان می‌دهد که تاب آوری به مثابه متغیری تأثیرگذار بر سازگاری افراد با چالشهای زندگی و سلامت روان افراد، از جمله نوجوانان ارتباط دارد. همچنین، با مطالعه مطالب گفته شده درمی‌یابیم که در کنار عوامل درون- فردی و ارثی، عواملی مانند بافت خانواده نیز به ارتقای سطح تاب آوری کمک می‌کند. اگرچه در زمینه تاب آوری و نقش والدین در تاب آوری فرزندان پژوهشهایی صورت گرفته اما در ادبیات پژوهشی کشورمان مطالعاتی در زمینهٔ بررسی ارتباط متغیرهای سبک زندگی و سبکهای اسنادی با تاب آوری مشاهده نشده است. بنابراین پژوهش حاضر، با توجه به حساسیت و اهمیت سبکهای اسنادی و سبک زندگی در تبیین بسیاری از متغیرهای مربوط به اضطراب و سایر اختلالات روانی (محمودی،۱۳۸۵) و همچنین حساسیت دوره نوجوانی و مواجه شدن نوجوانان با چالشهای بسیار در طول فرآیند رشد، تاب آوری را به

1. Fuchino
2. Scembler
3. Bourdieu
4. Horowitz
5. Cockerham

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

مثابه متغیر قابل بررسی با سبک زندگی و سبکهای اسنادی مورد توجه قرار داده و سعی کرده است که به پرسشهایی از این نوع پاسخ دهد: "آیا رابطه ای میان سبک زندگی و سبکهای اسنادی مادران با تاب آوری نوجوانان وجود دارد ؟" و در صورت وجود رابطه "کدام یک از متغیرها بیشترین سهم را در تبیین تاب آوری نوجوانان دارند ؟".

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر در پی تعیین و نیز پیش بینی رابطه میان سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران با تاب آوری نوجوانان بوده است. طرح تحقیق فوق از نوع همبستگی است و با توجه به غیرتجربی بودن آن، متغیرهای سبکهای اسنادی و سبک زندگی به مثابه متغیرهای پیش‌بین و تاب آوری به مثابه متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل در دبیرستانهای دولتی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ و مادران آنان است. در این پژوهش با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه ای، ابتدا از چهار منطقه آموزش و پرورش شهرستان کرج به صورت تصادفی چهار مدرسه و از هر مدرسه یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس، با توجه به تعداد متغیرها و امکان ریزش شماری از شرکت کنندگان ۲۴۰ نفر برای نمونه‌گیری به صورت تصادفی انتخاب شدند. آنگاه، پرسشنامه‌ها متناسب با اهداف پژوهش به همراه توضیحات لازم به نمونه‌ها ارائه گردید. از این میان با ریزشهای صورت گرفته ۲۲۰ تن از دانش آموزان و همچنین مادران آنها به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

ابزار گرد آوری داده‌ها

۱. پرسشنامه سبکهای اسنادی[1]

این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی است که نخستین بار پیترسون و همکاران (۱۹۸۲) آن را برای اندازه‌گیری اسنادهای افراد در وقایع غیر قابل سنجش (خوشایند و ناخوشایند) ساختند که شامل مجموعه ای از موقعیتهای فرضی شامل ۶ واقعه مثبت و ۶ واقعه منفی است. پیترسون و همکاران (۱۹۸۲) ضرایب پایایی تجارب مثبت را ۰/۷۲ و تجارب منفی را ۰/۷۵گزارش نموده اند. در ایران نیز درباره پایایی پرسشنامه سبکهای اسنادی تحقیقاتی صورت گرفته است. این پرسشنامه را اسلامی شهر بابکی(۱۳۶۹) ساخته است. وی در بررسی پایایی درونی این پرسشنامه برای پیامد بد درونی ضریب ۰/۷۵، پیامد خوب درونی ۰/۷۴، پیامد بد یا ثابت ۰/۴۳، پیامد خوب یا ثابت ۰/۵۶، پیامد بد کلی ۰/۷۳ و پیامد خوب کلی ضریب ۰/۷۶ را به دست آورد. همین طور، رجبی و

1. Attributional Style Questionnaire (ASQ)

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

شهنی ییلاق (۱۳۸۴) در یک مطالعه مقدماتی به روش آلفای کرونباخ برای سبکهای اسنادی مثبت ضریب ۰/۷۳، برای سبک اسنادی منفی ضریب ۰/۶۲ و برای کل رویدادها ضریب ۰/۶۶را به دست آوردند.

۲. پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون[1]

برای سنجش تاب آوری، مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون به کار برده شد. مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی میان صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس را در ایران محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی کرده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هرگویه با نمره کل و اجزای گویه نیز ضرایبی از ۰/۴۱تا ۶۴/ ۰را نشان دادند. برای تعیین پایایی مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون از آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضرایب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی،۱۳۸۴).

۳. پرسشنامه سبک زندگی[2]

پرسشنامه سبک زندگی با هدف اندازه‌گیری سبک زندگی ساخته شده است. نسخه نهایی پرسشنامه سبک زندگی شامل۷۰ سؤال در طیف لیکرت است و به این صورت نمره گذاری می‌شود: ۱=کاملاً مخالفم،۲= کمی مخالفم، ۳=مخالفم،۴=موافقم، ۵=کمی موافقم ،۶=کاملاً موافقم.

این پرسشنامه از ۱۰ عامل یا مؤلفه شامل ۱. سلامت جسمی ۲. ورزش وتندرستی ۳. کنترل وزن و تغذیه ۴. پیشگیری از بیماریها ۵. سلامت روانشناختی ۶. سلامت معنوی ۷. سلامت اجتماعی ۸. اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکل ۹. پیشگیری از حوادث و ۱۰. سلامت محیطی تشکیل شده است. نمره بالا در هر کدام از مؤلفه‌ها و در کل پرسشنامه نشان دهنده سبک زندگی مناسب است. این پرسشنامه را لعلی، عابدی و کجباف در سال (۱۳۹۱) تهیه و اعتباریابی کرده اند.

نتایج تحلیل عاملی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی، ابزاری چند بعدی و دارای ۱۰عامل است که ضرایب آلفای کرونباخ آنها در دامنه ای از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ قرار دارند. ضرایب پایایی به روش بازآزمایی نیز در دامنه ای از ۰/۸۴ تا ۰/۹۴ قرار گرفته است.

یافته‌ها

فرضیه اول: میان سبکهای اسنادی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه وجود دارد.

1. Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
2. Lifestyle Questionnaire

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

برای بررسی این فرضیه و تعیین رابطه میان نمرات سبکهای اسنادی مادران و تاب آوری نوجوانان دختر دبیرستانهای شهر کرج با توجه به داشتن تمامی مفروضه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

جدول ۱: نتایج آزمون همبستگی پیرسون میان نمرات سبکهای اسناد مادران و تاب آوری نوجوانان

	متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
	درونی/بیرونی	۰,۳۷۳	۰,۰۰۱
تاب آوری	پایدار/ناپایدار	۰,۴۳۱	۰,۰۰۱
	کلی/جزئی	۰,۳۵۷	۰,۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میان سبکهای اسناد درونی/بیرونی، پایدار/ ناپایدار و کلی/جزئی مادران با تاب آوری نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به اینکه نمرات بالاتر در هر بعد بیانگر اسنادهای درونی، پایدار و کلی در موقعیتهای مثبت و اسنادهای بیرونی، ناپایدار و جزئی در موقعیتهای منفی است؛ می توان گفت با افزایش نمرات سبکهای مثبت مادران در ابعاد درونی، پایدار و کلی، نمرات تاب آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد و به عکس.

فرضیه دوم: میان سبک زندگی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه و بررسی رابطه میان نمرات سبک زندگی مادران و تاب آوری دختران نوجوان دبیرستانهای دولتی شهر کرج با توجه به داشتن تمامی مفروضه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از این آزمون در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۲: نتایج آزمون همبستگی پیرسون میان نمرات سبک زندگی مادران و تاب آوری نوجوانان

	متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
	سلامت جسمانی	./۳۵۱	./۰۰۱
	ورزش و تندرستی	./۳۳۰	./۰۰۱
	کنترل وزن و تغذیه	./۱۹۵	./۰۰۴
	پیشگیری از بیماری	./۱۴۰	./۰۴۱
تاب آوری	سلامت روانشناختی	./۲۹۰	./۰۰۱
	سلامت معنوی	./۲۵۴	./۰۰۱
	سلامت اجتماعی	./۳۲۲	./۰۰۱
	اجتناب از دارو و مواد مخدر	./۱۰۱	./۰۸۹
	پیشگیری از حوادث	./۱۸۰	./۰۰۸
	سلامت محیطی	./۱۳۹	./۰۴۳

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میان سبک زندگی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش نمرات سبک زندگی مادران در ابعاد سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و پیشگیری از حوادث (P≤۰/۰۱) و پیشگیری از بیماری و سلامت محیطی (P≤۰/۰۵)، نمرات تاب آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد و به عکس. اما میان بعد اجتناب از داروها و مواد مخدر در سبک زندگی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطهٔ معنادار مشاهده نشد.

سؤال اول پژوهش: کدام یک از متغیرهای سبک زندگی سهم بیشتری در تبیین تاب آوری نوجوانان دارد؟

جدول ۳: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی تاب آوری نوجوانان

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	خطای معیار	Beta	آماره t	سطح معناداری
	ثابت	۲۰٫۸۹	۶٫۳۴		۳٫۲۹	۰٫۰۰۱
تاب آوری	سلامت جسمانی	۰٫۵۴	۰٫۱۵	۰٫۲۴	۳٫۶۲	۰٫۰۰۱
	ورزش و تندرستی	۰٫۴۰	۰٫۱۲	۰٫۲۱	۳٫۲۴	۰٫۰۰۱
	سلامت اجتماعی	۰٫۳۸	۰٫۱۷	۰٫۱۶	۲٫۲۷	۰٫۰۲۴

نتایج به دست آمده از انجام رگرسیون به روش ورود گام به گام نشان می‌دهد که با توجه به ضرایب بتا و میزان t به دست آمده؛ ورزش و تندرستی ، سلامت جسمانی (P ≤۰/۰۱) و سلامت اجتماعی (P ≤۰/۰۵) مادران می‌تواند تاب‌آوری نوجوانان را به صورت مستقیم و معنادار پیش‌بینی کند. به عبارت دیگر، با افزایش نمره سلامت اجتماعی، سلامت جسمانی و ورزش و تندرستی مادران، میزان تاب آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه β ضریب استاندارد شده رگرسیون است، مشخص می‌شود که سلامت جسمانی مادران با ضریب تبیین (۰/۲۴) بالاترین میزان تأثیرگذاری را در تبیین تاب آوری نوجوانان به خود اختصاص داده است. معادله رگرسیون برای تاب آوری نوجوانان در گروه مورد مطالعه با استفاده از ابعاد سبک زندگی مادران عبارت است از:

(ورزش و تندرستی) ۰/۴۰+ (سلامت جسمانی) ۰/۵۴+ (سلامت اجتماعی) ۰/۳۸+ ۲۰/۸۹ = تاب‌آوری

سؤال دوم پژوهش: کدام یک از متغیرهای سبکهای اسناد بیشترین سهم را در تبیین تاب آوری نوجوانان دارد؟

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

جدول ۴: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی تاب آوری نوجوانان

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	خطای معیار	Beta	آماره t	سطح معناداری
	ثابت	۱۴٫۴۱	۶٫۹۱		۲٫۰۸	۰٫۰۳۸
تاب آوری	پایدار/ناپایدار	۰٫۵۳	۰٫۱۲	۰٫۳۲	۴٫۳۹	۰٫۰۰۱
	درونی/بیرونی	۰٫۳۲	۰٫۱۲	۰٫۱۹	۲٫۶۱	۰٫۰۱۰

نتایج به دست آمده از انجام رگرسیون به روش ورود گام به گام نشان می‌دهد که با توجه به ضرایب بتا و میزان t به دست آمده، سبکهای اسناد پایدار/ ناپایدار و درونی/ بیرونی ($P \leq ۰/۰۱$) مثبت‌تر مادران (اسنادهای پایدار و درونی در موقعیتهای مثبت و اسنادهای ناپایدار و بیرونی در موقعیتهای منفی) می‌تواند تاب آوری نوجوانان را به صورت مستقیم و معنادار پیش‌بینی کند. به عبارت دیگر، با مثبت‌تر شدن نمره سبکهای اسناد پایدار/ ناپایدار و درونی/ بیرونی مادران، میزان تاب‌آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه β ضریب استاندارد شده رگرسیون است، مشخص می‌گردد که سبکهای اسناد پایدار/ ناپایدار مادران با ضریب تبیین (۰/۳۲) بالاترین میزان تـأثیرگذاری را در تبیین تاب آوری نوجوانان به خود اختصاص داده است. معادله رگرسیون برای تاب آوری نوجوانان در گروه مورد مطالعه با استفاده از سبکهای اسناد مادران عبارت است از:

(اسناد درونی/بیرونی) ۰/۳۲ + (اسناد پایدار/ناپایدار) ۰/۵۳ + ۱۴/۴۱ = تاب آوری

سؤال سوم پژوهش: آیا سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران، تاب آوری نوجوانان را پیش‌بینی می‌کنند؟

نتایج برآورد مدل معنادار در قالب جدول ضرایب رگرسیون (جدول ۵) ارائه شده است.

جدول شماره ۵: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی تاب آوری نوجوانان

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	B	خطای معیار	Beta	آماره t	سطح معناداری
	اسناد پایدار/ناپایدار	./۴۹	./۱۱	./۲۹	۴/۳۶	./۰۰۱
	ورزش و تندرستی	./۴۲	./۱۱	./۲۲	۳/۷۲	./۰۰۱
تاب آوری	سلامت اجتماعی	./۴۲	./۱۵	./۱۷	۲/۷۶	./۰۰۶
	اسناد درونی/بیرونی	./۲۸	./۱۱	./۱۷	۲/۵۰	./۰۱۳
	سلامت جسمانی	./۳۰	./۱۴	./۱۴	۲/۲۱	./۰۲۸

نتایج به دست آمده از انجام رگرسیون به روش ورود گام به گام نشان می‌دهد که با توجه به ضرایب بتا و میزان t به دست آمده، از میان ابعاد سبک زندگی، سلامت اجتماعی، ورزش و تندرستی ($P \leq ۰/۰۱$) و سلامت جسمانی ($P \leq ۰/۰۵$) و از میان سبکهای اسناد، اسناد پایدار/

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

ناپایدار ($P \leq ۰/۰۱$) و اسناد درونی/ بیرونی ($P \leq ۰/۰۵$) مادران می‌توانند تاب آوری نوجوانان را به صورت مستقیم و معنادار پیش بینی کنند. به عبارت دیگر، با افزایش نمره ورزش و تندرستی، سلامت اجتماعی، سلامت جسمانی و اسناد درونی / بیرونی و اسناد پایدار/ناپایدار مثبت‌تر مادران، میزان تاب آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه β ضریب استاندارد شده رگرسیون است، مشخص می‌شود که اسناد پایدار/ناپایدار مثبت‌تر مادران (اسناد پایدار در موقعیتهای مثبت و اسناد ناپایدار در موقعیتهای منفی) با ضریب تبیین ۰/۲۹ بالاترین میزان تاثیرگذاری را در تبیین تاب آوری نوجوانان به خود اختصاص داده است. معادله رگرسیون برای تاب آوری نوجوانان در گروه مورد مطالعه با استفاده از ابعاد سبک زندگی و سبکهای اسناد مادران عبارت است از:

(درونی) ۰/۲۸+ (پایدار) ۰/۴۹+ (سلامت جسمانی) ۰/۳۰+ (سلامت اجتماعی) ۰/۴۲+ (ورزش و تندرستی) ۰/۴۲+ ۱۷/۹۳ = تاب‌آوری

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: میان سبکهای اسنادی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه وجود دارد.

همان طورکه در بخش یافته‌ها مشخص شد، نتایج پژوهش نشان داد که میان سبکهای اسنادی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. شواهد پژوهشی بسیاری هم راستا با تحقیق حاضر وجود دارد. برای نمونه، گارمزی (۱۹۸۳) بیان می‌کند که برای تبیین تاب‌آوری از طریق سبکهای اسنادی باید به عوامل حمایتی خانوادگی، والدین و نوع واکنشهای آنان به رخدادها اشاره کرد. همچنین، کوینتون و راتر[1](۱۹۸۸؛ به نقل از هیل و همکاران،۲۰۰۷) نشان دادند که توانایی و حمایت والدین به ویژه مادران و نقشهای مثبتی که در مدیریت خانواده و فرزندان ایفا می‌کنند، می‌تواند فرزندان را در مواجهه با فشارها و تنشهای زندگی تاب آور بار بیاورد. همچنین سبک اسنادی مثبت با عوامل برون گرایی، مقبولیت و گشودگی رابطهٔ مثبت میان-فردی و اجتماعی و سبک اسنادی منفی با عوامل وجدانی بودن و ثبات هیجانی رابطهٔ منفی دارد (بارون و برن [2]، ۲۰۰۶؛ به نقل از بهروز و همکاران ،۱۳۹۳). همین طور، کر و کورای[3]، (۲۰۰۷؛ به نقل از بهروز و همکاران ،۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند که سبک اسنادی مثبت با ابعاد نظم و ترتیب، فعالیت، ثبات هیجانی و برون گرایی پایین، نوروز و روانپریشی رابطه منفی دارد. میچل[4] (۱۹۹۰) نیز در پژوهش خود نشان داد که سبک اسنادی مثبت با ابعاد نظم و ترتیب، فعالیت، ثبات هیجانی و برون گرایی رابطه منفی دارد. بنابراین، می‌توان رابطه سبکهای اسنادی مادران با

1. Rutter
2. Baron & Berne
3. Corr & Corray
4.Mithchel

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

تاب‌آوری نوجوانان را با بهره‌گیری از این شواهد بدین گونه تبیین کرد: مادرانی که در موقعیتهای موفقیت آمیز، سبکهای اسنادی پایدار، درونی و کلی و در موقعیتهای شکست سبکهای اسنادی ناپایدار، بیرونی و جزئی دارند از سلامت روانی و ثبات هیجانی بیشتری برخوردارند و این امر به دور ماندن خانه از تنش و از سویی هم به استحکام رابطه میان مادر و فرزند کمک می‌کند. به‌علاوه، همین مسئله سبب می‌شود که فرزندان نوجوان این مادران تحمل و سازگاری بیشتری در برابر موقعیتهای استرس زا از خود نشان دهند. در تأیید تبیین فوق می‌توان به نظریه سلیگمن و همکاران (۱۹۹۰) اشاره کرد. این نظریه بیان می کند افرادی که برای رویدادهای بد، تبیینهای درونی، ثابت و کلی ارائه می دهند، دارای سبک بدبینانه هستند و به عکس، افرادی که رویدادهای بد را بر حسب علل بیرونی، متغیر و خاص تبیین می‌کنند، سبک تبیین خوشبینانه دارند. افراد خوش بین معتقدند که شکست، موقتی است و آنها در بروز شکست مقصر نیستند، اما افراد بدبین عقیده دارند که رخدادهای بد پایدارند، خود را در بروز آن رویداد مقصر می‌دانند و براین عقیده اند که این رویدادها زندگیشان را مختل خواهد کرد. بنابراین، براساس این نظریه می‌توان چنین نتیجه گرفت که مادران بدبین در مواجهه با مشکلات مربوط به خانواده و فرزندانشان قادر به تغییر شرایط نیستند، تلاش کمتری برای بهبود وضعیت از خودشان نشان می‌دهند و حمایت لازم را از خانواده و فرزندان به عمل نمی‌آورند.

فرضیه دوم: میان سبک زندگی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه وجود دارد.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون مربوط به فرضیه دوم مبنی بر اینکه "میان سبک زندگی مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد"، نشان داد که افزایش نمرات سبک زندگی مادران در ابعاد جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی، نمره تاب آوری نوجوانان را افزایش می‌دهد. با این حال، در این پژوهش میان اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل مادران و تاب آوری نوجوانان رابطه معنادار دیده نشد. این موضوع را می‌توان به دلیل برخی از ملاحظات از سوی مادران دانست. در مجموع، مرور نتایج پژوهشهای صورت گرفته همسویی آنها را با پژوهش حاضر نشان می دهد. برای نمونه داگلاس[1](۱۹۹۵) در پژوهش خود میان سلامت روانی مادران و سلامت روانی فرزندان آنها رابطه ای معنادار را گزارش کرده است. پژوهش کنگرلو (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که سلامت معنوی افراد با سلامت روانی، روابط میان- فردی و قدرت انطباق

1. Douglas

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

و سازگاری آنها با محیط مرتبط است. همین طور، یعقوبی و برادران (۱۳۹۰) نشان دادند که فعالیت بدنی سبب تعادل هیجانی، اعتماد به نفس و تصور اجتماعی مثبت تـأمین نیازهای عاطفی و امنیت در افراد می‌شود. از سویی هم، طبق نتایج حلم سرشت و دل پیشه (۱۳۸۱) افراد با انتخاب شیوه تغذیه مناسب، کارایی، رضایت خاطر، شوق زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات را برای خود و خانواده شان تأمین می‌کنند.

سؤال پژوهشی اول: کدام یک از متغیرهای سبکهای اسنادی بیشترین ارتباط را با تاب آوری نوجوانان دارد ؟

برای پاسخگویی به سؤال پژوهشی اول پژوهش حاضر مبنی بر اینکه "کدام یک از متغیرهای سبکهای اسنادی بیشترین ارتباط را با تاب آوری نوجوانان دارد؟" همان‌گونه که جدول مربوطه نشان می‌دهد: اسنادهای پایدار و درونی در موقعیتهای مثبت و اسنادهای ناپایدار و بیرونی در موقعیتهای منفی می‌توانند تاب آوری نوجوانان را به صورت مستقیم و معنادار پیش بینی کنند. به عبارت دیگر، بامثبت تر شدن نمره سبکهای اسناد پایدار/ ناپایدار و درونی/ بیرونی مادران، میزان تاب آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه β ضریب استاندارد شده رگرسیون است، مشخص می‌شود که سبکهای اسناد پایدار/ناپایدار مادران با ضریب تبیین ۰/۳۲ بالاترین میزان تأثیرگذاری را در تبیین تاب آوری نوجوانان به خود اختصاص داده است. این مسئله را می توان بر مبنای نظریه اسناد سلیگمن (۱۹۹۰) این گونه تبیین نمود: مادرانی که موقعیتهای بد را به صورت درونی کلی و پایدار تبیین می‌کنند، سبک اسنادی بدبینانه ای دارند که سبب می‌شود شکستهای زندگی را به خود و پیروزیهایی را که به دست می آورند به دلایل بیرونی مانند شانس نسبت دهند. همین‌طور، مادرانی که در موقعیتهای بد، اتفاقات را به عوامل بیرونی، متغیر و خاص نسبت می-دهند، سبک اسنادی خوشبینانه ای دارند. چنانچه سلیگمن (۱۹۹۰) بیان می‌کند، افرادی که خوشبین هستند در موقعیت چالش انگیز و استرس زا واکنشی مناسب‌تر از خود بروز می‌دهند و برای سازگاری با مشکلات یا حل آنها عملکردی مناسب‌تر دارند. بنابراین، می‌توان چنین تبیین کرد که کودکان این خانواده‌ها با مشاهده سبک اسنادی مادران خود آن را به احتمال زیاد می‌آموزند و در رویارویی با مشکلات به کار می‌گیرند.

سؤال پژوهشی دوم: کدام یک از متغیرهای سبک زندگی بیشترین ارتباط را با تاب‌آوری نوجوانان دارد؟

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

برای پاسخ به سؤال پژوهشی دوم، یعنی "کدام یک از متغیرهای سبک زندگی بیشترین ارتباط را با تاب آوری نوجوانان دارد ؟"از روش رگرسیون استفاده و مشخص شد که ورزش و تندرستی و سلامت جسمانی و سلامت اجتماعی مادران می‌تواند تاب آوری نوجوانان را به صورت مستقیم و معنادار پیش بینی کند. به عبارت دیگر، با افزایش نمره سلامت اجتماعی، سلامت جسمانی و ورزش و تندرستی مادران، میزان تاب آوری نوجوانان نیز افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه β ضریب استاندارد شده رگرسیون است، مشخص می‌شود که سلامت جسمانی مادران با ضریب تبیین ۰/۲۴ بالاترین میزان تأثیرگذاری را در تبیین تاب آوری نوجوانان به خود اختصاص داده است.

همین طور در پاسخگویی به سؤال کلی پژوهش مبنی بر اینکه "آیا سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران تاب آوری نوجوانان را پیش بینی می کنند ؟ " از روش کلی رگرسیون استفاده شده است. نتایج نشان می‌دهد که این متغیرها ۰/۳۶ از واریانس تاب آوری نوجوانان را پیش بینی می کنند که سطح قابل قبول و معناداری است. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران تاب آوری نوجوانان را پیش بینی می‌کند. همین طور، مشخص شد که سبک زندگی، ابعاد ورزش و تندرستی، سلامت اجتماعی، سلامت جسمانی و سبکهای اسنادی (پایدار – ناپایدار و اسناد درونی – بیرونی) می‌توانند تاب آوری نوجوانان را به صورت مستقیم پیش بینی کنند.

بر مبنای یافته‌های پژوهش حاضر و مقایسه با نتایج پژوهشهای پیشین می‌توان نتیجه گرفت که فرزندان نوجوان مادرانی که از سلامت روانی، جسمانی، اجتماعی و محیطی بالاتری برخوردارند و مسائل مربوط به تغذیه، ورزش و کنترل وزن را رعایت می‌کنند و سبک زندگی سالم‌تری نسبت به دیگران دارند و به نسبت سایر نوجوانان از تاب آوری بیشتری برخوردارند. همچنین، مادرانی که مشکلات را به صورت گذرا، جزئی و مربوط به امور بیرونی می‌دانند، فرزندانی را تربیت می‌کنند که در موقعیت چالش برانگیز بهتر عمل می‌کنند و از سازگاری بالاتری برخوردارند. این پژوهش همچنین نشان داد که سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران، پیش بینهایی مناسب برای تاب‌آوری نوجوانان به شمار می‌آیند. بنابراین، امید است مسئولان، والدین و روانشناسان به نقش مهم سبکهای اسنادی و سبک زندگی مادران در تبیین تاب آوری فرزندان توجه بیش از پیش نشان دهند و آن را در کمک به افزایش تاب آوری نوجوانان به کار گیرند. در عین حال، باید گفت که پژوهش حاضر خالی از محدودیت نبوده است و مهم‌ترین محدودیت آن عدم امکان تعمیم نتایج حاصل از آن به

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

سایر گروههای نوجوانان و مادران است. همین طور از محدودیتهای مرتبط با اجرای پژوهش می‌توان به عدم امکان کنترل تأثیر برخی از متغیرهای مداخله گر، مانند ویژگیهای شخصیتی آزمودنیها، وضعیت اجتماعی –اقتصادی آنان و سطح سواد مادران اشاره نمود.

بر این اساس پیشنهادهای زیر به منظور انجام پژوهشهای آینده ارائه می‌شود:

۱. با توجه به رابطه سبکهای اسنادی مادران (درونی، پایدار و کلی) و تاب آوری نوجوانان و با در نظر گرفتن اهمیت تاب آوری در زندگی نوجوانان در قرن بیست و یکم و لزوم آمادگی آنها برای انواع تغییرات در زندگی آنها به نظر می‌رسد که برگزاری کارگاههایی برای آموزش سبکهای اسنادی و نحوه اسناد دادن می‌تواند در افزایش تاب آوری نوجوانان اثر گذار باشد.

۲. با توجه به سبک زندگی مادران و نقش آن در افزایش تاب آوری نوجوانان، آموزش سبک زندگی سالم و نقش آن در آینده تاب آوری فرزندان، می تواند به این مادران کمک کند تا فرزندانی با تاب آوری قوی‌تر در مواجهه با مسائل زندگی داشته باشند.

۳. با توجه به اهمیت سبکهای اسنادی و سبک زندگی در شیوه برخورد افراد با مسائل دشوار و تنش‌زای زندگی، لازم است آموزشهای مناسب در این زمینه از سوی روانشناسان و مشاوران مدارس ارائه شود.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

منابع

ابراهیم آبادی، حسین. (۱۳۹۲). رویکردی میان رشته ای به سبک زندگی؛ با نگاهی به جامعه ایران. *فصل نامه مطالعات میان رشته ای در علوم انسانی*، ۵(۴)، ۳۳-۵۳.

اسلامی شهر بابکی، حیدر. (۱۳۶۹) . *بررسی رابطه بین سبک تبیین و افسردگی در بیماران یک قطبی و دوقطبی و مقایسه آن با افراد بهنجار*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران.

برک، لورا ای. (۲۰۰۷). *روانشناسی رشد: نوجوانی تا پایان زندگی*، (ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۸۹). تهران: ارسباران.

بهروز، بهروز؛ محمدی، فرحناز؛ علی آبادی، شهرام؛ کجباف، محمد باقر؛ حیدری زاده، نسرین و بهروز، بهزاد. (۱۳۹۳). مقایسه ویژگیهای شخصیتی و سبکهای اسنادی در زوجهای عادی و متقاضی طلاق. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*،۱۵(۵۵)، ۵۲-۶۲.

جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *روانشناسی معاصر*، ۴ (۲)، ۳-۱۲.

حسن‌زاده، زهرا؛ مظاهری، مهرداد و خسروی، معصومه. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین سبک اسنادی و احساس رضایتمندی از زندگی. *فصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل*، ۳ (۱) ، ۲۴-۲۹.

حلم سرشت، پریوش و دل پیشه، اسماعیل. (۱۳۸۱). *پرستاری بهداشت جامعه*. تهران: چهره.

خداپناهی، محمد کریم. (۱۳۹۱). *انگیزش و هیجان*. تهران: سمت.

داگلاس، جو (۱۹۹۵). *مشکلات رفتاری کودکان: ارزیابی و چاره جویی*، (ترجمه مهشید یاسایی). تهران: نشر مرکز.

رجبی، غلامرضا و شهنی ییلاق، منیجه. (۱۳۸۴). اثرات جنسیت و رشته تحصیلی بر سبک های اسنادی دانش آموزان دبیرستانی شهر اهواز و یافته های روان سنجی مقیاس. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*،۲۲(۴)، ۱۵-۳۲.

سبزعلی سنجانی، بتول. (۱۳۸۹). تاب آوری نوجوانان . *ماهنامه رشد آموزش راهنمایی تحصیلی*،۱۶(۳۸) ،۱۶-۱۷.

شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۹۲). *نظریه های مشاوره و روان درمانی*. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

فرجی، رباب؛ فرجی، پرویز و فلاتی، مهدی. (۱۳۹۰). *رابطه آمیختگی فکری –عملی، سبک های اسنادی ، نشانه های افسردگی و اضطراب در بیماران مبتلا به وسواس فکری –عملی*. سمینار پژوهش های روانشناختی بالینی، ۶-۸ اسفند ۱۳۹۰، تهران.

کاویانی، محمد. (۱۳۹۱). *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجی آن*، چاپ اول. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کنگرلو، مریم. (۱۳۸۷). *بررسی میزان سلامت اجتماعی دانشجویان شاهد و غیر شاهد دانشگاه علامه طباطبایی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مددکاری اجتماعی، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.

لعلی، محسن؛ عابدی، احمد و کجباف، محمد باقر. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. *پژوهش های روانشناختی*،۱۵(۲۹)، ۶۴-۸۰.

محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). *بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد*. رساله دکتری روانشناسی بالینی، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

محمودی، علی اکبر. (۱۳۸۵). *بررسی رابطه منبع کنترل با پیشرفت تحصیلی و برخی متغیرهای جمعیت شناختی در دانش آموزان نابینا و بینا*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی، دانشگاه شیراز.

منشئی، غلامرضا؛ دلاور، علی؛ احدی، حسن؛ شاملو، سعید و آزاد، حسین. (۱۳۸۳). رابطه سبک اسنادی با افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*،۲۱(۲۲)، ۱۰۳-۱۳۴.

نریمانی، محمد؛ طالبی جویباری، مسعود و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۲). مقایسه سبک اسناد و تاب آوری در بین دانش‌آموزان آسیب دیده و عادی. *فصلنامه افراد استثنایی*،۳(۱۰)، ۴۵-۵۹.

هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام. (۱۳۹۲). مدل یابی علی تاب آوری هیجانی: نقش دلبستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله ای و تنظیم شناختی هیجانات. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۹(۱)، ۹-۳۸.

یعقوبی، حمید و برادران، مجید. (۱۳۹۰). همبسته‌های سلامت روانی، شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. *فصل‌نامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۶ (۲۳)، ۲۰۱-۲۲۱.

Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, *44*(4), 585-599.

Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*, *46*(1), 51-67.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76-82.

Garmezy, N. (1983). Stressors of childhood. In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.), *Stress, coping and development in children* (pp. 43-84). New York: McGraw-Hill.

Garmezy, N., & Masten, A. (1991).The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., & Daniel, B. (2007). *Parenting and resilience*. Joseph Rowntree Foundation Report. UK: York.

Horowitz, A. V. (2002). Outcomes in the sociology of mental health and illness: Where have we been and where are we going? *Journal of Health and Social Behavior*, *43*, 143-151.

Humphereys, J. (1998). Helping battered women take care of their children. In J. C. Campbell (Ed.), *Empowering survivors of abuse: Health care for battered women and their children* (pp. 103–115). Thousand Oaks, CA: Sage.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychology*, *56*(3), 227-238.

Mithchel, J.V. (1990). Personality correlates of attributional style. *Journal of Psychology*, 123, 447-463.

Scembler, G. (Ed). (2003). *Sociology as to applied to medicine* (5th ed.) London: Elsevier

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]

Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychology Science*, *1*(2), 143-146.

Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, *71*(3), 290-297.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, *92*(4), 548-573.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-01-29]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1396.14.1.6.7]