

## پیش بینی امید به زندگی براساس خرسندی زناشویی و خود تمایزیافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل شهرستان طارم

فاطمه کریمی<sup>۱</sup>، محمد کاظم سلامت<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>دانش آموخته کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی و هنر، دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup>دانش آموخته دکتری، علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی و هنر، دانشگاه آزاد اسلامی شهر زنجان، ایران.

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش، پیش بینی امید به زندگی براساس خرسندی زناشویی و خود تمایزیافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل شهرستان طارم بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش شناسی توصیفی - همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه معلمان متاهل شهرستان طارم به تعداد ۸۴۲ نفر بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به کار بودند. تعداد ۲۸۷ نفر از این جامعه با روش نمونه گیری در دسترس با استفاده از جدول مورگان انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه ۱۲ سؤالی امید به زندگی اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، پرسشنامه کوتاه شده یا ۱۸ سؤالی خودتمایزیافتگی دریک و مورداک (۲۰۱۵)، پرسشنامه ۱۰ سؤالی خرسندی زناشویی آزرین، ناستر و جونز (۱۹۹۹) و پرسشنامه ۷ سؤالی سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷) بود. داده ها با استفاده از نرم افزار spss-27 و AMOS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در تحلیل داده ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر) استفاده شد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد که، از بین مسیرهای خرسندی زناشویی بر امید به زندگی تاثیر مستقیم و مثبت دارند ( $p > 0.05$ ). همچنین بین مسیرهای خود تمایزیافتگی بر امید به زندگی تاثیر مستقیم و مثبت دارند ( $p > 0.05$ ). همچنین از بین مسیرهای غیرمستقیم خرسندی زناشویی بر امید به زندگی با تاکید بر نقش میانجی سرزندگی ذهنی تاثیر دارد ( $p > 0.05$ ). همچنین خودتمایزیافتگی با نقش میانجی سرزندگی ذهنی بر امید به زندگی تاثیر معنی داری داشت ( $p < 0.05$ ). با توجه به نتایج پژوهش حاضر، لزوم توجه، برنامه ریزی و مداخلات پیشگیرانه و درمانی در این موقعیت ها، از اهمیت زیادی برخوردار است. موقعیت های شغلی با اثرگذاری بر منابع روان شناختی، از جمله امید به زندگی، از مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان شناختی معلمان متاهل می باشند.

**واژه های کلیدی:** امید به زندگی، سرزندگی ذهنی، خود تمایزیافتگی، خرسندی زناشویی

## مقدمه و بیان مسأله

معلمان<sup>۱</sup> علاوه بر این که همانند همه‌ی افراد جامعه در معرض عوامل استرس‌زای محیط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و خانوادگی قرار دارند، با استرس‌های فراوان دیگری نیز روبرو هستند. تقویت احساس محبت، امنیت و عزت نفس در معلمان می‌تواند هم در جهت خود شکوفایی و هم در جهت هدایت دانش آموزان مؤثر واقع شود و بهبود کیفیت زندگی آنان تأثیر بسزایی در شکوفایی و بالندگی نسل آتی خواهد داشت (وو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

امید به زندگی<sup>۳</sup> از جمله متغیرهایی است که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است و شاخص سلامتی، کیفیت زندگی و بهزیستی روان شناختی افراد محسوب می‌شود. امید بعنوان یک نیروی چندبعدی زندگی تعریف شده است که همیشه درجاتی از آن در زندگی فرد وجود دارد (وارهرست و ناکس<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲). معلمانی که امیدوارانه فکر میکنند نگاه مثبتی به فردای زندگی دارند، به موفقیت‌های بیشتری می‌رسند و از نظر جسمی و روانی از افراد ناامید سالم‌تر هستند. پژوهش‌ها از نقش امید در رضایت از زندگی معلمان زن، رضایت از زندگی مشاوران مدارس، رضایت از زناشویی زنان و همچنین نقش سبک زندگی در امید به زندگی و امید دانش آموزان حکایت دارد (رستمی، اصغرنژاد فرید و باقری، ۱۴۰۳).

افرادی که از ابتکار عمل لازم و خودآغازگری در شغل خود برخوردار هستند، کوشش و انرژی خود را برای شکوفایی توانایی خود به نفع سازمان بکار می‌گیرند، مسئولیت‌پذیری در راستای منافع دیگران را در اولویت قرار می‌دهند، بهره‌وری سازمان را افزایش می‌دهند، عملکرد سازمان را بهبود می‌بخشند و به تغییرات سازنده در سازمان منجر می‌شوند (پارک و دی‌فرانک، ۲۰۱۸). این کارکنان بی‌تردید وجه متمایز سازمان‌های اثربخش از غیر اثربخش هستند. تابه حال، شاخصه‌های متفاوتی برای افزایش توانمندی‌های کارکنان مطرح شده است؛ از جمله آنها می‌توان به امید به زندگی اشاره داشت. امید نخستین بار توسط اشنایدر<sup>۵</sup> مطرح شده و اشنایدر مداخله‌ای مبتنی بر امید را نیز گسترش داده است. به اعتقاد اشنایدر (۲۰۰۲) امید به زندگی یک توانایی برای گذر از موانع است یا یک انگیزه برای عبور است. بنابراین افرادی که امید بیشتری دارند دارای انگیزه بیشتری برای گذر از چالش‌ها هستند. امید قابلیت ادراک شده از به وجود آوردن مسیرهای مطلوب در جهت دستیابی به اهداف و برانگیخته شدن در جهت استفاده از این راهکارها است (طالبیان پور، طالبیان پور، صادق خانی و همکاران، ۱۳۹۷). امید بر افکار، هیجانات و دستاوردهای افراد تأثیر می‌گذارد و بر مبنای آن جهت‌گیری‌های آینده در واقعیت‌های زمان حال شکل می‌گیرد. اهمیت امید شاید به واسطه پیامدهای عدم وجود امید بهتر مورد فهم قرار گیرد. ناامیدی یک وضعیت وخیم است که منجر به افزایش یاس، افسردگی و نهایتاً فقدان اشتیاق به زندگی می‌شود. به نظر می‌رسد که احساس ناامیدی منجر به ارزیابی‌های منفی بیشتری از موقعیت‌های جدید و تأثیرگذاری کمتر راهبردهای کنار آمدن گردد (کارابای، کوجاباش و کروماز<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که امید، می‌تواند باعث تسهیل تغییر شده و سلامت جسمانی و روانی را افزایش دهد و از

<sup>۱</sup>teachers<sup>۲</sup>Wu et al<sup>۳</sup>life expectancy<sup>۴</sup>Warhurst & Knox<sup>۵</sup>Schneider<sup>۶</sup>Karabay, Kocabas, & Korumaz

طرف دیگر، فقدان امید می تواند بهداشت روان فرد را تحت تأثیر قرار داده و زمینه ساز ابتلا به بیماری ها شود. با داشتن امید به زندگی، فرد به ایجاد ارتباط با دیگران پرداخته و به آینده نگاه مثبت و بهتری دارد و حتی زمانی که فرد در بدترین شرایط است، تمرکز خود را بر روی موارد مثبت، اتصال به دیگران و ادامه تعامل برای زندگی می گذارد (نورمحمدیان تاج آبادی و همکاران، ۱۳۹۷). امیدواری رسیدن به حالتی است که به فرد اجازه می دهد به شرایط جدید و یا آشفته پاسخ مناسب ارائه دهد و این امکان را فراهم می سازد که زمانی که دستیابی به اهداف قدیمی و راهبردهای گذشته به علت مشکلات امکان پذیر نیست، فرد به تعیین اهداف جدید و انتخاب راه های جایگزین برای رسیدن به آن ها بپردازد (ابراهیمی هژیر، سهرابی، یاراحمدی و جدیدی، ۱۴۰۰). امید با نیروی نافذ خود، سیستم فعالیتی را تحریک می کند تا سیستم بتواند تجارب نو را کسب کرده و نیروهای تازه را در ارگانیزم ایجاد نماید و در نتیجه امید، انسان را به تلاش و کوشش واداشته و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می کند. امید به زندگی با سلامت روانی و جسمی که با انواع مقیاس ها مانند پاسخ مثبت به مداخله پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، پرهیز از رویدادهای پرفشار زندگی، نشاط و شادکامی رابطه مثبت داشته و آن ها را پیش بینی می کند (گلکاری و پورشافعی، ۱۳۹۷). نتایج برخی تحقیقات نشان داده است که افراد با امید به زندگی بالا، رضایت زندگی مطلوبی دارند (نوری پورلیاوی و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر امید به زندگی در معلمان متاهل، خود تمایز یافتگی<sup>۷</sup> است. تمایز یافتگی یک جنبه ی مهم از سلامت روانشناختی است و روابط اولیه افراد در محیط خانواده به سطح بالا و پایین آن منجر می شود (فردی و آل یاسین، ۱۴۰۱) طبق نظریه بوئن، تمایز یافتگی دارای چهار بخش واکنش هیجانی، جایگاه من، بریدگی عاطفی و آمیختگی با دیگران است. افراد تمایز یافته مرزهای روشن و قابلیت عملکرد خودمختارانه شخصی بالاتری دارند و می توانند در موقعیت های عاطفی، کنترل خود را حفظ و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری کنند (کاظمی، نعمتی، یادگاری و عبدوس، ۱۴۰۱). بنا به اعتقاد بوئن، میزان بروز تمایز یافتگی در هر فرد، نشان دهنده میزان توانایی فرد برای جداسازی فرایند شناختی از فرایند احساسی است که تجربه می کند. براساس این نظریه، تمایز یافتگی، به بررسی بنیان های صمیمیت و پذیرش دوسویه در ازدواج می پردازد. اعتقاد بر این است که مادرانی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند، در زمان ازدواج، بلوغ هیجانی کمتر و ظرفیتی محدود برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. در مقابل مادرانی با تمایز یافتگی بالا، به یکدیگر اجازه می دهند رابطه صمیمانه تری داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را بتوانند تحمل کرده و واکنش هیجانی کمتری را تحمل کنند (هانگ و چان،<sup>۸</sup> ۲۰۲۲). تمایز یافتگی خود، بین دو نیروی باهم بودن و فردیت (سطح درون روانی و فراروانی) تعادل برقرار می کند و حاصل آن ایجاد توازن بین حفظ استقلال و تداوم با افراد مهم زندگی است (داجسبالوس، پیکه و اسکورون،<sup>۹</sup> ۲۰۲۰). تمایز یافتگی با سلامت روان و رضایت زناشویی مرتبط است (شریفی، اصغری ابراهیم آباد و صلائی، ۱۳۹۹). تمایز یافتگی معلمان می تواند هم به عنوان یک فرآیند و هم به عنوان یک ویژگی شخصیتی تلقی شود. فرآیند تمایز فرد از خانواده اصلی اش ایجاب می کند که او را از نظام خانوادگی چندنسلی که با سطوح متفاوت دلبستگی های عاطفی و فراقکنی اضطراب توصیف می شود، متمایز کند. از این رو، تمایز یافتگی مستلزم آن است که فرد خودش را از اعضای خانواده اش بدون گسلش عاطفی از آن جدا نماید (نعیمی؛ محبوب زاده و سعیدی، ۱۳۹۹). یکی دیگر

<sup>۷</sup>self differentiation<sup>۸</sup>Hung & Chan<sup>۹</sup>Dachesbalos, Pike and Skowron

از متغیرهای تاثیرگذار بر امید به زندگی در معلمان متاهل، **خرسندی زناشویی** است. احساس خرسندی از رابطه زناشویی نقش مهمی را در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می کند (مسافرمساعد و رحمانی فر، ۱۴۰۱). با وجود چالش هایی که بر سر معنا و سنجش خرسندی زناشویی وجود دارد، اصطلاح خرسندی زناشویی با اصطلاحات دیگر، نظیر سازگاری، شادمانی و به عنوان شاخصی برای بررسی کیفیت زندگی زناشویی به طور جایگزین به کار رفته است (پوراآشتی و زمانی، ۱۴۰۱). آمارها نشان می دهد که خرسندی زناشویی امری نیست که به راحتی قابل دستیابی باشد. بنابراین میزان خرسندی زناشویی از عوامل مهمی است که به طور کلی خانواده را تحت تأثیر قرار می دهد. خرسندی زناشویی از عوامل مؤثر در تداوم زندگی موفق، سالم و شاد محسوب می شود. همچنین با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با خرسندی زناشویی که پایه استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می رسد. خرسندی زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت ویژگی های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مراوده ای است. زوجینی که از نوع و سطح روابطشان راضی اند، توافق زیادی با یکدیگر دارند و زمان و مسائل مالی خودشان را به خوبی برنامه ریزی می کنند (پهلوانی نژاد، قره خانی، آخوندزاده، طبرسا و صادقی گل افشانی، ۱۳۹۹). یکی از متغیرهای روانشناختی که قابلیت میانجی گری میان امید به زندگی با خودتمایز یافتگی و خرسندی زناشویی را دارد، **سرزندگی ذهنی** است. سرزندگی ذهنی، به معنای احساس سرزندگی و پر انرژی بودن ذهن است که از احساساتی چون آزادی، داشتن حق استقلال و انگیزش درونی سرچشمه میگیرد (تفرجی و یوسفی، ۱۴۰۰). سرزندگی ذهنی اشتیاق و انرژی افراد برای بهره مندی از زندگی و داشتن عملکرد بهینه می باشد. سرزندگی ذهنی ساختار پیچیده ای دارد که به کارکرد و تجربه عملکرد بهینه مربوط می شود (ستیزی و همکاران، ۲۰۱۹). داشتن سرزندگی ذهنی به منزله تلاش در جهت خواست و اهداف زندگی با روحیه ای بالا و انرژی کافی است. زمانی که فرد از سرزندگی ذهنی برخوردار باشد خواهد توانست رفتار درست و عملکرد مطلوبی از خود نشان دهد (فتاح و همکاران، ۱۴۰۳). سرزندگی ذهنی در قالب بهزیستی فضیلت در متن نظریه خودتعیین گری گرایانه؛ یا در نظر گرفتن بهزیستی به عنوان چیزی فراتر از کسب لذت ناشی از ارضای نیازها، مطرح شده است. سرزندگی ذهنی به عنوان مولفه ای برای بهزیستی روانی، در این نظریه به عنوان داشتن انرژی جسمی و ذهنی تعریف شده است و نوعی تجربه خاص روانشناختی است که فرد طی آن احساس انرژی کرده و آن را نشأت گرفته از خود و منابع درونی می داند و نه منشعب شده از محیط و منابع بیرونی. به عبارت دیگر، سرزندگی ذهنی احساس داشتن انرژی و حس زندگی است که با تحریک بیرونی اتفاق نیفتاده، بلکه کاملاً درونی است و هنگام سرزندگی، افراد حس اشتیاق، زنده بودن و انرژی درونی را تجربه می کنند (حایری میبدی، جعفری رزجی، شاهوردی و حیاتی مطلق، ۱۴۰۰). رایان و فردریک سرزندگی ذهنی را وجود سرشار انرژی، اشتیاق و سرحال بودن، خسته و فرسوده نبودن و عدم تحلیل رفتگی توصیف کرده اند و نشان داده اند وقتی سرزندگی ذهنی کم باشد، تحریک پذیری و خستگی ظاهر می شود و برای انجام کارهای زندگی از تمام توان استفاده نمی شود (رضویان، ایمانی و نوربخش، ۱۴۰۰). چرا که سرزندگی چیزی بیش از برانگیختگی، فعال بودن یا داشتن منابع ذخیره کالری در فرد است. بر این اساس، احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روانشناختی است که طی آن افراد در خود حس شور زندگی و روحیه می کنند (محتمش، پوراآقا رودبرده و کافی،

---

<sup>۱</sup>marital happiness

<sup>۲</sup>Subjective vitality

۱۴۰۱). معلمان سرزنده دارای حس زنده بودن و انرژی کلی برای زیستن هستند. سرزندگی مفهومی مثبت و فعال است. مفهومی که بسیار شبیه داشتن معنا و هدف در زندگی است. سرزندگی، انعطاف پذیری را در چارچوب روانشناسی مثبت منعکس می کند، بنابراین یکی از شاخص های مهمی است که بر تربیت و یادگیری تمرین و موفقیت آمیز فرد تأثیر می گذارد و به تبع آن شایستگی ها، توانایی ها و پیشرفت های علمی را به بار می نشاند (غلامپور و امیدیان، ۱۴۰۲). بنابراین پژوهشگر در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال می باشد، آیا امکان پیش بینی امید به زندگی براساس خرسندی زناشویی و خود تمایز یافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل وجود دارد یا خیر؟

### روش پژوهش

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی است و روش پژوهش از نظر گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری می باشد. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه معلمان متاهل شهرستان طارم به تعداد ۸۴۲ نفر بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به کار بودند که با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۲۶۷ نفر بعنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ولی با توجه به اینکه توزیع پرسشنامه ها از طریق لینک پژوهشی در گروه های هدف (معلمان و فرهنگیان شهرستان طارم) قرار گرفت و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به تعداد ۲۸۷ پرسشنامه دریافت شد و بدلیل اینکه شرکت کنندگان برای ارسال پاسخنامه بایستی همه سوالات پرسشنامه را پاسخ میدادند از اینرو هیچ پاسخنامه ناقصی وجود نداشت و این یکی از مزیت های مهم پرسشنامه آنلاین (دیجیتالی) نسبت به پرسشنامه کاغذی در کنار مزیت عدم محدودیت زمانی و مکانی برای پاسخ دهندگان بود. لذا همه پاسخنامه های دریافتی به تعداد ۲۸۷ عدد مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند و ملاک های ورود به پژوهش هم شامل رضایت و تمایل داشتن برای حضور در پژوهش، داشتن تأهل، بومی شهرستان بودن، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم و نداشتن اختلالات روانی و ملاک های خروج نیز شامل عدم پاسخگویی به تمامی سوالات و عدم تمایل به ادامه همکاری و مجرد بودن. روش گردآوری داده ها از نوع میدانی و ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه های استاندارد به شرح ذیل بودند.

مقیاس امید به زندگی (AHS): این مقیاس توسط اشنایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایروینک و همکاران (۱۹۹۱) ساخته شد. دارای ۱۲ سؤال است و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می باشد. این مقیاس برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. از این سوالات ۴ سؤال برای سنجش تفکر عاملی، سوالات (۲، ۹، ۱۰ و ۱۲)، ۴ سؤال برای سنجش تفکر راهبردی سوالات (۱، ۴، ۷ و ۸) و ۴ سؤال انحرافی شامل سوالات (۳، ۵، ۶ و ۱۱) است. بنابراین این مقیاس دو زیر مقیاس عامل و راهبردی را اندازه گیری می کند. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای است. برای پاسخ دادن به هر سؤال، پیوستاری از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) در نظر گرفته شده است. اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس میشود. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون باز آزمون ۰/۸۰ و در دوره های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان هم بالاتر است (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۷). به علاوه داده های زیادی در مورد اعتبار همزمان مقیاس امید و مواردیکه می تواند پیش بینی کند، وجود دارد. برای مثال، این مقیاس با مقیاس های خوش بینی، انتظار دست یابی به هدف و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ و ۰/۶۰ دارد (اشنایدر، ۲۰۰۲). گروال و

<sup>۱</sup>Adult Hope Scale

پورتر (۲۰۰۷) برای خرده مقیاس های تفکر عامل بین ۰/۷۶-۰/۷۱ و الکساندر و انگبوزی (۲۰۰۷) برای خرده مقیاس مسیرها بین ۰/۸۰-۰/۶۳؛ و از طریق بازآزمایی بعد از ۳ هفته، ۰/۸۵ بعد از ۸ هفته ۰/۷۳ و بعد از ۱۰ هفته ۰/۸۲ بدست آورده اند و در پژوهشی که بر روی ۶۶۰ دانش آموز دختر در تهران انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۹ بدست آمد (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰). در روایی همزمان همبستگی مثبت با خوش بینی و عزت نفس و رابطه منفی با ناامیدی و افسردگی به دست آمد (دوماین و دوماین، ۲۰۰۶). روایی و پایایی این مقیاس در ایران نیز تأیید شد و ضریب پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (صمدی فرد، ۱۳۹۴). روایی محتوایی و صوری این ابزار هم توسط استاد راهنمای پژوهش تأیید و مناسب گزارش گردید. ضریب پایایی این ابزار هم در پژوهش حاضر ۰/۸۹۵. آلفای کرونباخ گزارش گردید. دو نمونه از سوالات این مقیاس شامل (۱) من انرژی زیادی برای رسیدن به هدفم دارم ۲. من بیشتر اوقات احساس خستگی می کنم).

مقیاس تمایز یافتگی خود (DSI-SF): مقیاس خود متمایزسازی که توسط دریک و مورداک (۲۰۱۵) فرم کوتاه شده مقیاس ۴۶ سوآلی اسکورن و فردلندر (۱۹۹۸) است که به منظور سنجش توانایی افراد در تمایز احساس و ادراک و توانایی تجربه صمیمیت در کنار اقتدار در رابطه، طراحی و اعتباریابی شده است و مقیاس تمایز یافتگی خود (فرم کوتاه) دارای ۱۸ سوال و چهار خرده مقیاس؛ تأیید نشدن (سوالات، ۱۷-۱۵-۱۲-۸-۲)، استرس و ناپایداری هیجانی (سوالات، ۱۸-۱۱-۱۰-۳-۱)، آمیختگی فکر و عمل (۱۶-۱۴-۱۳-۹-۶-۵) و اجتناب (۷-۴) می باشد و بر اساس طیف ۶ نمره ای لیکرت از نمره ۱ (در مورد من صدق نمیکند) تا نمره ۶ (در مورد من صدق میکند) به سنجش تمایز یافتگی می پردازد. برای محاسبه امتیاز هر خرده مقیاس، نمره تک تک سوالات مربوط به آن خرده مقیاس با هم جمع میشود. برای محاسبه امتیاز کلی مقیاس هم نمره همه سوالات مقیاس با هم جمع خواهد شد. دامنه امتیاز این مقیاس بین ۱۸ تا ۱۰۸ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده، بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر تمایز یافتگی خواهد بود و بالعکس. در ایران این مقیاس توسط رسولی و همکاران (۱۳۹۵) اعتبارسنجی و روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده هم برای کل مقیاس ۰/۷۴۱ و برای خرده مقیاس هایش ۰/۷۶۴ بدست آمد. و در فرم بلند این مقیاس (۴۶ سوآلی) هم علیکی و نظری (۱۳۸۷) در پژوهش خود به نقل از بهات (۲۰۰۱) بیان کردند که پایایی درونی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس تمایز یافتگی ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس واکنش عاطفی ۰/۸۱؛ جایگاه من، ۰/۶۹؛ گریز عاطفی، ۰/۶۵ و هم آمیختگی با دیگران، ۰/۶۰ به دست آمده است. در پژوهشهای (اسکورن و فریدلندر، ۲۰۱۰؛ جانکوسکی و هوپر، ۲۰۱۲) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۷ گزارش نموده اند. و در تحقیق (سلطانی نژاد، ۱۳۹۷) ضریب پایایی کل برای مقیاس ۰/۷۱ آلفای کرونباخ بدست آمد. این مقیاس (فرم کوتاه) را برای اولین بار در ایران با کسب اجازه از پروفسور دریک و مورداک (۲۰۰۸) چهار متخصص در حوزه روانشناسی که آشنا به فرهنگ ایرانی و غربی بودند، ترجمه کردند و پس از بررسی این چهار ترجمه، ترجمه نهایی تأیید شد. برای قابل فهم بودن مقیاس خودمتمایزسازی، مقیاس بر روی ۸۰ نفر اجرا شد تا روایی صوری و وضوح و شفافیت زبان و قابلیت فهم سوآلها کنترل شود. بدین منظور نظرات پاسخ دهندگان نسبت به سوآلها جمع آوری و درمقیاس لحاظ شد. روایی محتوایی و صوری این ابزار هم توسط استاد راهنمای پژوهش تأیید و مناسب گزارش گردید. ضریب پایایی این ابزار هم در پژوهش حاضر ۰/۷۵۲. آلفای

کرونباخ گزارش گردید دو نمونه از سوالات مقیاس (۱. حتی در شرایط استرس زا آرام میمانم. ۲. گاهی میبینم احساساتم دائم در نوسان است).

مقیاس خرسندی زناشویی (MHS) : پرسشنامه خرسندی زناشویی توسط آزرین و همکاران (۱۹۷۳) با هدف ارزیابی خرسندی فعلی افراد از ازدواجشان و بررسی نشاط زناشویی بوده و برگرفته از کتاب ثنایی است. در این تحقیق منظور از خرسندی زناشویی نمره ای است که پاسخ دهندگان به مقیاس تک عاملی و ۱۰ سوآلی خرسندی زناشویی می دهند. با استفاده از مقیاس عددی (۱ تا ۱۰)، سعی میکنند احساس امروز خود را دقیقاً بیان کنند. تمام احساس های دیروز خود را کنار بگذارند و فقط روی احساس امروز خود نسبت به هر یک از زمینه های ازدواج تمرکز کنند. هم چنین سعی خواهند کرد که جواب آنها به یک زمینه روی جوابشان به سایر زمینه ها اثر نگذارد. نمره گذاری مقیاس از نمره ۱ (کاملاً نا خرسند) تا نمره ۱۰ (کاملاً خرسند) میباشد و برای محاسبه امتیاز کل مقیاس، نمره همه سوالات مقیاس با هم جمع میشود. حداقل و حداکثر امتیاز این مقیاس ۱۰ و ۱۰۰ می باشد. هر چه امتیاز حاصل شده از این مقیاس بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر خرسندی زناشویی خواهد بود و بالعکس. در پژوهش یونسی و همکاران (۱۳۸۲) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در این پژوهش هم بالای ۰/۷۰ برآورد شد. در پژوهش لورنز (۲۰۰۸) پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و در پژوهش صیدی و همکاران (۱۳۹۴) نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمده است. روایی مقیاس خشنودی زناشویی آزرین ناتان اچ در ایران و مشهد، توسط خالدی و همکاران (۱۳۹۳) مورد تأیید قرار گرفته است. محمدی فرهنگد و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی پایایی مقیاس خرسندی زناشویی به روش پایایی همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرانباخ با ۰/۹۸۱ تأیید کردند. روایی محتوایی و صوری این ابزار هم توسط استاد راهنمای پژوهش تأیید و مناسب گزارش گردید. ضریب پایایی این ابزار هم در پژوهش حاضر ۰/۷۶۲، آلفای کرونباخ گزارش گردید. دو نمونه از سوالات مقیاس شامل (۱. استقلال خود ۲. استقلال همسر).

مقیاس سرزندگی ذهنی (SVS) : مقیاس سرزندگی ذهنی توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) به صورت تک مؤلفه ای طراحی شده است. مقیاس سرزندگی ذهنی یک ابزار ۷ سوآلی است و نمره گذاری به صورت طیف لیکرتی ۵ درجه ای در نظر گرفته شده است. و از ۷ (کاملاً موافقم) تا ۱ (کاملاً مخالفم) میباشد، سوالات شماره ۱، ۳، ۴، ۵ دارای نمرات مستقیم و سوال ۲ دارای نمره غیر مستقیم است. آزمودنی عددی را که گویای میزان درستی عبارت مورد نظر است مشخص میکند. کمترین امتیاز ممکن ۷ و بیشترین ۴۹ میباشد. نمره بین ۷ - ۹۶ میزان سرزندگی ذهنی در حد پایین، نمره بین ۹۶ - ۳۲ میزان سرزندگی ذهنی در حد متوسط و نمره بالاتر از ۳۲ میزان سرزندگی ذهنی در حد بالا می باشد. بطور کلی، هر چه فرد نمره بالاتری کسب نماید، بیانگر سرزندگی ذهنی بیشتر است (عرب زاده، ۱۳۹۶). در پژوهش سدیدی (۱۳۹۲) برای تعیین روایی محتوا مقیاس تهیه شده، ابتدا آنها در اختیار استاد راهنما، مشاور، مدیران و کارشناسان صاحب نظر قرار گرفت و با اصلاحاتی مقیاس مورد تأیید واقع گردید و ضریب پایایی این مقیاس ۰/۸۵، آلفای کرونباخ گزارش شد. پایایی این مقیاس هم در پژوهش (عرب زاده، ۱۳۹۶) بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برآورد شد. و روایی صوری و محتوایی آن به تأیید ۵ تن از

---

Marital Happiness Scale

'Subjective Vitality Scale

اساتید گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان رسید. روایی محتوایی و صوری این ابزار هم توسط استاد راهنمای پژوهش تأیید و مناسب گزارش گردید. ضریب پایایی این ابزار هم در پژوهش حاضر ۰/۸۲۰. آلفای کرونباخ گزارش گردید. دو نمونه از سوالات این مقیاس عبارتند از (۱. احساس نمیکنم که بسیار پراثری هستم ۲. من مشتاقانه منتظر هر روز جدید هستم).

### یافته های پژوهش

در پژوهش حاضر، برخی ویژگیهای جمعیت شناختی شرکت کنندگان از قبیل جنسیت، سن، سطح تحصیلات فرد، سطح تحصیلات همسر و تعداد فرزندان نیز مورد بررسی قرار گرفت و اطلاعات کاملتری از ویژگیهای جمعیت شناختی شرکت کنندگان طبق جدول (۱) زیر بدست آمد.

جدول (۱): ویژگیهای جمعیت شناختی

توزیع فراوانی جنسیت پاسخ دهندهگان			توزیع فراوانی تعداد فرزندان پاسخ دهندهگان		
جنس	فراوانی	درصد فراوانی	تعداد فرزندان	فراوانی	درصد فراوانی
مرد	۱۹۸	٪ ۶۹	بدون فرزند	۳۸	٪ ۱۳،۳
زن	۸۹	٪ ۳۱	یک فرزند	۶۶	٪ ۲۳،۱
مجموع	۲۸۷	۱۰۰	دو فرزند	۱۳۷	٪ ۴۸
توزیع فراوانی سن پاسخ دهندهگان			سه فرزند و بیشتر	۴۴	٪ ۱۵،۴
سن	فراوانی	درصد فراوانی	مجموع	۲۸۷	۱۰۰
۲۰ تا ۳۰ سال	۲۳	٪ ۸	توزیع فراوانی سطح تحصیلات پاسخ دهندهگان		
۳۰ تا ۴۰ سال	۶۵	٪ ۲۲،۶	سطح تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
۴۰ تا ۵۰ سال	۱۲۶	٪ ۴۳،۹	دیپلم و کمتر	۱۶	٪ ۵،۶
۵۰ تا ۶۰ سال	۶۶	٪ ۲۲،۹	فوق دیپلم	۸	٪ ۲،۸
۶۰ تا ۷۰ سال	۷	٪ ۲،۴	لیسانس	۱۱۸	٪ ۴۱،۴
مجموع	۲۸۷	۱۰۰	فوق لیسانس	۱۳۲	٪ ۴۶،۳
توزیع فراوانی سطح تحصیلات همسر پاسخ دهندهگان			دکتری	۱۱	٪ ۳،۸
سطح تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی	مجموع	۲۸۷	۱۰۰
دیپلم و کمتر	۶۰	٪ ۲۱،۸			
فوق دیپلم	۲۶	٪ ۹،۴			
لیسانس	۱۲۸	٪ ۴۶،۵			



فوق لیسانس	۵۸	۲۱٪
دکتری	۳	۱٪
مجموع	۲۸۷	۱۰۰

جدول (۲): یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق

میانگین، انحراف معیار، واریانس، حداقل و حداکثر نمرات متغیر سرزندگی ذهنی

مؤلفه های متغیر	میانگین	انحراف معیار	واریانس	کمترین نمره	بیشترین نمره	تعداد
سرزندگی ذهنی	۱۳۰/۶۳	۲۱/۰۵۲	۴۴۳/۱۷۴	۷۰	۱۷۹	۲۸۷
تایید نشدن	۱۵/۶۱	۲/۹۵۴	۸/۷۲۵	۹	۱۹	۲۸۷
استرس و ناپایداری هیجانی	۲۰/۴۹	۳/۴۶۶	۱۲/۰۱۴	۱۰	۲۵	۲۸۷
آمیختگی فکر و عمل	۱۵/۳۷	۳/۸۵۱	۱۴/۸۲۹	۶	۱۹	۲۸۷
اجتناب	۱۵/۵۷	۳/۷۵۸	۱۴/۱۲۴	۷	۲۰	۲۸۷
خود تمایز یافتگی	۶۷/۰۴	۱۲/۴۵۸	۱۵۵/۲۰۲	۳۹	۸۳	۲۸۷
تفکر عاملی	۱۵/۱۰	۲/۹۵۳	۸/۷۲۱	۹	۲۲	۲۸۷
تفکر راهبردی	۱۶/۷۹	۲/۸۱۸	۷/۹۴۰	۹	۲۱	۲۸۷
امید به زندگی	۹۱/۳۶	۱۲/۳۲۰	۱۵۱/۷۷۴	۵۹	۱۱۸	۲۸۷
خرسندی زناشویی	۶۲/۴۳	۱۰/۳۱۶	۱۰۶/۴۲۵	۳۸	۸۵	۲۸۷

## پیش فرض های آزمون استنباطی

پیش فرض های آماری، پایه بسیاری از آزمون های آماری تک متغیری و چندمتغیری است. بنابراین قبل از انجام تحلیل های آماری تک متغیره و چندمتغیره، باید پیش فرض های مربوطه آزموده شود. در این پژوهش از آزمون های رگرسیون خطی در متن مدلسازی معادلات ساختاری برای متغیرهای برونزا و تحلیل مسیر برای روابط درونزا و برای تحلیل فرضیات استفاده شده است.

## پیش فرض هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین

به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس<sup>۶</sup> (VIF) و ضریب تحمل<sup>۷</sup> مورد بررسی قرار گرفت.

<sup>۶</sup> Variance inflation factor<sup>۷</sup> tolerance

جدول (۳): ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	ضریب تحمل	تورم واریانس
سرزندگی ذهنی	۰,۵۹۹	۱,۶۷۱
تائید نشدن	۰,۵۷۲	۱,۷۴۸
استرس و ناپایداری هیجانی	۰,۶۱۲	۱,۶۳۳
آمیختگی فکر و عمل	۰,۸۱۰	۱,۲۳۵
اجتناب	۰,۷۱۵	۱,۳۹۹
خودتمایز یافتگی	۰,۷۴۶	۱,۳۴۱
خرسندی زناشویی	۰,۵۵۴	۱,۸۰۵

براساس نتایج جدول (۳) شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای وابسته پژوهش به ترتیب بزرگتر از ۰,۱ و کوچکتر از ۱۰ است. این مطلب نشان دهنده آن است که پدیده هم خطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است.

#### ماتریس همبستگی متغیرهای وابسته

در شرایطی که متغیرهای پیش بین و میانجی با متغیر ملاک رابطه نداشته باشند، نباید در مدل وارد گردند (میرز، لاورنس، گلن، گامست و گارینو، ۲۰۰۰، به نقل از پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۹۶). این پیش فرض با توجه به نرمال بودن توزیع داده ها توسط آزمون همبستگی پیرسون مورد ارزیابی قرار می گیرد.

جدول (۴): ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیر	امید به زندگی	خرسندی زناشویی	خود تمایز یافتگی	سرزندگی ذهنی
امید به زندگی	۱	-	-	-
خرسندی زناشویی	۰,۷۷۰**	۱	-	-
خود تمایز یافتگی	۰,۴۲۷**	۰,۳۹۶**	۱	-
سرزندگی ذهنی	۰,۳۸۵**	۰,۳۱۲**	۰,۵۲۴**	۱

\*\* معنی داری در سطح ۰,۰۱ \* معنی داری در سطح ۰,۰۵

یافته های جدول (۴) نشان می دهد رابطه بین همه متغیرها در سطح ۰,۰۱ معنی دار می باشد و این بدین معنی است که امکان استفاده از مدل سازی فراهم می باشد.

**برازش مدل**

برازش مدل در نرم افزار AMOS نسخه ۲۶ به سه بخش برازش مدل های اندازه گیری، برازش مدل ساختاری و برازش مدل کلی مربوط می شود.

**برازش مدل های اندازه گیری**

برازش مدل های اندازه گیری شامل بررسی پایایی و روایی سازه های پژوهش است. پایایی آزمون به دقت اندازه گیری و ثبات آن مربوط است. فورنل و لارکر<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) برای بررسی پایایی سازه ها ۳ ملاک را پیشنهاد می کنند:

الف) پایایی هر یک از سازه ها

ب) پایایی ترکیبی<sup>۲</sup> هر یک از سازه ها

ج) روایی همگرا (میانگین واریانس استخراج شده)<sup>۳</sup>

مطابق الگوریتم تحلیل مدل ها در روش مدلسازی معادلات ساختاری<sup>۴</sup> در AMOS برای بررسی برازش مدل های اندازه گیری ۲ معیار پایایی و روایی همگرا استفاده و نتایج زیر حاصل شده است:

**پایایی آلفای کرونباخ<sup>۵</sup>**

معیار کلاسیک برای سنجش پایایی و شاخص ارزیابی پایداری درونی محسوب می شود. پایداری درونی نشانگر میزان همبستگی یک سازه و شاخص های مربوط به آن است. در مورد متغیرهای با تعداد سؤال های کم، مقدار ضریب آلفای ۰.۶ به عنوان سرحد ضریب معرفی و بالاتر از ۰.۷ نشانگر پایایی قابل قبول است (کرونباخ، ۱۹۵۱). در جدول ۴-۶ ضریب آلفای کرونباخ سازه های مدل ارائه شده است.

**جدول (۵): مقادیر پایایی آلفای کرونباخ**

متغیر	آلفای کرونباخ
امید به زندگی	۰.۸۹۵
خرسندی زناشویی	۰.۷۶۲
خودتمایز یافتگی	۰.۷۵۲
سرزندگی ذهنی	۰.۸۲۰

مقادیر پایایی برای همه سازه های تحقیق بالاتر از ۰.۶۹ محاسبه شده است که نشان دهنده پایایی قابل پذیرش سازه های مدل است.

<sup>۱</sup>Fornell and Larcker

<sup>۲</sup>Composite Reliability

<sup>۳</sup>Average Variance Extracted (AVE)

<sup>۴</sup>Structural Equation Modeling

<sup>۵</sup>Cronbach

## پایایی ترکیبی

برای تعیین پایایی هریک از سازه‌ها علاوه بر معیار سنتی آلفای کرونباخ از معیار مدرن تر پایایی ترکیبی استفاده می‌کنند. برتری این معیار نسبت به ضریب آلفای کرونباخ این است که پایایی سازه‌ها نه به صورت مطلق بلکه با توجه به همبستگی سازه‌هایشان با یکدیگر محاسبه می‌شود. برای سنجش بهتر پایایی هر دو معیار به کار برده می‌شود. مقدار پایایی ترکیبی بالای ۰,۷ برای هر سازه، نشان از پایداری درونی مناسب برای مدل‌های اندازه‌گیری داشته و مقدار کمتر از ۰,۶ عدم وجود پایایی را نشان می‌دهد (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲).

پایایی ترکیبی سازه‌های مدل

جدول (۶): مقادیر پایایی آلفای کرونباخ

متغیر	آلفای کرونباخ
امید به زندگی	۰,۸۴۰
خرسندی زناشویی	۰,۸۵۵
خودتمایز یافتگی	۰,۰۰۳
سرزندگی ذهنی	۰,۸۳۳

مقادیر پایایی ترکیبی برای همه سازه‌های تحقیق به غیر از خودتمایز یافتگی بالاتر از ۰,۷ محاسبه شده‌است که نشان‌دهنده پایایی قابل پذیرش سازه‌های مدل است. اما چون از پرسشنامه‌های استاندارد شده در ایران، به منظور گردآوری داده‌های این متغیرها استفاده شده‌است، در صورت عدم وجود ایراد در برازش کلی مدل، می‌توان عدم از عدم پایایی ترکیبی خرده سازه‌ها چشم‌پوشی کرد.

## میانگین واریانس استخراج شده

پس از بررسی معیار پایایی، سومین معیار برازش مدل‌های اندازه‌گیری روایی همگرا است. داوری و رضازاده (۱۳۹۲)، معیار میانگین واریانس استخراج شده را برای سنجش روایی همگرا معرفی کرده‌اند که توسط آن، میزان همبستگی هر سازه با سؤال-های (شاخص‌ها) خود بررسی می‌شود. معیار AVE نشانگر میانگین واریانس به اشتراک گذاشته شده بین هر سازه با شاخص-های خود است و مقدار ۰,۴ نشانگر AVE قوی و مقدار ۰,۳ به بالای آن، مقدار قابل قبول محسوب می‌شود.

میانگین واریانس استخراج شده سازه‌های پژوهش

جدول (۷): مقادیر میانگین واریانس استخراج شده

متغیر	آلفای کرونباخ
امید به زندگی	۰,۶۵۹
خرسندی زناشویی	۰,۵۱۵
خودتمایز یافتگی	۰,۱۶۳
سرزندگی ذهنی	۰,۴۶۱

مقادیر میانگین واریانس استخراج شده برای همه مولفه‌های پژوهش به غیر از خودتمایز یافتگی بالاتر از ۰,۴ به دست آمده است. اما به دلیل اینکه به منظور گردآوری داده‌های مورد بررسی از ابزارهای استاندارد استفاده شده‌است، لذا می‌توان گفت در

صورتیکه مدل برازش کلی مطلوبی داشته باشد، می توان به روایی همگرایی ابزارها اعتماد کرد. پس از حصول نتایج مقادیر بارهای عاملی و ضرایب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و AVE از طریق تحلیل ها و خروجی نرم افزار و از آنجا که مقادیر هریک از معیارهای مذکور برای هریک از متغیرهای مکنون بیشتر از حد نصاب و آستانه تعریف شده است؛ بنابراین، می توان مناسب بودن وضعیت پایایی و روایی مدل پژوهش را تأیید کرد.

### برازش مدل ساختاری

مطابق با الگوریتم تحلیل داده ها در روش AMOS پس از برازش مدل های اندازه گیری، برازش مدل ساختاری پژوهش بررسی می شود. برخلاف مدل های اندازه گیری که در آن روابط بین متغیر مکنون با متغیرهای آشکار مورد توجه است، در بررسی مدل ساختاری روابط بین متغیرهای مکنون با همدیگر تجزیه و تحلیل شده بررسی می شود. در این بخش ۳ معیار زیر برای برازش مدل ساختاری مورد بررسی قرار می گیرد:

الف) معیار  $R^2$  (ب) معیار استون- گیزر<sup>۲۳</sup> (ج) معیار افزونگی<sup>۲۴</sup>

### معیار $R^2$

یک معیار ضروری برای بررسی برازش مدل ساختاری، بررسی ضرایب تعیین مربوط به متغیرهای مکنون درونزای (وابسته) مدل است. این معیار برای متصل کردن بخش اندازه گیری و بخش ساختاری مدل سازی معادلات ساختاری به کار رفته و بیانگر تأثیر یک متغیر برونزا بر یک متغیر درونزا است. چین<sup>۲۵</sup> (۱۹۹۸؛ به نقل از داوری و رضازاده، ۱۳۹۲) سه مقدار ۰،۳۳، ۰،۶۷ و ۰،۹۷ را به عنوان ملاکی برای ضعیف، متوسط و قوی  $R^2$  و زیاد بودن مقدار آن را نشان از برازش بهتر مدل معرفی می کنند.

ضرایب تعیین مدل سازه های مدل

جدول (۸) : مقدار ضریب تعیین مدل

متغیر	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین
سرزندگی ذهنی	۰،۲۸۳	۰،۲۷۳
امید به زندگی	۰،۵۵۰	۰،۵۴۰
میانگین	۰،۳۳۱	۰،۳۲۱

در مدل مورد بررسی ضریب تعیین برای متغیر امید به زندگی در حد متوسط ( $0,33 < R^2 < 0,67$ ) و برای متغیر سرزندگی ذهنی در حد ضعیف ( $0,19 < R^2 < 0,33$ ) بدست آمده است. همچنین میانگین ضریب تعیین تعدیل شده مدل نیز در حد متوسط ( $0,33 < \overline{R^2} < 0,67$ ) و قابل قبول قرار دارد.

### معیار استون- گیزر ( $Q^2$ ) و معیار افزونگی (Red)

این معیار قدرت پیش بینی مدل را مشخص می سازد و مدلهایی که برازش بخش ساختاری قابل قبولی دارند، باید قابلیت پیش بینی شاخص های مربوط به سازه های درونزای مدل را داشته باشند. بدین معنا که اگر در یک مدل، روابط بین سازه ها به-

<sup>۲۳</sup>Stone-Geisser Criterion

<sup>۲۴</sup>Redundancy

<sup>۲۵</sup>Chin

درستی تعریف شده باشند، سازه‌ها می‌توانند به قدر کافی بر شاخص‌های یکدیگر تأثیر گذاشته و از این راه، فرضیه‌ها به درستی تأیید شوند. هنسler<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۹) درباره شدت قدرت پیش‌بینی مدل درمورد سازه‌های درونزا، سه مقدار ۰,۰۲، ۰,۱۵ و ۰,۳۵ را به ترتیب قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی تعیین نموده‌اند. در صورتی که مقدار  $Q^2$  درمورد یک سازه درونزا صفر و یا کمتر از صفر شود، نشانگر آن است که روابط بین سازه‌های دیگر مدل و آن سازه درونزا به‌خوبی تبیین نشده است.

مقدار استون- گیزر و معیار افزونگی سازه‌های مدل

جدول (۹) : مقدار استون- گیزر و معیار افزونگی

متغیر	$Q^2$	Red
سرزندگی ذهنی	۰,۵۰۴	۰,۱۷۰
امید به زندگی	۰,۳۴۵	۰,۲۰۶
خود تمایزیافتگی	-۰,۰۹۴	-
خرسندی زناشویی	۰,۲۶۹	-
میانگین	۰,۲۵۸	۰,۱۵۵

قدرت پیش‌بینی مدل در مورد متغیرهای امید به زندگی و خرسندی زناشویی در سطح متوسط ( $Q^2 > ۰,۱۵$ ) و در مورد متغیرهای سرزندگی ذهنی در سطح قوی ( $Q^2 > ۰,۳۵$ ) بدست آمده‌است. اما این عدد برای متغیر خود تمایزیافتگی پایین‌تر از مقدار استاندارد است و در صورت رد شدن برازش کلی مدل، این متغیر باید از مدل پژوهش حذف شود. همچنین میانگین قدرت پیش‌بینی مدل در سطح متوسط ( $Q^2 > ۰,۱۵$ ) بدست آمده‌است. بنابراین قدرت پیش‌بینی سازه‌های مدل در حد مطلوبی است.

یافته‌های مربوط به مدل پیشنهادی:

فرضیه اول: بین امید به زندگی و خود تمایزیافتگی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه لازم است از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

جدول (۱۰) : بررسی فرضیه اول

مسیر	ضریب	انحراف استاندارد	مقدار تی	مقدار پی
	استاندارد	استاندارد		
خود تمایزیافتگی بر امید به زندگی	۰,۴۶	۰,۰۳۵	۲۹,۸۷۳	۰,۰۰۰

نتایج مدل تحلیل مسیر می‌دهد تأثیر مستقیم خود تمایزیافتگی بر امید به زندگی برابر با ۰,۴۶ است و این یعنی اینکه این مقدار از واریانس امید به زندگی توسط خود تمایزیافتگی پیش‌بینی می‌شود. همچنین مقدار معناداری نیز ۸۷۳,۲۹ به دست آمده است که بیشتر از ۱,۹۶ است. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود.

**فرضیه دوم:** بین امید به زندگی و خرسندی زناشویی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه لازم است از مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شود. نتایج مدل در بین متغیرهای پژوهش در بالا ارائه شده است. در زیر خلاصه نتایج جهت بررسی این فرضیه ارائه شده است.

**جدول (۱۱): بررسی فرضیه دوم**

مسیر	ضریب	انحراف استاندارد	مقدار تی	مقدار پی
خرسندی زناشویی بر امید به زندگی	۰,۳۶	۰,۰۵۹	۷,۸۸۰	۰,۰۰۰

تاثیر مستقیم خرسندی زناشویی بر امید به زندگی برابر با ۰,۳۶ است و این یعنی اینکه این مقدار از واریانس امید به زندگی توسط خرسندی زناشویی پیش بینی می شود. همچنین مقدار معناداری نیز ۷,۸۸۰ به دست آمده است که بیشتر از ۱,۹۶ است. بنابراین فرضیه دوم تایید می شود.

**فرضیه سوم:** بین امید به زندگی و سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد.

**جدول (۱۲): بررسی فرضیه سوم**

مسیر	ضریب استاندارد	انحراف استاندارد	مقدار تی	مقدار پی
سرزندگی ذهنی بر امید به زندگی	۰,۳۸	۰,۰۷۲	۳,۱۵۲	۰,۰۰۰

تاثیر مستقیم سرزندگی ذهنی بر امید به زندگی برابر با ۰,۳۸ است و این یعنی اینکه این مقدار از واریانس امید به زندگی توسط سرزندگی ذهنی پیش بینی می شود. همچنین مقدار معناداری نیز ۳,۱۵۲ به دست آمده است که بیشتر از ۱,۹۶ است. بنابراین فرضیه سوم تایید می شود.

**فرضیه چهارم:** بین سرزندگی ذهنی و تمایز یافتگی در معلمان متاهل شهرستان طارم رابطه معناداری وجود دارد.

**جدول (۱۳): بررسی فرضیه چهارم**

مسیر	ضریب استاندارد	انحراف استاندارد	مقدار تی	مقدار پی
تمایز یافتگی بر سرزندگی ذهنی	۰,۵۸	۰,۲۹۸	۱,۰۴۱	۰,۰۰۰

همان طور که گفته شد مدل استاندارد شده ضرایب استاندارد از روابط بین متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می دهد. نتایج مدل تحلیل مسیر که قسمت اصلی این فرضیه می باشد در قالب ضرایب مسیر استاندارد شده نشان می دهد تاثیر مستقیم تمایز یافتگی بر سرزندگی ذهنی برابر با ۰,۵۸ است و این یعنی اینکه این مقدار از واریانس سرزندگی ذهنی توسط تمایز یافتگی

پیش بینی می شود. همچنین مقدار معناداری نیز ۱,۰۴۱ به دست آمده است که کمتر از ۱,۹۶ است. بنابراین فرضیه چهارم تایید می شود.

**فرضیه پنجم:** بین خرسندی زناشویی و سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل شهرستان طارم رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۱۴): بررسی فرضیه پنجم

مسیر	ضریب استاندارد	انحراف استاندارد	مقدار تی	مقدار پی
خرسندی زناشویی بر سرزندگی ذهنی	۰,۳۱	۰,۴۹۶	۴,۳۶۵	۰,۰۰۰

تاثیر مستقیم خرسندی زناشویی بر سرزندگی ذهنی برابر با ۰,۳۱ است و این یعنی اینکه این مقدار از واریانس سرزندگی ذهنی توسط خرسندی زناشویی پیش بینی می شود. همچنین مقدار معناداری نیز ۴,۵۵۸ به دست آمده است که کمتر از ۱,۹۶ است. بنابراین فرضیه پنجم تایید می شود.

**فرضیه ششم:** بین امید به زندگی و خرسندی زناشویی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد.

به منظور بررسی نقش سرزندگی ذهنی در رابطه بین متغیرها نیز از آزمون بوت استرپ استفاده شد که نتایج آن در زیر ارائه شده است:

جدول (۱۵): نتایج آزمون بوت استرپ ماکرو پریچر و هیز برای تمامی مسیرهای واسطه ای

روابط غیر مستقیم					
متغیرهای پیش بین	متغیر واسطه ای	متغیر ملاک	مدل اولیه		مدل نهایی
خرسندی زناشویی	سرزندگی ذهنی	امید به زندگی	بوت استرپ	P	بوت استرپ
			۰,۲۱۳	۰,۰۰۲	۰,۲۲۳
				P	۰,۰۰۰

مقدار ضریب غیر مستقیم به دست آمده برای میانجی گری سرزندگی ذهنی در رابطه بین امید به زندگی با خرسندی زناشویی با ۰,۲۲۳ است و برای هر دو مسیر مقادیر معناداری بیشتر از ۱,۹۶ است. بنابراین نقش میانجی سرزندگی ذهنی نیز تایید می شود. بنابراین فرضیه ششم تایید می شود.

**فرضیه هفتم:** بین امید به زندگی و خود تمایز یافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد.



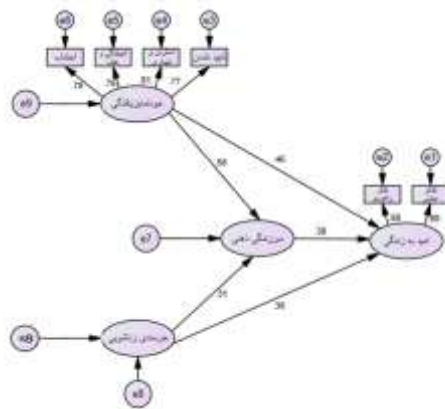
جدول (۱۶): نتایج آزمون بوت استرپ ماکرو پریچر و هیز برای تمامی مسیرهای واسطه‌ای

روابط غیر مستقیم					
متغیرهای پیش بین		متغیر واسطه‌ای		متغیر ملاک	
		مدل اولیه		مدل نهایی	
		بوت استرپ	P	بوت استرپ	P
خود تمایز یافتگی		۰,۲۱۹	۰,۰۳۴	۰,۱۹۷	۰,۰۰۰
سرزندگی ذهنی		امید به زندگی			

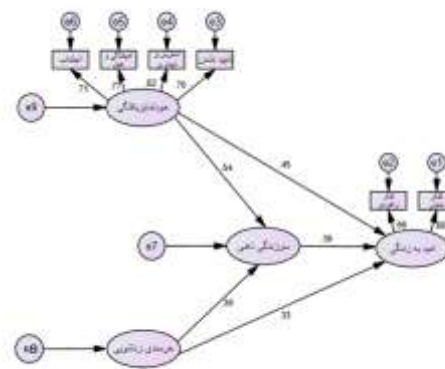
مقدار ضریب غیر مستقیم به دست آمده برای میانجی گری سرزندگی ذهنی در رابطه بین امید به زندگی با خود تمایز یافتگی ۰,۱۹۷ است و برای هر دو مسیر مقادیر معناداری بیشتر از ۱,۹۶ است بنابراین نقش میانجی سرزندگی ذهنی نیز تایید می شود. بنابراین فرضیه هفتم تایید می شود.

**فرضیه هشتم: امید به زندگی براساس خرسندی زناشویی و خود تمایز یافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متأهل قابل پیش بینی است.**

برای ارزیابی مدل پیشنهادی این پژوهش از روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار AMOS و به روش حداکثر درست نمایی مدل استفاده شده است. مدل پیشنهادی اولیه جهت تبیین امید به زندگی براساس خرسندی زناشویی و خود تمایز یافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متأهل به دست آمده را در نمودار (۱) آن را مشاهده می کنید.



نمودار ۲: مدل نهایی در حالت استاندارد



نمودار ۱: مدل اولیه در حالت استاندارد

جدول (۱۷): شاخص های نیکویی برازش مدل نهایی

شاخص های نیکویی برازش	$\chi^2$	df	$\frac{\chi^2}{df}$	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل نهایی	۰,۴۳۹	۱	۰,۴۳۹	۱,۰۰	۱,۰۲	۱,۰۰	۰,۹۹	۰,۰۰۱

با توجه به داده های جدول (۱۵)، همه شاخص های برازندگی همچون مقادیر  $\chi^2$ ، شاخص هنجار شده مجذور کای ( $\chi^2/df$ )، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص برازندگی افزایشی (IFI)، شاخص توکر \_ لویس (TLI) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطا (RMSEA) نشان دهنده برازش قابل قبول الگوی نهایی با داده ها هستند.

در ادامه به بررسی فرضیه های مستقیم، با در نظر گرفتن ضرایب مسیر به دست آمده در مدل اولیه و نهایی می پردازیم. یافته های مربوط به برآورد ضرایب مسیر در جدول (۱۸) ارائه شده است.

جدول (۱۸): ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل استاندارد اولیه و نهایی

مسیرها	مدل اولیه	مدل نهایی
	ضرایب مسیر استاندارد ( $\beta$ )	ضرایب مسیر استاندارد ( $\beta$ )
خرسندی زناشویی - امید به زندگی	۰,۳۳	۰,۳۸
خود تمایزیافتگی - امید به زندگی	۰,۴۵	۰,۲۴
سرزندگی ذهنی - امید به زندگی	۰,۳۶	۰,۵۰۷
خرسندی زناشویی - سرزندگی ذهنی	۰,۳۰	۰,۰۰۳
خود تمایزیافتگی - سرزندگی ذهنی	۰,۵۴	۰,۴۶۲
خرسندی زناشویی - تمایزیافتگی	۰,۶۱	۰,۱۲۰
		۰,۳۶
		۰,۴۶
		۰,۳۸
		۰,۳۱
		۰,۵۸
		۰,۶۸
		۰,۱۱۵

با توجه به جدول بالا، ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم با سطح معناداری هرکدام از این مسیرها در مدل اولیه و نهایی آورده شده است.

### بحث و نتیجه گیری

در این فرضیات پژوهش با توجه به تحلیل های آماری بدست آمده از اجرای پژوهش تبیین می گردند و در آن زمینه پیشنهادات مطرح می شوند و در آخر محدودیت های پژوهش عنوان می شوند.

**فرضیه اول:** بین امید به زندگی و خود تمایزیافتگی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین امید به زندگی و خود تمایزیافتگی در معلمان متاهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. این یافته با یافته های پژوهش روشن ضمیر نیکو و عبدالله پور (۱۴۰۱)، جعفری سلطان آبادی و همکاران (۱۴۰۰)،

عسگری و همکاران (۱۳۹۶)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت هر قدر افراد در محیط خانواده هیجانات خود را بروز دهند و در ابراز احساسات خود تشویق شوند و بتوانند آزادانه به بحث و تبادل نظر در طیف وسیعی از موضوعات بپردازند می‌توانند از امید به زندگی بهتری برخوردار باشند. براساس دیدگاه مازلو یکی از نیازهای انسان مورد احترام واقع شدن است. در صورت برآورده شدن رضایت بخش این نیاز از سوی خانواده، فرد احساس ارزشمندی می‌کند و مستقیماً امید به زندگی وی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

**فرضیه دوم:** بین امید به زندگی و خرسندی زناشویی در معلمان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین امید به زندگی و خرسندی زناشویی در معلمان متأهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. این یافته با یافته‌های پژوهش حسینی، اکبری بنی و شاکه نیا (۱۴۰۲)، گلکاری و پورشافعی (۱۳۹۷)، ژائو، ال؛ وانگ، زی؛ سونگ، اچ. (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. به اعتقاد رایینسون (۱۹۸۳) امیدواری توانایی باور داشتن احساس بهتر، در آینده می‌باشد و سازه ای است که در تمام ابعاد زندگی عنصری ضروری است که پس از بحران‌ها آرامش را به فرد بر می‌گرداند پس در بهداشت روانی نقش مهمی دارد. در تبیین پژوهش می‌توان گفت خرسندی زناشویی، میزان علاقه‌مندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متأهل بودن است که به عواملی از جمله مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزند پروری، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی وابسته است. زمانی که زوجین امید به زندگی مشترکی داشته باشند خرسندی بیشتری از زندگی زناشویی دارند.

**فرضیه سوم:** بین امید به زندگی و سرزندگی ذهنی در معلمان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین امید به زندگی و سرزندگی ذهنی در معلمان متأهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش فراهادی محلی (۱۴۰۱)، بلوچی و همکاران (۱۴۰۱)، بخشی، پاشنگ، جعفری و قربان شیرودی (۱۳۹۹)، یوکا میناگوا و یاسوهیکو سایتو (۲۰۲۳)، شارون آویدور، لیات آیالون، یووال پالگی و ایهود بودنر (۲۰۱۶)، کوچاک و همکاران (۲۰۱۶)، یانگ و همکاران (۲۰۰۹) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که، روانشناسی مثبت-نگر با ارائه راهکارهایی چون خوش‌بینی، افزایش امید، مقابله با افکار ناکارآمد و مزاحم، از بین بردن افکار منفی و تقویت روحیه انعطاف‌پذیری در شرایط بحرانی و برنامه‌ریزی هدف‌مند برای آینده، به افزایش امید به زندگی در معلمان متأهل کمک می‌کند. طبق نظر دوبیس (۲۰۲۰) امید یکی از سازه‌هایی است که به عنوان شاخ توانمندی در بهزیستی مثبت افراد مورد توجه قرار گرفته است. ناامیدی به عنوان علامت هسته‌ای افسردگی و کاهش سرزندگی یاد شده و امید فرآیندی است که طی آن افراد اهداف خود را تعیین، انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن راهکارها را ایجاد و در طول مسیر حفظ می‌کنند. معلمان متأهل که این ویژگی‌ها را داشته باشد سرزندگی ذهنی بالاتری نیز دارد. از طرفی نشاط و انبساط و سرزندگی نیز موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک به زندگی امیدوار شده و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند. بنابراین چه گفته شد منطقی است که امید در سرزندگی ذهنی معلمان متأهل موثر باشد.

**فرضیه چهارم:** بین سرزندگی ذهنی و تمایز یافتگی در معلمان متأهل رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین سرزندگی ذهنی و تمایز یافتگی در معلمان متأهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. این پژوهش با نتایج پژوهش باقری و همکاران (۱۴۰۱)، رجبی، علیمردی و مرادی (۱۳۹۶)، حبیبی پور و همکاران (۱۳۹۳)، رباطی و نامنی (۱۳۹۹) همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که افراد با خودتمایز یافتگی بالا واکنش‌های خود را به صورت منطقی کنترل می‌کنند و در مقابل، افراد با تمایز یافتگی پایین گرایش دارند تا این کنترل

را با واکنش های هیجانی و عاطفی اعمال کنند. در نظام شغلی و خانوادگی نیز وقتی خودمتمایزی معلمان بالا باشد احتمال سرزندگی ذهنی مناسب با تعارض نیز برای معلمان بیشتر می شود و اضطراب، واکنش های هیجانی و در نهایت آمیختگی کاهش می یابد.

**فرضیه پنجم :** بین سرزندگی ذهنی و خرسندی زناشویی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین خرسندی زناشویی و سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات (فردیکسون، ۲۰۰۹؛ گیلیتی و همکاران، ۲۰۰۴؛ دانر و همکاران، ۲۰۰۱؛ فاولر و کریستاکینز، ۲۰۰۸) و یافته رجبی و رسایی (۱۳۸۸)، سالمی، ایوبی و سعید منش (۱۴۰۰) همسو می باشد.

در تبیین این فرضیه باید گفت خرسندی زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. خانواده و جامعه سالم از پیوندهای آگاهانه و ارتباط سالم و بالنده زوجین شکل می گیرد. چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد تبعات منفی آن نه تنها برای خانواده بلکه برای کل جامعه خواهد بود. سرزندگی ذهنی به معلمان کمک می کند که مدیریت بهتری در رابطه زناشویی خود داشته باشند. سرزندگی ذهنی فضیلت هایی مانند مسئولیت پذیری و خودآگاهی را در افراد افزایش می دهد و این به خودی خود بر خرسندی زناشویی زوجین در مدیریت نتیجه بخش روابطشان تاثیر می گذارد. برقراری ارتباط درست و صحیح، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوجین را افزایش می دهد. در نتیجه باعث می شود آمیزش عاطفی آن ها بالا برود. ارتباط روشن و موثر بین افراد خانواده موجب رشد احساسات و ارزش ها می شود. سرزندگی ذهنی موثر می تواند به زوجین در برقراری یک رابطه ی حسنه، دو سویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد کمک کند و از ایجاد و تداوم احساسات مخرب و منفی در جریان رابطه ی زناشویی بکاهد. سرزندگی ذهنی همچنین به زوجین در حل تعارض، رفع مشکلات زناشویی، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی ارزش بودن و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه ی زناشویی و در نهایت کاهش تنش ها و سرخوردگی ها کمک کند.

**فرضیه ششم :** بین امید به زندگی و خرسندی زناشویی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین امید به زندگی و خرسندی زناشویی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های حسینی، اکبری بنی و شاکه نیا (۱۴۰۲)، فرهادی محلی (۱۴۰۱)، بلوچی و همکاران (۱۴۰۱)، بخشی، پاشنگ، جعفری و قربان شیرودی (۱۳۹۹)، گلکاری و پورشافعی (۱۳۹۷)، ابرو افسون و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین نتایج حاضر میتوان گفت که سرزندگی ذهنی حاکی از وجود سرشار انرژی مثبت روانی است و فرد سرزنده مملو از زندگی است. سرزندگی در واقع انرژی هست که از درون فرد نشأت می گیرد نه منابع خاص محیطی. سرزندگی ذهنی با حالت های شیدایی تفاوت دارد، زیرا سرزندگی احساس سرحال بودن و پرانرژی بودن است، نه مجبور بودن و هدایت شدن. بنابراین سرزندگی جلوه ای از سلامت و بهزیستی روانی است، در حالی که شیدایی با پریشانی و ازهم گسیختگی روانی همراه است. علاوه بر این سرزندگی ذهنی به عنوان یک فاکتور محافظتی برای افراد در مقابل سختی ها و خطرات به شمار می رود. سرزندگی ذهنی در پی آن است تا در راستای شتاب بخشیدن به تغییر روانشناختی از طریق درگیری ذهنی، نه تنها ترمیم بدترین رویدادها در زندگی را بر عهده گیرد، بلکه بهترین امید به زندگی را نیز ایجاد نماید. بر این اساس مبانی نظری و مفهومی سرزندگی ذهنی بر دیدن جنبه های مثبت رویدادها و رخدادهای زندگی تاکید دارد. این امر می تواند افکار و اندیشه های معلمان را از قرار گرفتن در چرخه ای ناکارآمد و ناسالم دور نموده و از این طریق میزان امید آنان را افزایش دهد. بر این اساس افرادی که از سرزندگی ذهنی مناسبی برخوردارند، اغلب با

ایجاد هیجان های مثبت، پس از مقابله و رویارویی با موقعیت های تنش زا به حالت طبیعی باز می گردند. و بر این اساس می توانند راهبردهای فعالانه ای را جهت بهبود شرایط شناختی و روانی خود بکار گرفته و با گسترش توانایی روانی خود، برنامه ریزی بهتری را در تعاملات محیطی، اجتماعی و فردی خود انجام داده و امید خود نسبت به آینده را افزایش دهند.

**فرضیه هفتم : بین امید به زندگی و خود تمایزیافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه معناداری وجود دارد.** نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بین امید به زندگی و خود تمایزیافتگی با میانجی گیری سرزندگی ذهنی در معلمان متاهل رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های فرهادی محلی (۱۴۰۱)، بلوچی و همکاران (۱۴۰۱)، نصرزاده و صداقتی فرد (۱۴۰۰)، بخشی، پاشنگ، جعفری و قربان شیروودی (۱۳۹۹)، گلکاری و پورشافعی (۱۳۹۷)، ژائو، ونگ و سونگ (۲۰۲۲)، هیوم و ژانگ (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته میتوان استدلال کرد که سرزندگی ذهنی که با آشفتگی های هیجانی نیز همبستگی معکوس دارد و شامل مؤلفه هایی همچون خوش بینی، روابط مثبت با دیگران و سرزندگی است، می تواند بر برطرف کردن عوامل روانی مؤثر و اثرگذار بر رابطه زناشویی بر امید به زندگی نیز اثرگذار باشد. درواقع سرزندگی ذهنی شامل نگرش مثبت به زندگی، روابط و فعالیت های معنی دار و سازنده می شود و به تبع آن حیطه های مختلف زندگی فردی و بین فردی به صورت مثبت تحت تأثیر قرار می گیرد، زیرا فرد به جای اینکه از خود علائم و نشانه های افسردگی و اضطراب بروز دهد و موجب ناامیدی، فرسودگی و درماندگی شود، یاد می گیرد که درگیر فعالیت های معنی دار، سازنده و ارزشمند شود و درنتیجه با دریافت پیامدهای مثبت از سوی دیگران، احساس بهتری را نیز تجربه می کند و بر نگرش کلی اش به زندگی به صورت مثبت اثر می گذارد. به طوری که افرادی که به صورت مزمن و شدید درگیر تنش و نگرانی باشند از سرزندگی ذهنی پایین تری نیز برخوردار هستند. مطالعات نیز ارتباط متقابل بین امید به زندگی و سرزندگی ذهنی را نشان داده اند، به طوریکه با افزایش امید به زندگی و مدیریت بر استرس و تنش های زندگی روزمره، به تبع آن سرزندگی ذهنی هم به صورت مثبت بهبود پیدا می کند. همچنین با توجه به ارتباط مثبت بین سرزندگی ذهنی و خود تمایزیافتگی، امید به زندگی از طریق اثر مثبتی که بر سرزندگی ذهنی به عنوان یکی از عوامل مرتبط با خود تمایزیافتگی می تواند به صورت غیرمستقیم بر امید به زندگی نیز اثرگذار باشد.

#### در راستای یافته های پژوهش پیشنهادات ذیل ارائه شده است :

۱) مسئولان فرهنگی و رسانه های ارتباطی و مسئولان بهداشت روانی جامعه با فراهم ساختن زمینه مناسب می توانند آموزش روش های تقویت امید به زندگی، خرسندی زناشویی، سرزندگی ذهنی و خودتمایزیافتگی را در برنامه ریزی خود قرار دهند و برنامه های آموزشی را برای زنان متاهل و جوانانی که در آستانه ازدواج قرار دارند، فراهم نمایند.

۲) پیشنهاد می شود به تدوین پروتکل های آموزشی مبتنی بر سرزندگی ذهنی و خرسندی زناشویی و خودتمایزیافتگی در جهت افزایش امید به زندگی معلمان اقدام شود.

۳) پیشنهاد می شود در برنامه های مداخله ای جهت ارتقا امید به زندگی، خرسندی زناشویی، سرزندگی ذهنی و تمایزیافتگی معلمان نسبت به این مؤلفه توجه بیشتری شده و همچنین جهت افزایش تمایزیافتگی در ارتباط های بین اعضای خانواده مهارت های ارتباطی درست به والدین و معلمان آموزش داده شود تا در خانواده ها سطح تمایزیافتگی و به تبع آن امید به زندگی افزایش یابد.

## سپاسگزاری

این پژوهش دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.Z.REC.1403.073 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان است. از تمامی معلمان متأهل شهرستان طارم که صمیمانه ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند تشکر و قدر دانی مینماییم.

## منابع

- ابراهیمی هژیر، زهرا؛ سهرابی، احمد؛ یاراحمدی، یحیی؛ جدیدی، هوشنگ. (۱۴۰۰). تدوین مدل علی امید به تحصیل بر اساس خودتنظیمی انگیزشی و ادراک حمایت معلم از خودمختاری با نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۹(۲)، ص ۷۵-۸۶.
- باقری، مهدی؛ بهجتی اردکانی، فاطمه؛ رضاپور میر صالح، یاسر. (۱۴۰۱). بررسی نقش واسطه‌ای نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی دانش آموزان دوره متوسطه دوم. دوفصلنامه پویا در آموزش علوم تربیتی و مشاوره. دوره هشتم، شماره ۱۷ پاییز و زمستان ۱۴۰۱.
- بخشی، نسرین؛ پاشنگ، سارا؛ جعفری، نعمت الله؛ قربان شیرویدی، شهره. (۱۳۹۹). ارائه ی مدل بهزیستی روانشناختی سالمندان بر اساس امید به زندگی با میانجیگری اضطراب مرگ. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۸(۳)، ص ۲۸۳-۲۹۳.
- بلوچی، یونس؛ اشنود، عبداللطیف؛ بادپا، عبدالباسط؛ عزیزی، حبیبه؛ بلوچزی، جنت. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای امید به زندگی در رابطه با ویژگی های شخصیتی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان چابهار. دومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس.
- پورآتشی، مهتاب؛ زمانی، اصغر. (۱۴۰۱). رابطه سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی با خرسندی زناشویی زوجین دانشجویان. راهبرد اجتماعی فرهنگی، ۱۱(۳)، ص ۱۳۸-۱۶۲.
- پهلوانی نژاد، زهرا؛ قره خانی، یگانه؛ اخوندزاده، گلپه‌ار؛ طبرسا، محبوبه؛ صادقی گل افشانی، مائده. (۱۳۹۹). ارتباط خودکارآمدی جنسی با خرسندی زناشویی در زنان سالمند شهرستان گرگان. مجله سلامت و سالمندی خزر، ۵(۲)، ص ۱۷-۲۵.
- تفرجی، اسماء، یوسفی، فریده. (۱۴۰۰). رابطه هوش هیجانی با نشاط ذهنی: نقش واسطه‌ای خوددلسوزی. مجله علوم روانشناختی، ۲۰(۹۸)، ص ۲۸۳-۲۹۴.
- جعفری سلطان آبادی، آرزو؛ منیرپور، نادر؛ میرزاحسینی، حسن. (۱۴۰۰). ارتباط بین حس خوشبختی زوجین با تمایز یافتگی خود و روابط موضوعی اولیه با نقش میانجی رضایت زناشویی مذهبی. فصلنامه علمی خانواده درمانی کاربردی، ۲(۱۱ پیاپی ۵)، ص ۱۵۹-۱۷۶.
- حایری میبدی، مهسا سادات؛ جعفری رزجی، فرشته؛ شاهوردی، محمد؛ حیاتی مطلق، محمد. (۱۴۰۰). نقش خودآگاهی هیجانی، تفکر ارجاعی و سرزندگی ذهنی در پیش‌بینی بازگشت به اعتیاد در زنان مصرف کننده مواد مخدر. رویش روان شناسی، ۱۰(۱۱ پیاپی ۵۸)، ص ۹۷-۱۰۸.
- حبیبی پور، محبوبه؛ حسین خانزاده، عباسعلی؛ صالحی، ایرج. (۱۳۹۳). رابطه خودتمایز یافتگی با بهزیستی روانشناختی بین معلمان متأهل. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.

- حسینی، منیره السادات؛ اکبری بنی، سمیه ؛ شاکه نیا، فرحناز. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین سبکهای عشق با رضایت زناشویی و امید به زندگی در دانشجویان، پنجمین همایش ملی روانشناسی و علوم رفتاری، قم.
- خالدی، شیدا ؛ موتابی، فرشته ؛ پورابراهیم، تقی ؛ باقریان، فاطمه ؛ (۱۳۹۳). عوامل حفاظت کننده ازدواج در افراد متأهل دارای عوامل خطر خانواده پژوهی، ۱۰ (۳۷)، ص ۳۱-۴۵.
- داوری، علی؛ رضازاده، آرش. (۱۳۹۲). مدل سازی معادلات ساختاری با نرم افزار PLS. جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، ۱۳۹۲، تهران.
- رباطی، مژده ؛ نامنی، ابراهیم. (۱۳۹۹). رابطه سرزندگی و احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی کاری پرستاران: نقش واسطه ای خودتمایز یافتگی. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۷ (۶)، ۷۵۲-۷۴۳.
- رجبی، سوران؛ علیمزادی، خدیجه ؛ مرادی، نزهت الزمان. (۱۳۹۶). رابطه ساختاری بهزیستی معنوی و رضایت زناشویی با نقش واسطه ای هوش هیجانی و تمایز یافتگی خود. روشها و مدل های روان شناختی، ۸ (۲)، ۴۷-۱۹.
- رجبی، غلامرضا ، رسایی، ابراهیم. (۱۳۸۸). بررسی مؤلفه های شادمانی ذهنی و مؤلفه های سطح تمایز یافتگی در پیش بینی رضایت زناشویی در کارکنان ادارات دولتی شهر کرمان. پژوهش های مشاوره زمستان ۱۳۸۸، شماره ۳۲ رتبه علمی- پژوهشی. ص ۳۱-۴۲.
- رستمی، سعید؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر؛ باقری، فریبرز. (۱۴۰۳). بررسی نقش امید و تاب آوری در پیش بینی رضایت از زندگی معلمان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۸ (۱)، ص ۱۰۴-۱۱۴.
- رسولی، محسن؛ آسوده، محمد حسین؛ تمرچی، فرزانه و حسینی، زهرا. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه خودتمایز سازی دریک و مورد اک (فرم کوتاه)، فصلنامه تخصصی روان سنجی، ۴ (۱۶): ۸۲-۶۹.
- رضویان، فروغ السادات؛ ایمانی، سعید ؛ نور بخش ، سید محمد کاظم . (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش استواری روانی بر تحمل پریشانی و سرزندگی والدین کودکان مبتلا به سرطان خون. فصلنامه علمی -پژوهشی روانشناسی کاربردی، ۱۵ (۳) پیاپی ۵۹، ص ۴۲۲-۴۰۳.
- روشن ضمیر نیکو، سپیده ؛ آزاد عبدالله پور، محمد. (۱۴۰۱). رابطه ی هوش موفق و تمایز یافتگی خود با رضایت از زندگی. دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۵ (۱)، ص ۲۸-۳۷.
- زاهد بابلان، عادل ؛ قاسمپور، عبد الله ؛ حسن زاده ، شهناز ؛ اکبری، ابراهیم . (۱۳۹۰). بررسی ارتباط سرسختی روانشناختی و گذشت با امید در ورزشکاران. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره یازدهم، آذر و دی، ۱۳۹۱، ص ۴۴۹-۴۶۰.
- سالمی، یاسمین؛ ایوبی، آزاده ؛ سعیدمنش، محسن. (۱۴۰۰). پیش بینی رضایت جنسی زنان متأهل بر مبنای تعهد زناشویی، صمیمیت زناشویی و سبک دلبستگی در دوران کرونا. خانواده درمانی کاربردی، ۲ (۵).
- سدیدی، ملیحه . (۱۳۹۲). بررسی نقش عوامل پیش بینی کننده ی حمایت استقلال طلبانه والدین در نیازهای اساسی و شاخص های بهزیستی در دانشجویان دانشگاه هرمزگان (سال تحصیلی ۹۲-۹۱). دانشگاه هرمزگان. پردیس دانشگاهی قشم.
- سلطانی نژاد، مهرانه ؛ محمودی، کاووس. (۱۳۹۷). نقش واسطه ای ارزش تکلیف در رابطه بین خود کار آمدی و نگرش نسبت به ریاضی. فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۲ (۴۰)، ص ۹۱-۱۰۴.

شریفی، محمد؛ اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد ؛ صلايانی، فائزه. (۱۳۹۹). بررسی نقش تمایز یافتگی خود در پیش بینی الگوهای ارتباطی: نقش واسطه ای سرمایه های روانشناختی. اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی، ۱۵ (۵۶)، ص ۵۷-۷۰.

صمدی فرد ، حمید رضا ؛ آقاجانی، سیف الله؛ شیخ الاسلامی، علی. (۱۳۹۵). نقش همجوشی شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی کیفیت زندگی معلمان . آموزش، مشاوره و روان درمانی (تعالی مشاوره و روان درمانی). دوره پنجم پاییز ۱۳۹۵ شماره ۱۹.

صمدی فرد، حمید رضا . (۱۳۹۴). ارتباط بهزیستی معنوی و باورهای دینی با امید به زندگی بیماران دیابتی /سلام و سلامت، ۲ (۲)، ص ۴۴-۵۱ .

صیدی ،محمد سجاد ؛ نظری ،علی محمد ؛ ابراهیمی ،محمد.(۱۳۹۴). نقش باور های ارتباطی و معنوی در خرسندی زناشویی ؛ ارائه یک مدل فرضی با واسطه گری کیفیت ارتباط و سن .فرهنگ مشاوره و روان درمانی ، ۶ دوره شماره ۲۴ ، ص ۱۱۱-۱۳۰.

طالبیانپور، حمید؛ طالبیانپور، الهام؛ صادق خانی، امید؛ جعفری، عبد الصالح. (۱۳۹۷). بررسی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی تحت درمان با همو دیالیز. مجله پژوهش های سلامت محور ۱۳۹۷، ۴ (۴)، ص ۴۱۰-۳۹۹.

عرب زاده، مهدی. (۱۳۹۶)، رابطه نیازهای اساسی روان شناختی با سرزندگی ذهنی در سالمندان . سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۲ (۲)، ۱۷۰-۱۷۹.

عسگری ، شهناز ؛ شفيعی ، حسن .(۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت زندگی سالمندان بر اساس انسجام درونی، ذهن آگاهی و هوش معنوی . پژوهش نامه روانشناسی مثبت ، ۳ (۳)، ص ۷۴-۶۱.

علیکی، محمود؛ نظری، علی محمد . (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی. پژوهش های مشاوره تازه ها و پژوهش های مشاوره، شماره ۲۶، دوره ۷، ص ۷-۲۴.

غلامپور، کوثر؛ امیدیان، فرانک. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین سرزندگی ذهنی با انواع سبک های مدیریت کلاس در میان معلمان دوره ابتدایی شهر شوشتر. اولین همایش ملی آموزش و پرورش، ارتقای بهره وری ، چالش ها، راهبردها و راهکارها، تهران.

فتاح مدرس، سعیده ؛کاشف، سید محمد ؛ بهزادنيا، بهزاد . (۱۴۰۳). اثربخشی کلاس های تربیت بدنی عمومی از طریق اپلیکیشن بر شاخص های سلامتی دانشجویان در دوران کرونا .مجله علمی پژوهشی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۴۲ (۲)، ۶۷-۷۸.

فردی، مهدخت؛ آل یاسین، سید علی. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی روان درمانی تحلیلی کارکردی بر تمایز یافتگی خود و کیفیت روابط موضوعی در افراد مبتلا به اختلال شخصیت نارسه. فصلنامه پژوهش های کاربردی در مشاوره ، ۵ (۱)، ص ۱-۱۸.

فرهادی محلی، عبدالله. (۱۴۰۱). رابطه بین امید به زندگی و ناگویی هیجانی با بهزیستی روانشناختی در کارکنان استانداری مازندران. کنفرانس ملی تحقیقات میان رشته ای در علوم انسانی و فرهنگ ایرانی اسلامی، اردبیل.

کاظمی، نواب؛ نعمتی، لیدا؛ یادگاری، سیده لیبا و عبدوس، فرزانه. (۱۴۰۱). پیش بینی شناخت اجتماعی بر اساس تمایز یافتگی خود و انعطاف پذیری روان شناختی در دانشجویان. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۲ (۴۸)، ص ۱۰۳-۱۱۶.

گلکاری، سمیه ؛ پورشافعی، هادی. (۱۳۹۷). نقش پیش بینی کننده ی امید به زندگی در رضایت از زندگی زناشویی زنان شهر بیرجند. مطالعات فرهنگی اجتماعی خراسان، ۱۳ (۲)، ص ۱۵۳-۱۷۵.



- لاورنس، اس. میرز؛ گامست، گلن و گارینو، ا. جی. (۱۳۹۶)؛ پژوهش چندمتغیری کاربردی. مترجم حسن پاشا شریفی و همکاران، تهران، انتشارات رشد.
- محتشم، سیده سوگند؛ پورآقا رودبرده، فاطمه؛ کافی، سید موسی. (۱۴۰۱). مقایسه خودنظم جویی تحصیلی، نشاط ذهنی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری. فصلنامه سلامت روان کودک، ۹ (۴)، ص ۱۵-۳۰.
- محمدی فرهنگ، غلامرضا؛ اقاچانی طهمورث؛ ارکیان، علیرضا. (۱۴۰۲). پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس سرمایه اجتماعی خانواده در زنان متأهل ( دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس). فصلنامه ایده های نوین، دوره ۱۷ شماره ۲۱، تابستان ۱۴۰۲.
- مسافر مساعد، سحر؛ رحمانی فر، مهسا، (۱۴۰۱). بررسی رابطه خرسندی زناشویی و وضعیت زناشویی. دوازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- نصر زاده، زهرا؛ صداقتی فرد، مجتبی. (۱۴۰۰). پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل. فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی. دوره ۱۲، شماره ۴۴، خرداد ۱۴۰۰، صفحه ۴۷-۵۵.
- نعیمی، ابراهیم؛ محبوب زاده، میلاد؛ سعیدی، میلاد. (۱۳۹۹). بررسی نقش تجارب زیسته تحصیلی والدین و تمایز یافتگی معلمان در حس تعلق به مدرسه فرزندان. پویش در آموزش علوم انسانی، ۶ (۲۱)، ص ۵۳-۶۰.
- نورمحمدیان تاج آبادی، مژده؛ کریمی، منیره؛ میرزایی شمس آبادی، هنگامه؛ منطری توکلی، وحید. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی گروهی بر امید به زندگی و احساس تنهایی زنان سالمند. مجله مطالعات ناتوانی، سال ۸، شماره ۵۳، ص ۷-۱.
- نوری پور لیلولی، رقیه؛ محلولاتی، آزاده؛ افروز، غلامعلی؛ طباطبایی، سید حسین. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود سلامت عمومی و امیدواری زنان دارای همسر جانباز. دوفصلنامه پژوهش های انتظامی- اجتماعی زنان و خانواده، سال ۷، شماره ۲، ص ۱۵۲-۱۳۷.
- یارمحمدیان، احمد؛ قمرانی، امیر؛ سیفی، زهرا؛ ارفع، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر حافظه، عملکرد خواندن و سرعت پردازش مطالعات دانش آموزان نارساخوان. ناتوانیهای یادگیری، دوره ۴، شماره ۴، پیاپی ۱۵، ص ۱۰۱-۱۱۷.
- یونسی، سید جلال؛ رضا خو، علی اکبر؛ موسوی، اشرف السادات و صدر السادات، سید جلال. (۱۳۸۲). نقش بازآموزی اسنادی بر سبک های اسنادی زوج های ناسازگار و افزایش رضامندی زناشویی آنان، مجله مددکاری اجتماعی، ۱۶ و ۱۷: ۱۰۱-۱۱۲.

Abdel-Khalek, A. M. (n.d.). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life*.

Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627.

Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301-1310.

Azrin, N. H., Naster, B. J., & Jones, R. (1973). Reciprocity counseling: A rapid learning-based procedure for marital counseling. *Behaviour research and therapy*, 11(4), 365-382.

Bowen, M. (1978). *family therapy in clinical practice*. NY. London: Jason Anderson.

Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295-336). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Danner, D., Showdown, D. Friesen, W. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 804-813.
- Drake, J. R., & Murdock, N. L. (2008). Differentiation of self, perceived stress, and symptoms: A mediated relationship. Unpublished raw data.
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M. & Barber, E. (2015). Differentiation of Self-Inventory, Short Form: Development and Preliminary Validation. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 37(2), 101-112.
- Duch-Ceballos, C., Pece, P.C., & Skowron, E (2020). Differentiation of Self and Its Relationship with Emotional Self-Regulation and Anxiety in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49 (5). 272-289.
- Feldman, D.B., & Kubata, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism. And academic achievement: Distinguishing constructs and Levels of specificity in predicting college. *Learning and Individual Differences*, 37, 801-806. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891916015000451>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Fowler, J. H., Christakis, N. A. (2008). Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Year in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337-338.
- Frederickson, B. L. (2009) *Positivity: Ground Breaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity and Thrive*. New York: Crown Publishing.
- Giltay, E., Geleijnse, J. M. Zitman, F. G. Hoekstra, T, Schouten. E. G. (۲۰۰۴).
- Hung, F. N., & Chan, R. C. H. (2022). Differentiation of self, proximal minority stress, and life satisfaction among sexual minorities: Intrapersonal and interpersonal pathways to life satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 122, 201-220
- Grewal, P. K., & Porter, J. E. (2007). Hope Theory: A Framework for Understanding Suicidal Action. *Death Studies*, 31(2), 131–154. <https://doi.org/10.1080/07481180601100491>
- Henseler, J., Ringle, C., & Sinkovics, R. (2009). The Use of Partial Least Squares Path Modeling in International Marketing. *Advance in International Marketing*, 20, 277-319. [http://dx.doi.org/10.1108/S1474-7979\(2009\)0000020014](http://dx.doi.org/10.1108/S1474-7979(2009)0000020014).
- Hung, F. N., & Chan, R. C. H. (2022). Differentiation of self, proximal minority stress, and life satisfaction among sexual minorities: Intrapersonal and interpersonal pathways to life satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 122, 201-220.
- Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226–243. <https://doi.org/10.1037/a0027469>.
- Karabay, A., Korumaz, M., & Kocabaş, İ. (2021). The Relationship Between the Effectiveness of School Principals in the Communication Process and the Psychological Capital Levels of Teachers During the COVID-19. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(3), 756-768.
- Koochak, S. E., Salehi, S., & Fattah, L. (2016). The comparison of mental health and happiness and a life expectancy in children of veterans and non-veterans in Shahed schools of Qom, 2015. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(11), 736–743.

- Lee Huan, Pei-Zheng Zheng. Investigating the relationship between increasing life expectancy and effective education in the education system. *International Research Journal of Management Sciences*. Vol., 4 (1), 79-85, 2017. <http://www.irjmsjournal.com> ISSN 2147-964x.
- Lorenz, R.D., B.W. Stiles, R.L. Kirk, M.D. Allison, P. Persi del Marmo, L. Iess, J.I. Lunine, S.J. Ostro, and S. Hensley, 2008: Titan's rotation reveals an internal ocean and changing zonal winds. *Science*, **319**, 1649-1651, doi:10.1126/science.1151639.
- Park, J. H., & DeFrank, R. S. (2018). The role of proactive personality in the stressor–strain model. *International Journal of Stress Management*, 25, 44–59.
- Robinson, T. (1983) *The Organic Constituents of Higher Plants: Their Chemistry and Interrelationships*. Cordus Press, North Amherst, MA.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Sharon Avidor, Liat Ayalon, Yuval Palgi & Ehud Bodner (2016): Longitudinal associations between perceived age discrimination and subjective well-being: variations by age and subjective life expectancy, *Aging & Mental Health*, DOI: 10.1080/13607863.2016.1156050.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (2010). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
- Snyder, C. R. (2002). “Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Stacy, A., Magdic, K., Rosenzweig, M., Freeman, B., & Verosky, D. (2019). Improving knowledge, comfort, and confidence of nurses providing end-of-life care in the hospital setting through use of the CARES tools. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 21(3), 200–206.
- Thomas, D. C. (2006). Domain and Development of Cultural Intelligence: The Importance of Mindfulness. *Group & Organization Management*, 31(1), 78–99. <https://doi.org/10.1177/1059601105275266>.
- Warhurst, C., & Knox, A. (2022). Manifesto for a new Quality of Working Life. *human relations*, 75(2), 304-321.
- Wu, X., Gai, X., & Wang, W. (2020) Subjective well-being and academic performance among middle schoolers: A two - wave longitudinal longitudinal. *Journal of Adolescence*, 84, 11-22.
- Yang, X., Ge, C., Hu, B., Chi, T., & Wang, L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*, 123(11), 750–755.
- Yuka Minagawa & Yasuhiko Saito. (2023). Subjective Well-Being and Active Life Expectancy in Japan: Evidence From a Longitudinal Study. *Innovation in Aging*, Volume 7, Issue 1, 2023, igac075, <https://doi.org/10.1093/geroni/igac075>.
- Zhao, L., Wang, Z., Song, H., & Tse, H. H. M. (2022). Transformational leadership and older teachers' intention to delay retirement in china: The roles of organization-based self-esteem and life expectancy. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03947-6>.

## Abstract

The purpose of this research was to predict life expectancy based on marital happiness and self-differentiation with the mediation of mental vitality in married teachers of Tarom city. This research is of the correlational type in terms of practical purpose and in terms of quantitative methodology. The statistical population of this research is all the married teachers of Tarom city, numbering 842 people, who were working in the academic year of 1402-1403. 287 people from this community were selected Available method. The tools used in this research were Anderson et al.'s life expectancy sampling by questionnaire (1991), Drake and Murdock's (2015) self-differentiation questionnaire, Azrin, Naster and Jones' (1999) marital satisfaction questionnaire, and Ryan and Frederick's mental well-being questionnaire (1997). Data is analyzed using spss-27 and AMOS-24 software, and descriptive statistics (frequency, percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics (Pearson correlation coefficient and path analysis) are used in data analysis. became. The results of the estimation of the research model showed that among the paths of marital satisfaction, they have a direct and positive effect on life expectancy ( $p>0.05$ ). Also, between the paths of self-differentiation, they have an inverse and negative effect on life expectancy ( $p>0.01$ ). Also, between the paths of mental vitality, they have a direct and positive effect on life expectancy ( $p>0.05$ ). Also, among the indirect paths, marital happiness has an effect on life expectancy, emphasizing the mediating role of mental vitality ( $p>0.05$ ). Also, self-differentiation with the mediating role of mental vitality has a significant effect on life expectancy ( $p>0.01$ ). According to the results of the present research, it is important to pay attention, plan and preventive and therapeutic interventions in these situations. Job positions by affecting psychological resources, including life expectancy, are one of the most important factors affecting the psychological health of married teachers.

**Keywords:** life expectancy , marital happiness , mental vitality, self-differentiation