

## بررسی نقش امید و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان

سعید رستمی<sup>۱</sup>، علی اصغر اصغر نژاد فرید<sup>۲\*</sup>، فریبرز باقری<sup>۳</sup>

### چکیده

**هدف:** شناسایی عوامل مؤثر در رضایت زندگی معلمان به‌عنوان شاخصی مؤثر در آموزش و پرورش توجه مجریان و پژوهشگران تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است، لذا مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش امید و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی است. جامعه پژوهش شامل معلمان متأهل مقطع متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که ۱۲۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند؛ و پرسش‌نامه‌های امید اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار، آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد رابطه بین امید ( $r=0/589$ ) و تاب‌آوری ( $r=0/761$ ) با رضایت از زندگی معلمان مثبت و معنی‌دار است ( $p<0/01$ )؛ و مؤلفه‌های امید  $34/7$  و تاب‌آوری  $58/9$  درصد از واریانس رضایت از زندگی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند.  
**نتیجه‌گیری:** متصدیان نظام آموزشی در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های مربوط به ارتقای رضایت از زندگی معلمان به نقش عواملی همچون امید و تاب‌آوری توجه ویژه‌ای داشته باشند.

**کلیدواژه‌ها:** امید، تاب‌آوری، رضایت از زندگی، معلمان

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

\*۲. نویسنده مسئول. دانشیار، گروه بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

## مقدمه

با توجه به رسالت و نقش مؤثر معلمان در رشد ابعاد وجودی دانش آموزان و تربیت مسئولان آتی جامعه اهمیت رضایت از زندگی معلمان آشکار است (۱). رضایت از زندگی (Life Satisfaction) به ارزیابی ذهنی کیفیت زندگی فعلی اشاره دارد که یک شاخص اساسی سلامت روانی و بهزیستی است (۲). رضایت از زندگی منعکس کننده توازن بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی وی است که به وسیله کاهش دادن تنش‌ها و رضایت از اهداف و نیازهای زیستی و روان‌شناختی در افراد شکل می‌گیرد (۳). رضایت از زندگی از نگرش و ارزیابی خوش بینانه عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی، شغلی، اوقات فراغت، درآمد و عزت نفس بالا نشأت می‌گیرد و با رفتارهای مرتبط با سلامت ارتباط دارد (۴). افراد دارای رضایت بالا از زندگی، عمدتاً دارای هیجان‌های مثبت بوده و ارزیابی مثبتی درباره رویدادهای زندگی دارند، اما افراد با رضایت پایین از زندگی نیز شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجان‌ات نامطلوب مانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را تجربه می‌کنند که این هیجان‌ات منفی مشکلات آنان را دوچندان می‌کند (۵).

امید (Hope) یکی از متغیرهای اثرگذار بر رضایت زندگی و پژوهش‌های مربوط به تعلیم و تربیت نقش محوری دارد و به عنوان هیجانی از منابع زیست‌شناختی، روان‌شناسی و اجتماعی ریشه می‌گیرد (۶). امید به عنوان شاخص سلامتی، یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت و از نظر جهان بینی توحیدی یک تحفه الهی است که چرخ زندگی را به حرکت درمی‌آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می‌شود (۷). امید را می‌توان به عنوان افکار هدف‌دار تعریف نمود که در آن فرد تفکر راهبردی یعنی توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف دلخواه و

تفکر عاملی یعنی انگیزه لازم برای استفاده از راه‌های پیداشده را به کار می‌برد که به فرد اجازه می‌دهد به شرایط جدید یا آشفته پاسخ مناسب دهد (۸). امید باعث پرورش دیدی خوش بینانه نسبت به زندگی می‌شود و فشارزا بودن وقایع را کاهش می‌دهد و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد (۹). افزایش امید رابطه مثبتی با بهبود سلامت جسم و روان، افزایش خود ارزشمندی، تفکر مثبت و روابط اجتماعی مطلوب دارد، اما کاهش امید زمینه‌ساز مشکلات روان‌شناختی است (۱۰). شواهد پژوهشی از نقش امید در رضایت از زندگی زنان شاغل (۱۱)، رضایت از زندگی سالمندان (۱۲) و رضایت از زندگی دانشجویان (۱۳) حکایت دارد.

یکی دیگر از مؤلفه‌ها و عوامل روان‌شناختی مرتبط با مفهوم رضایت از زندگی، تاب‌آوری (Resilience) است (۱۴)، که توانایی غلبه بر تنش و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب و داشتن عزت‌نفس و ثبات هیجانی در حوادث و شرایط مختلف زندگی تعریف شده است (۱۵). البته تاب‌آوری، فقط ثبات و پایداری در مقابل موقعیت‌های خطرناک و پراسیب و حالتی انفعالی در مواجهه با شرایط نیست، بلکه مشارکت فعال و سازنده در محیط اطراف خود فرد است، که باعث می‌شود افراد توانایی برقراری تعادل بین جنبه‌های زیستی و روانی در موقعیت‌های خطرناک را داشته باشند (۱۶). تاب‌آوری بر توانمندی، انعطاف‌پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی دلالت دارد، که این انعطاف‌پذیری انطباقی، موجب اعتماد به نفس بالاتر و سازگاری روان‌شناختی بهتر می‌شود (۱۷). فرد تاب آور منابع درونی (شخصی) و بیرونی (محیطی) را باهم ترکیب کرده و به سازگاری مثبت در رویارویی با مشکلات می‌رسد، و به رشد سالم سازگاران و مقاوم‌سازی فرد در برابر مشکلات فعلی و آینده منجر می‌شود، به گونه‌ای که عوامل خطر برای فرد حتی نقض حفاظتی ایفا می‌کند (۱۸). در پژوهش‌ها نقش تاب‌آوری در رضایت از زندگی



آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

جهت جمع‌آوری اطلاعات پژوهش، پرسشنامه‌ها به صورت حضوری در بین معلمان مقطع متوسطه توزیع شد و به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعات توضیحات لازم ارائه و اعتماد آنان جهت شرکت در پژوهش جلب شد. جهت تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار، آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

### یافته‌ها

در مطالعه حاضر تعداد ۸۵ نفر (۷۰/۸۳ درصد) بیشتر در دامنه سنی ۴۰-۳۰ سال بودند، از افراد شرکت‌کننده بیشتر افراد یعنی ۹۱ نفر (۷۵/۸۳ درصد) دارای سابقه ۲۰-۱۰ سال سابقه بودند، همچنین تعداد ۴۶ نفر مرد (۳۸/۳۳ درصد) و ۷۴ نفر زن (۶۱/۶۶ درصد) بودند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین امید و تاب‌آوری با رضایت از زندگی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱- تفکر عاملی										
۲- تفکر راهبردی	۰/۶۴۶**									
۳- امید	۰/۹۰۷**	۰/۹۰۲**								
۴- تصور شایستگی فردی	۰/۵۹۱**	۰/۴۸۹**	۰/۵۹۵**							
۵- اعتماد به غرایز فردی	۰/۵۵۳**	۰/۵۶۷**	۰/۶۱۷**	۰/۶۴۲**						
۶- تحمل عاطفه منفی	۰/۶۱۳**	۰/۷۱۴**	۰/۷۳۱**	۰/۵۴۳**	۰/۶۵۴**					
۷- کنترل	۰/۲۲۶*	۰/۳۹۰**	۰/۳۴۰**	۰/۲۴۶**	۰/۳۲۴**	۰/۳۸۸**				
۸- تأثیرات معنوی	۰/۵۹۷**	۰/۵۵۹**	۰/۶۳۷**	۰/۶۰۲**	۰/۶۷۲**	۰/۶۴۳**	۰/۲۴۸**			
۹- تاب‌آوری	۰/۶۸۱**	۰/۶۹۲**	۰/۷۵۷**	۰/۸۵۵**	۰/۸۶۵**	۰/۸۳۱**	۰/۴۸۱**	۰/۷۸۰**		
۱۰- رضایت از زندگی	۰/۵۲۶**	۰/۵۴۲**	۰/۵۸۹**	۰/۶۱۵**	۰/۶۶۲**	۰/۶۴۲**	۰/۴۰۱**	۰/۶۴۰**	۰/۷۶۱**	
میانگین	۲۳/۴۹	۲۲/۹۳	۴۶/۴۳	۲۳/۵۲	۲۰/۹۱	۱۵/۲۳	۹/۵۷	۶/۵۵	۷۵/۷۹	۲۱/۸۲
انحراف معیار	۴/۵۲۶	۴/۵۳۱	۸/۲۱۷	۵/۱۷۱	۳/۶۹۲	۳/۶۸۴	۱/۸۶۰	۱/۵۳۱	۱۲/۶۷۶	۳/۴۸۹

\* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ \*\* معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

پرخاشگری و همبستگی مثبت و معنادار با خود کارآمدی و رضایت از زندگی بود، همچنین جهت محاسبه پایایی مقدار آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی اسپیرمن-براون به ترتیب برابر با ۰/۶۶۹ و ۰/۶۶۵ به دست آمد (۲۷). در مطالعه حاضر پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۱ به دست آمد. مقیاس رضایت از زندگی: دینر و همکاران (۱۹۸۵) این مقیاس ۵ سؤالی را طراحی کرده‌اند که سؤالات بر روی طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) سنجیده می‌شود. دامنه نمرات بین ۳۵-۵ هست و نمره بیشتر نشان‌دهنده بیشتر بودن رضایت از زندگی است. در پژوهش دینر و همکاران، روایی به شیوه همگرا و افتراقی، پایایی مطلوبی (آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵) برای این مقیاس گزارش کرده‌اند (۲۸). این مقیاس در پژوهش جوکار (۱۳۸۶) پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و روایی آن را به شیوه تحلیل عاملی محاسبه کرده است که نتایج حاکی از وجود عاملی کلی در مقیاس است که می‌توانست بیش از ۵۴٪ از واریانس را تبیین کند (۲۹). در پژوهش حاضر پایایی به روش

بررسی نقش امید و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان

بر اساس نتایج جدول ۱. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده بین امید و تاب‌آوری با رضایت از زندگی معنی‌دار بود ( $p < 0/01$ ). نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که همبستگی بین امید و تاب‌آوری با رضایت از زندگی مثبت است. مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان‌دهنده وجود رابطه مستقیم بین امید و تاب‌آوری با رضایت از زندگی معلمان است.

به منظور پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان از طریق امید، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۴۳) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF)

استفاده شد که با توجه به نتایج به دست آمده انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۲ مقدار F به دست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۳۱/۱۲۲ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد امید می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را به خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۴۷ به دست آمد که نشان داد مؤلفه‌های امید، ۳۴/۷ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه تفکر عاملی ( $\beta = 0/302, p < 0/01$ ) و تفکر راهبردی ( $\beta = 0/347, p < 0/01$ ) است. لذا نتیجه گرفته شد امید به شکل مثبت و معنی‌داری رضایت از زندگی معلمان را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق امید

مدل	B	SE	Beta	t	مقدار احتمال	R	مجذور R تعدیل شده	مقدار F	مقدار احتمال
ثابت	۱۰.۲۱۶	۱.۴۹۶		۶.۸۳۰	۰.۰۰۱	۰.۵۸۹	۰.۳۴۷	۳۱.۱۲۲	۰.۰۱
تفکر عاملی	۰.۲۳۳	۰.۰۷۵	۰.۳۰۲	۳.۰۹۰	۰.۰۰۳				
تفکر راهبردی	۰.۲۶۷	۰.۰۷۵	۰.۳۴۷	۳.۵۴۴	۰.۰۰۱				

به منظور پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان از طریق تاب‌آوری، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۲/۲۸۶) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج به دست آمده انحرافی از

مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد. در جدول ۳. مقدار F به دست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۳۲/۶۴۲ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد تاب‌آوری می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را به خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۵۸۹ به دست آمد که نشان داد مؤلفه‌های تاب‌آوری، ۵۸/۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند.

مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه تصور از شایستگی فردی ( $\beta=0/212, 0p</0.5$ )، اعتماد به غرایز فردی ( $\beta=0/207, 0p</0.5$ )، تحمل عاطفه منفی ( $\beta=0/199, 0p</0.5$ )، کنترل ( $\beta=0/153, 0p</0.5$ ) و تأثیرات معنوی

مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه تصور از شایستگی فردی ( $\beta=0/212, 0p</0.5$ )، اعتماد به غرایز فردی ( $\beta=0/207, 0p</0.5$ )، تحمل عاطفه منفی ( $\beta=0/199, 0p</0.5$ )، کنترل ( $\beta=0/153, 0p</0.5$ ) و تأثیرات معنوی

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق تاب‌آوری

مدل	B	SE	Beta	t	مقدار احتمال	R	مجدور R تعدیل شده	F مقدار احتمال	مقدار احتمال
ثابت	۰,۶۵۲	۱,۴۳۳		۳,۹۴۴	۰,۰۰۱	۰,۷۶۷	۰,۵۸۹	۳۲,۶۴۲	۰,۰۱
تصور از شایستگی فردی	۰,۱۴۳	۰,۰۵۶	۰,۲۱۲	۲,۵۶۱	۰,۰۱۲				
اعتماد به غرایز فردی	۰,۱۹۵	۰,۰۸۹	۰,۲۰۷	۲,۱۹۷	۰,۰۳۰				
تحمل عاطفه منفی	۰,۱۸۹	۰,۰۸۴	۰,۱۹۹	۲,۲۵۴	۰,۰۲۶				
کنترل	۰,۲۸۷	۰,۱۲۳	۰,۱۵۳	۲,۳۳۳	۰,۰۲۱				
تأثیرات معنوی	۰,۴۷۲	۰,۲۰۵	۰,۲۰۷	۲,۳۰۲	۰,۰۲۳				

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش امید و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان انجام شد. طبق نتایج به‌دست‌آمده، رابطه بین امید (با مؤلفه‌های تفکر عاملی و تفکر راهبردی) با رضایت از زندگی معلمان مثبت و معنی‌دار بود و مؤلفه‌های امید به شکل مثبت و معنی‌داری رضایت از زندگی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند. از یافته فوق می‌توان برداشت نمود با افزایش امید، رضایت از زندگی معلمان افزایش می‌یابد. بر اساس یافته به‌دست‌آمده مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم در جامعه هدف انجام نشده، اما با نتایج مطالعات مشابه در این زمینه همسو است، به‌عنوان مثال نتایج پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که بین امید و رضایت از زندگی سالمندان نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و وجود امیدواری در زندگی می‌تواند موجب رضایت از زندگی در فرد

باشد (۱۲). نتیجه پژوهش دیگری نشان داد که جهت‌گیری مذهبی درونی و امید به زندگی می‌توانند میزان رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین کنند (۱۳). پژوهش نصیری و جوکار (۱۳۸۷) نشان داد معناداری زندگی به‌گونه‌ای غیرمستقیم و در تعامل با امید می‌تواند سبب افزایش شادی و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی زنان شاغل گردد (۱۱). در همین راستا وانگ و لیم (۲۰۰۹) نیز بر این باورند که بین امیدواری و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۳۰). بر این اساس امید به‌عنوان یک نیروی انگیزشی فرد را قادر می‌سازد تا چشم‌اندازی فراتر از شرایط فعلی خود را ببیند و به دنبال معنایی برای زندگی خود باشند. به‌این‌ترتیب امید به زندگی به‌عنوان عاملی قدرتمند در ارتقای وضعیت روانی فرد عمل می‌کند، که به بهبود سلامتی وی و در نتیجه رضایت از زندگی فرد کمک می‌کند (۳۱). همچنین می‌توان گفت افراد

## بررسی نقش امید و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان

با امید پایین هنگام مواجهه با مسائل غیرقابل حل یک توالی از امید به خشم، از خشم به یأس و از یأس به بی‌احساسی را تجربه می‌کنند، در صورتی که امیدواری بالا در زندگی باعث می‌شود افراد هنگام مواجهه با مسائل مهم و بزرگ توانایی اداره و تجزیه‌ی آن به مسائل کوچک و روشن را داشته باشند و این امر باعث کاهش استرس و هیجانات در افراد شده و با بهبود مشکلات و تأثیرات هیجانی همراه است و از طرفی، موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت امید به افراد انعطاف‌پذیری، شور و نشاط و توانایی برای خلاص شدن از ضرباتی که زندگی بر آنان تحمیل می‌کند را می‌دهد و پایداری را افزایش می‌دهد، از نظر جسمی فرد امیدوار پرنرژی بوده و زندگی را توأم با خوشی رفاه و سلامت سپری می‌کند و فردی است مدعی، زنده و با آمادگی عالی برای مقابله با خطرات، از نظر احساسی خوش‌بین، شاداب، آرام، هماهنگ، باوقار، عاری از اضطراب و احساس گناه و عصبانیت است. از نظر هوشیاری واقع‌بین و همچنین دارای تفکر آزادی انتخاب و کنترل زندگی است. در بعد اجتماعی متمایل به برقراری ارتباط و فعالیت با دیگران است و در بعد روانی دارای فلسفه معنی‌دار و هدفمند در زندگی است که همین ویژگی‌ها باعث استقامت و ثبات قدم و در نهایت پایداری در فرد می‌شود. از سوی دیگر امیدواری باعث می‌شود تا افراد موقعیت‌های ناگوار را بیشتر مشکل‌آفرین ارزیابی کنند تا تهدیدکننده، همچنین حس تعهد بیشتری نسبت به کار خود داشته باشند، حس کنترل بیشتری در زندگی تجربه کنند و عوامل تنش‌زا را به عنوان فرصت‌های بالقوه برای تغییر ببینند از این رو امید توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان را دارد (۳۲).

دیگر یافته پژوهش نشان داد: رابطه بین تاب‌آوری (با مؤلفه‌های تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، کنترل و تأثیرات معنوی) با رضایت از زندگی معنی‌دار است و مؤلفه‌های تاب‌آوری به شکل مثبت

و معنی‌داری رضایت از زندگی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند. مثبت بودن نتیجه به دست‌آمده نشان می‌دهد که با افزایش تاب‌آوری، رضایت از زندگی معلمان ارتقا می‌یابد. نتیجه به دست‌آمده با نتایج مطالعات نزدیک و مرتبط در این زمینه هرچند در جوامعی متفاوت از پژوهش حاضر هست، همسو است، به عنوان مثال یافته‌های پژوهش محمد نیا (۱۳۹۸) نشان داد که بین تاب‌آوری با رضایت از زندگی ارتباط معناداری در بین دانشجویان وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که تاب‌آوری قادر به پیش‌بینی معنادار رضایت از زندگی در بین دانشجویان است (۱۹). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که متغیر تاب‌آوری به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده در رضایت از زندگی دانش‌آموزان مؤثر بود (۲۰). یافته‌های پژوهش کرمی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که متغیرهای تاب‌آوری و شادکامی توان پیش‌بینی رضایت از زندگی در سالمندان را دارند (۲۱). پس از تبیین یافته‌های پژوهش، مشخص شد، تاب‌آوری با افزایش سطح تحمل پریشانی، قدرت ارزیابی محرک‌های محیطی، قدرت برقراری تعاملات و روابط بین فردی و عاطفی، ابراز همدلی، اندیشیدن بر اساس اولویت مشکلات و چالش‌های زندگی، سازمان‌دهی افکار و محتویات حافظه و تغییرات مثبت رفتاری به صورت منسجم‌تر افزایش داده، شناخت صحیح و واقع‌بینانه معانی و موقعیت‌ها و پیش‌بینی و چیرگی بر مسائل و سختی‌های زندگی را بهبود می‌بخشد، همچنین داشتن توانمندی به فرد تاب آور کمک می‌کند تا شرایط ناگوار را مدیریت کند و در مقابله با مصائب و ناملایمات زندگی نه تنها جان سالم به دربرد، بلکه بتواند به سطح جدیدی از تعادل و رشد مثبت دست یابد. بنابراین می‌توان گفت که تاب‌آوری مقابله مطلوب و مؤثر را در افراد افزایش داده، جهت‌گیری آن‌ها را به زندگی مثبت کرده و در نتیجه رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (۲۴). همچنین ماهیت تاب‌آوری و ویژگی‌های مثبت

افراد تاب آور مثل مشارکت در رفتارهای ارتقاء سلامتی، لذت بردن از چالش، تفسیر مثبت هیجانات منفی و استفاده از راهبردهای انطباقی متناسب با موقعیت اشاره کرد که هرکدام از این رفتارها به نحوی سلامت روان و رضایت از زندگی افراد را در پی دارد، درواقع تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت مقابله‌ی موفق باتجربه‌های منفی می‌شود، بر این اساس به نظر می‌رسد افراد تاب آور، به طرز خلاقانه و انعطاف‌پذیری به مسائل نگرینسته و برای حل آن‌ها و برنامه‌ریزی کرده و در صورت نیاز به دیگران کمک کرده و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث شده، فرد از رضایت زندگی برخوردار باشد (۲۵).

این مطالعه با نقاط مثبت و علمی، توانسته در راستای شناسایی عوامل مؤثر در رضایت از زندگی معلمان کمک کرده و همچنین نتایج آن قادرند در کنار یافته‌های دیگر مطالعات به متصدیان نظام آموزشی در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های نظام آموزشی کمک نماید. درمجموع به‌طورکلی جامعه این پژوهش معلمان شهر تهران بوده و تفاوت‌های فرهنگی در نگرش افراد به رضایت از زندگی مؤثر است، بنابراین لازم است در تعمیم نتایج به شهرها و فرهنگ‌های دیگر بستر فرهنگی موردتوجه قرار گیرد. از آنجایی‌که پژوهش حاضر با روش کمی

و با ابزار خودگزارشی پرسش‌نامه انجام شد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی داده‌ها از طریق مصاحبه جمع‌آوری گردند و جهت شناسایی عوامل مؤثر در رضایت زندگی معلمان، مطالعات کیفی انجام شود. جهت تعمیم‌پذیری نتایج پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی بیشتری به‌خصوص به‌صورت طولی و مداخله‌ای در نمونه‌های مختلف انجام شود. همچنین متصدیان نظام آموزشی در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های مربوط به ارتقای رضایت از زندگی معلمان به نقش عواملی همچون امید و تاب‌آوری توجه ویژه‌ای داشته باشند و در همین راستا با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های ضمن خدمت و آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری در جهت بهبود رضایت از زندگی معلمان گام بردارند.

### سپاسگزاری

این پژوهش دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU. SRB. REC.1400.400 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است. از تمامی معلمان شهر تهران که در این پژوهش همکاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## Reference

1. Khoshroo Z, Rahmani khalili E, Turkman F. A model for Finding Teachers' Social Happiness based on Social Support and Health Through the Mediatory Role of life Satisfaction. *Iranian Journal of Educational Society*. 2023; 9(1):53-64. [Persian].
1. Li A, Wang S, Cai M, Sun R, Liu X. Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and individual differences*. 2021; 170:110457.
2. Kortt MA, Dollery B, Grant B. Religion and life satisfaction down under. *Journal of Happiness Studies*. 2015; 16:277-93.
3. Zhang A, Yan J, Yang G, Tan X, Wang X, Tan S. Life satisfaction and its associated factors among money boys in China. *Public health*. 2018; 154:110-7.
4. Sharifi A, Ghahramani M. Investigating the relationship between family structure, social support, suicidal tendency and life satisfaction among addicted men. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2020; 8(11):95-102. [Persian].
5. Dehghani T, Niknejadi F. The Effectiveness of Online Resilience Group Training on the Desire for Divorce, Forgiveness, Hope and Cognitive Flexibility in Women with Marital Infidelity. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2022; 11(10):149-60. [Persian].
6. McDermott ER, Donlan AE, Zaff JF, Prescott JE. A psychometric analysis of hope, persistence, and engagement among reengaged youth. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016; 34(2):136-52.
7. Beyranvand Z, Ghadampour E, Sadeghi M, Hassani jalilian M-r. The effectiveness of group training based on hope Snyder's theory on the meaning in life and psychological well-being of female students in identity crisis. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2022; 11(5):33-44. [Persian].
8. Seyed Nour S, Homaei R. Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy on the Self-Care Behaviors, Psychological Wellbeing, and Hope of Patients with Type II Diabetes. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*. 2019; 8(1):265-75. [Persian].
9. Ghorbani S, Dahghan M, Javadipour M. The Effect of Twelve Weeks Yoga Exercises on Life Expectancy in Women. *Sport Psychology Studies*. 2020; 8(30):129-42. [Persian].
10. Nasiri H, Jowkar B. The Relationship between Life's Meaningfulness, Hope, Happiness, Life Satisfaction and Depression. *Woman in Development & Politics*. 2008; 6(2):157-176. [Persian].
11. Moradi A, Hatamian A, Hatamian P, Morvvati F. The relationship between Practice religious beliefs and hope With Elderly life satisfaction. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2019; 8(1):183-90. [Persian].
12. Kamari S, Fathabadi J. The Role of Religious Orientation and Life Expectancy in Life Satisfaction. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2013; 7(28):159-78. [Persian].
13. Waugh CE, Fredrickson BL, Taylor SF. Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of research in personality*. 2008; 42(4):1031-46.
14. Baker DA, Caswell HL, Eccles FJ. Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*. 2019; 90:154-61.
15. Harms P, Brady L, Wood D, Silard A. Resilience and well-being. *Handbook of well-being Salt Lake City, UT: DEF Publishers*. 2018.
16. Parandin S, Akbari R. Prediction of coronary stress based on resilience, personality dimensions and psychological well-being among patients with Covid-19 in Kermanshah. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2022; 11(5):125-34. [Persian].
17. Veismoradi M, Borjali A, Rafezi Z. Predicting

- Resilience in nurses based on Corona Anxiety and Cognitive Flexibility. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2023; 12(4):25-32.
18. Mohammadnia S, Mohammadnia M. The Relationship between early maladaptive schemas and resilience with life satisfaction between students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2019; 8(9):217-24. [Persian].
  19. Abolghasemi A. The relationship of resilience, self-efficacy and stress with life satisfaction in the students with high and low educational achievement. *Journal of Psychological Studies*. 2011; 7(3):131-52. [Persian].
  20. Karami J, Sanjabi A, Karimi P. The Prediction of Life Satisfaction among the Elderly Based on Resilience and Happiness. *Aging Psychology*. 2017; 2(4):229-36. [Persian].
  21. Javadi R, Rasouli M, Hasani J. Designing the Questionnaire of Teachers' Work Life Quality. *Journal of Ergonomics*. 2019; 7(1):10-9. [Persian].
  22. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics: Pearson Boston, MA; 2013.
  23. Cortina MA, Stein A, Kahn K, Hlungwani TM, Holmes EA, Fazel M. Cognitive styles and psychological functioning in rural South African school students: Understanding influences for risk and resilience in the face of chronic adversity. *Journal of adolescence*. 2016; 49:38-46.
  24. Connor KM. Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of clinical psychiatry*. 2006; 67(2):46-9.
  25. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003; 18(2):76-82.
  26. Keyhani M, Taghvaei D, Rajabi A, Amirpour B. Internal consistency and confirmatory factor analysis of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC) among nursing female. *Iranian Journal of Medical Education*. 2015; 14(10):857-65. [Persian].
  27. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*. 1985; 49(1):71-5.
  28. Jowkar B. The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*. 2008; 2(2):3-12. [Persian].
  29. Wong SS, Lim T. Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2009; 46(5-6):648-52.
  30. Hojjati H. Compare two methods of pray and mentioning on life expectancy i patients hospitalization in CCU Ward Social Security Golestan Hospitals in 1393. *Complementary Medicine Journal*. 2016; 6(1):1384-94. [Persian].
  31. Rezaei E, Javadzadeh F. The Prediction of Grit Based on God Attachment, Life hope, and Happiness in retired women teachers in khominishar city. *Women and Family Studies*. 2021; 14(53):7-29. [Persian].

## The Role of Hope and Resilience in Predicting Life Satisfaction in Teachers

Saeed Rostami<sup>1</sup>, Aliasghar Asgharnejadfarid<sup>2\*</sup>, Fariborz Bagheri<sup>3</sup>

### Abstract

**Introduction:** Identifying the effective factors in teachers' life satisfaction as an effective index in education has attracted the attention of education administrators and researchers, so the present study was conducted with the aim of investigating the role of hope and resilience in predicting life satisfaction in teachers.

**Materials and Methods:** The method of the current research was descriptive and correlational. The research population included married middle school teachers in Tehran in the academic year of 2022-2023, and 120 qualified people were selected as the research sample using available sampling method. And Omid Schneider et al. (1991), Connor and Davidson (2003) resilience, and Diener et al. (1985) life satisfaction questionnaires answered. To analyze the data, mean, standard deviation, Pearson correlation test and multiple regressions were used using SPSS version 24 software.

**Results:** The results showed that the relationship between hope ( $r=0.589$ ) and resilience ( $r=0.761$ ) with teachers' life satisfaction was positive and significant ( $p<0.01$ ). And the components of hope 34.7 and resilience 58.9 percent predict the variance of teachers' life satisfaction.

**Conclusion:** Those involved in the educational system should pay special attention to the role of factors such as hope and resilience in making policies and planning related to the promotion of teachers' life satisfaction.

**Keywords:** Hope, Resilience, Life Satisfaction, Teachers

1. PhD Student in General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2\*. Corresponding author. Associate Professor, Faculty Member of Iran University of Medical Sciences, Director of Mental Health Department, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Associate Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran