

The Role of Lifestyle in Predicting Life Satisfaction in Married Teachers with the Mediation of Hope

Saeed Rostami¹, Ali Asghar Asgharnejad-Farid^{2*}, Fariborz Bagheri¹

1- Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Mental Health Department, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Ali Asghar Asgharnejadfarid; Email: asgharnejadfarid@asiums.ac.ir

Article Info

Received: Aug 15, 2023

Received in revised form:

Aug 28, 2023

Accepted: Sep 13, 2023

Available Online: Dec 22, 2023

Keywords:

Hope

Lifestyle

Life satisfaction

Teachers



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42999>

Abstract

Background and Objective: Identifying the factors related to teachers' life satisfaction is necessary for the education planners and authorities to improve this index. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of lifestyle in predicting life satisfaction of married teachers through the mediation of hope.

Methods: The method used in the current research was descriptive correlational involving the use of structural equation modeling. The research community included first and second high school teachers in Tehran in the academic year 2022-2023, and 300 qualified people were selected as the research sample using available sampling method. In order to collect data, the lifestyle questionnaires of Laali et al., Schneider et al.'s hope and Diener et al.'s life satisfaction questionnaires were used. The research model and relationships between the variables were analyzed using SPSS software version 24 and Amos Software. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflict of interests.

Results: The results showed that lifestyle ($P < 0.01$, $\beta = 0.649$) has a direct and positive effect on hope. Lifestyle affects life satisfaction both directly ($P < 0.01$, $\beta = 0.306$) and indirectly through the mediation of hope ($P < 0.05$, $\beta = 0.339$). Hope has a direct positive effect on life satisfaction ($P < 0.01$, $\beta = 0.522$).

Conclusion: In order to increase life satisfaction in the teachers, the role of lifestyle and hope should be considered in planning by those involved in the educational system; It is also possible to deal with this problem through educational and therapeutic interventions in schools.

Please cite this article as: Rostami S, Asgharnejad-Farid AA, Bagheri F. The Role of Lifestyle in Predicting Life Satisfaction in Married Teachers with the Mediation of Hope. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):66-77. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42999>

Summary

Background and Objective

Considering the mission and the effective role of teachers in the growth of students' existential dimensions and the education of future authorities of the society, it is necessary to improve satisfaction in teachers' life (1). Life satisfaction is described as a person's assessment of various aspects of life and the feeling he has towards the future life, based on which people continuously adapt to changes in the internal and external

environment (2). One of the effective factors in life satisfaction is lifestyle, which includes opinions, plans and habitual patterns of behavior, whims and fancies, long-term goals, determining social or personal conditions that are necessary to ensure the security of a person's mind (3). In the previous studies, the role of lifestyle in citizens' life satisfaction (4), marital satisfaction (5), and employees' job satisfaction (6) has been confirmed. On the other hand, hope in life seems to have a significant effect on life satisfaction. Hope is considered as a basic psychological characteristic in human life and a healing force

and promoter of life, and it is a state that allows a person to face or respond appropriately to new and chaotic conditions (7).

Studies confirm the role of hope in the life satisfaction of women working as school teachers (8), the life satisfaction of school counselors (9), the satisfaction in married women's life (10), as well as the role of lifestyle in the life expectancy of patients (11) and the hope of students (12). Life satisfaction is important in different aspects, including providing mental and physical health and increasing life expectancy, proving the value of happiness, measuring the life quality index along with economic and social indicators. Therefore, considering the research gap in the field of relationship between research variables in the community of teachers, the present study was conducted with the aim of examining the role of lifestyle in predicting the life satisfaction of married teachers with the mediation of hope.

Methods

Compliance with ethical guidelines: In this research, all ethical principles including obtaining informed consent, privacy protection, anonymity of respondents and confidentiality of information about the subjects were observed.

The method used in the present study was descriptive-correlational involving structural equation modeling. The sample population included married middle school teachers in Tehran in the academic year 2022-2023, out of whom 300 qualified teachers were selected as the participants using available sampling method. The inclusion criteria were being employed in high school, being married, living in Tehran, having a minimum of 22 and a maximum of 50 years of age, and informed consent to participate in the research. The exclusion criterion included being single and incomplete completion of the questionnaires. In order to collect data, the lifestyle questionnaires of Laali et al., Schneider et al.'s hope and Diener et al.'s life satisfaction questionnaires were used. The research model and relationships between the variables were analyzed using SPSS software version 24 and Amos software.

Results

In this study, 185 participants (61.66 percent) were in the age range of 30-40 years, most of the participants, i.e. 230 (76.66 percent) had 10-20 years of teaching experience, and 127 were male (42.3 percent) and 173 were women (57.7 percent). The results showed that lifestyle ($P<0.01$, $\beta=0.649$) had a direct and positive effect

on hope; lifestyle with the mediation of hope ($P<0.05$, $\beta=0.339$) affected life satisfaction both directly ($P<0.01$, $\beta=0.306$) and indirectly. Hope had a direct positive effect on life satisfaction ($P<0.01$, $\beta=0.522$). Overall, the model fit indices included the root mean square error of approximation (RMSEA) equal to 0.071 and the second root mean square residual (SRMR) equal to 0.067, which is smaller than the criterion value (0.08) and confirms the fit of the model.

Conclusion

The results showed that lifestyle has an indirect effect on life satisfaction through the mediation of hope; in other words, it can be stated that by adopting a healthy lifestyle, life expectancy increases as a result of life satisfaction. In the context of the obtained result, no direct study has been conducted as far as the researcher has investigated. Therefore, in explanation for this finding, it can be stated that lifestyle has a positive effect on life expectancy through the improvement of social skills, which means that social skills are affected by lifestyle and the lifestyle of teachers improves social relationships with colleagues and interactions with their friends and building healthy relationships and they can easily express their feelings and have constructive conversations when necessary. Also, the lifestyle makes them control and manage their emotions in the right time, be sensitive to the society, and try to identify the feelings of others and help them (13). On the other hand, hope fosters an optimistic view of life, reduces the tension of events and gives meaning and purpose to life; it induces belief in the realization of goals, and seeing, cherishing and trusting are synonymous and opposite to fear, doubt and despair. Hope has two components, cognitive (expecting future events) and emotional (for example, hoping that these events will be positive events with favorable consequences). Its emotional component can predict the occurrence of positive events in the future and, as a result, increase health. Optimistic thinking causes people to be satisfied with life (14).

Acknowledgements

We would like to thank all the teachers of Tehran who cooperated in doing this research.

Ethical considerations

According to the authors of the article, the Research Ethics Committee of Islamic Azad University, Science and Research Unit, approved this research with the ethics code [IR.IAU.SRB.REC.1400.400](https://iaui.iaui.ac.ir/REC.1400.400).

Funding

According to the authors of the article, the current research received no financial support and was carried out at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

The authors reported no conflict of interests in this research.

Authors' contribution

Drafting the article: first author; advisor and corresponding author: second author; and supervisor and final editing of the article: third author.

دور نمط الحياة في توقع الرضى من حياة المعلمين المتزوجين مع التأكيد على عنصر الأمل كدور وسيط

سعيد رستمي^١، علي أصغر أصغر نجاد فريد^{٢*}، فريبرز باقري^١

١- قسم علم النفس، فرع الدراسات والبحوث، جامعة آزاد الإسلامية، طهران، إيران.

٢- قسم الصحة النفسية، جامعة إيران للعلوم الطبية، طهران، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور علي أصغر أصغر نجاد فريد؛ البريد الإلكتروني: asgharnejadfarid@asiums.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٨ محرم ١٤٤٥

وصول النص النهائي: ١١ صفر ١٤٤٥

القبول: ٢٧ صفر ١٤٤٥

النشر الإلكتروني: ٨ جمادى الثاني ١٤٤٥

الكلمات الرئيسية:

الأمل

الرضى من الحياة

المعلمون

نمط الحياة

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: إن معرفة العوامل ذات الصلة بالرضى من الحياة في حياة المعلمين المتزوجين لتقديم خطط تنموية ورفع مستوى جودة حياة هذه الفئة، أمر حيوي للقائمين على سلك التعليم والتربية. وإنطلاقاً من هذه القناعة تسعى هذه الدراسة لتسليط الضوء على دراسة دور نمط حياة هذه الفئة ودرجة الشعور بالرضى من الحياة لديهم من التأكيد على دور عنصر الأمل كدور وسيط في تأثير العوامل الأخرى.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتحديدياً منهج المعادلات الهيكلية. أما المجتمع الإحصائي فقد شمل جميع معلمي المتوسطة الأولى والثانية في مدينة طهران في عام ٢٠٢١-٢٠٢٢م. ونظراً لكثرة الأفراد المعنيين فقد اختير ٣٠٠ منهم عبر أخذ العينات المتاحة. ولجمع المعطيات فقد اعتمدت الدراسة على استبيان نمط الحياة لدى لعلي والزملاء، واستبيان الأمل لدى اشنايدر والزملاء واستبيان الرضى من الحياة لدى دينر والزملاء. وقد اعتمد الباحثون على نموذج العلاقات بين المتغيرات عبر تطبيق SPSS الإصدار ٢٤ وتطبيق AMOS لتحليل المعطيات. يُذكر أنه قد تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإنّ مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أيّ تضارب في المصالح.

المعطيات: أظهرت النتائج الأولى أن نمط حياة ($P < 0.01$ و $\beta = 0.649$) كان له تأثير مباشر وإيجابي على الأمل. كما كان مؤثر بصورة مباشرة ($P < 0.01$ و $\beta = 0.306$) وغير مباشرة على الدور الوسيط للأمل ($P < 0.05$ و $\beta = 0.339$) وكان مؤثراً على الشعور بالرضى من الحياة. كما أنّ الأمل كان له تأثير مباشر وإيجابي على الشعور بالرضى من الحياة يمكن رسمه كالتالي: ($P < 0.01$ و $\beta = 0.522$).

الاستنتاج: النتائج التي توصلت إليها الدراسة تقول أنّ القائمين على سلك التعليم يجب عليهم الاهتمام بعنصر الرضى من الحياة لدى المعلمين المتزوجين من خلال التأكيد على نمط الحياة وتعزيز الأمل لديهم. كما يمكن من خلال المداخلات التعليمية والعلاجية رفع مستوى الرضى من الحياة.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Rostami S, Asgharnejad-Farid AA, Bagheri F. The Role of Lifestyle in Predicting Life Satisfaction in Married Teachers with the Mediation of Hope. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):66-77. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42999>

نقش سبک زندگی در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان متأهل با میانجی امیدواری

سعید رستمی^۱، علی اصغر اصغرنژاد فرید^{۲*}، فریبرز باقری^۱

۱- گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- گروه بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

* مکاتبات خطاب به دکتر علی اصغر اصغرنژاد فرید؛ رایانامه: asgharnejadfarid@asiums.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۴ مرداد ۱۴۰۲

دریافت متن نهایی: ۶ شهریور ۱۴۰۲

پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۴۰۲

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۲

چکیده

سابقه و هدف: شناسایی عوامل مرتبط با رضایت از زندگی معلمان برای برنامه‌ریزان و مدیران اجرایی آموزشی و پرورش جهت ارتقای این شاخص ضروری است؛ از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان متأهل با میانجی امیدواری انجام شده است.

روش کار: روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی از نوع معادلات ساختاری است. جامعه پژوهش معلمان متأهل مقطع متوسطه اول و دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲ بودند که ۳۰۰ نفر واجد شرایط به‌روش نمونه‌گیری دردسترس نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های سبک زندگی لعلی و همکاران، امیدواری اشنایدر و همکاران و رضایت از زندگی دینر و همکاران استفاده شد. الگوی پژوهش و روابط بین متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و نرم‌افزار Amos تحلیل شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سبک زندگی ($P < 0/01$ و $\beta = 0/649$) به‌صورت مستقیم و مثبت بر امید؛ و هم به‌صورت مستقیم ($P < 0/01$ و $\beta = 0/306$) هم غیرمستقیم و با میانجیگری امید ($P < 0/05$ و $\beta = 0/339$) بر رضایت از زندگی تأثیر داشت و امید نیز به‌صورت مستقیم ($P < 0/01$ و $\beta = 0/522$) بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت داشت.

نتیجه‌گیری: متصدیان نظام آموزشی جهت افزایش رضایت از زندگی معلمان به نقش سبک زندگی و امید در برنامه‌ریزی‌ها توجه کنند؛ همچنین می‌توان از طریق مداخلات آموزشی و درمانی در مدارس برای تحقق این مسئله اقدام نمود.

واژگان کلیدی:

امیدواری

رضایت از زندگی

سبک زندگی

معلمان

استناد مقاله به این صورت است:

Rostami S, Asgharnejad-Farid AA, Bagheri F. The Role of Lifestyle in Predicting Life Satisfaction in Married Teachers with the Mediation of Hope. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):66-77. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.42999>

مقدمه

دانش‌آموزان و تربیت‌مستولان آتی جامعه، ایجاد شرایطی که معلمان را به کار خود دلگرم کند و در ارتقای رضایت از زندگی آنان مؤثر باشد، ضروری است (۱). رضایت از زندگی ارزیابی

با توجه به رسالت و نقش مؤثر معلمان در رشد ابعاد وجودی

مجله پژوهش در دین و سلامت

دوره ۹، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۲

این کار از مجوز [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) تبعیت می‌کند.

فرد از جنبه‌های گوناگون زندگی و احساسی که نسبت به زندگی آینده دارد، توصیف شده است که بر اساس آن افراد به‌طور مداوم خود را با تغییرات محیط داخلی و خارجی سازگار می‌کنند (۲). احساس رضایت از زندگی مفهومی کلی است که ناشی از نحوه ادراک شخص از کل زندگی است؛ درواقع این مفهوم دارای دو جزء شناختی (ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی) و عاطفی (برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی) است (۳). افراد با رضایت از زندگی بالا هیجانات و عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند؛ این افراد احساس مهار و کنترل بالاتری دارند و میزان موفقیت و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ به‌علاوه، این افراد نظام ایمنی سالم‌تر و خلاقیت بیشتری دارند (۴)؛ درحالی‌که افراد با رضایت از زندگی پایین رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند (۵).

امروزه سبک زندگی و اهمیت آن یکی از مسائل مهم روان‌شناختی است؛ به این دلیل که سبک زندگی مهم‌ترین عاملی است که انسان زندگی‌اش را بر اساس آن تنظیم می‌کند و حرکتش را در جهان و زندگی مشخص می‌کند (۶). سبک زندگی عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عادی رفتار، هوا و هوس‌ها، هدف‌های طولانی‌مدت، تعیین شرایط اجتماعی و یا شخصی‌ای است که برای تأمین امنیت خاطر فرد لازم است (۷). سبک زندگی در سه دوره به کمال خود می‌رسد که دوران کودکی زمان شکل‌گیری پنج ریشه اساسی سبک زندگی است. ریشه‌های سبک زندگی عبارت است از: سلامتی و ظاهر، وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده، نگرش‌های والدینی، منظومه خانواده و نقش جنسیتی. دومین بُعد سبک زندگی نگرش‌ها نسبت به تکالیف زندگی است. نگرش‌ها نسبت به تکالیف زندگی در دوران نوجوانی تحول می‌یابد. این نگرش‌ها عبارت است از نگرش نسبت به خود، نگرش به مشکلات، نگرش به دیگران، نگرش به جنس مخالف و نگرش به زندگی؛ سومین بُعد از سبک زندگی تکالیف زندگی است. آدلر^۱ بر سه تکلیف اساسی در زندگی تأکید دارد که عبارت است از دیگران، شغل، عشق و مسائل جنسی (۸). در مطالعات نقش سبک زندگی در رضایت از زندگی شهروندان (۹)، رضایت زناشویی (۱۰) و رضایت شغلی کارکنان (۱۱) تأیید شده است. از طرفی به نظر می‌رسد امیدواربودن در زندگی تأثیر بسزایی

در رضایت‌مندی از زندگی دارد. امید ویژگی روان‌شناختی اساسی در زندگی انسان و نیروی شفاف‌بخش و مروج زندگی بهتر در نظر گرفته می‌شود و حالتی است که به فرد اجازه می‌دهد به شرایط جدید یا آشفته پاسخ مناسب دهد (۱۲). امید فرایند تفکر درباره اهداف شخصی توأم با انگیزش برای حرکت به سمت این اهداف و راه‌هایی برای پیشبرد این اهداف تعریف شده است (۱۳). امید بر قابلیت‌های افراد به‌جای ضعف‌ها، بر انتظارات مثبت آنان نسبت به نتایج آینده به‌جای تمرکز بر بدبینی و بر هدفمندبودن در زندگی اشاره می‌کند و درواقع شاخصی است که می‌تواند به‌عنوان یک عامل انگیزشی برای کمک به شروع و حفظ عملکرد به‌سوی اهداف به کار رود (۱۴). کسانی 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 (۱۵). پژوهش‌ها از نقش امید در رضایت از زندگی زنان شاغل فرهنگی (۱۶)، رضایت از زندگی مشاوران مدارس (۱۷)، رضایت از زندگی زناشویی زنان (۱۸) و همچنین نقش سبک زندگی در امید به زندگی بیماران (۱۹) و امید دانشجویان (۲۰) حکایت دارد.

رضایت از زندگی از چند جهت اهمیت دارد که از آن جمله می‌توان به تأمین سلامت روانی - جسمانی و افزایش طول عمر، اثبات ارزش شادکامی و اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی اشاره کرد. همچنین با توجه به اینکه سبک زندگی و امید مؤلفه‌هایی هستند که می‌توانند نقش بسیار مهمی در بهبود و افزایش کارایی معلمان داشته باشند، از این‌رو شناسایی عوامل مرتبط با رضایت زندگی معلمان اهمیت بالایی دارد. با توجه به خلأ پژوهشی در زمینه ارتباط متغیرهای پژوهش در جامعه معلمان، مطالعه حاضر با هدف نقش سبک زندگی در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان متأهل با میانجی امید انجام شده و به دنبال پاسخ به این سؤال بوده است که آیا امید در رابطه سبک زندگی با رضایت از زندگی معلمان متأهل نقش میانجی دارد؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، حفظ حریم خصوصی، ناشناس‌بودن پاسخگویان و محرمانه‌بودن اطلاعات آزمودنی‌ها رعایت شده است.

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی از نوع معادلات

مجله پژوهش در دین و سلامت

^۱) Adler

پایایی آن را از طریق بازآزمایی بعد از سه هفته ۰/۸۵ و برای زیرمقیاس تفکر عامل ۰/۸۱ و برای عامل راهبردی ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند (۲۰). در مطالعه کرمانی و همکاران بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأیید شده است و پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آمده است (۲۲). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پ) مقیاس رضایت از زندگی: دینر^۲ و همکاران این مقیاس ۵ سؤالی را در سال ۱۹۸۵ 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 قرار دارد و نمره بیشتر نشان‌دهنده بیشتر بودن رضایت از زندگی است. در پژوهش دینر و همکاران روایی به شیوه همگرا و افتراقی تأیید شده و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمده است (۲۳). پایایی این مقیاس در پژوهش جوکار به روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و روایی آن به شیوه تحلیل عاملی محاسبه شده است که نتایج حاکی از وجود عاملی کلی در مقیاس است که می‌تواند بیش از ۵۴٪ از واریانس را تبیین کند (۲۴). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است.

الگوی پژوهش و روابط بین متغیرها با استفاده از میانگین، انحراف معیار و همبستگی پیرسون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و نرم‌افزار Amos تحلیل شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر تعداد ۱۸۵ نفر (۶۱/۶۶٪) در دامنه سنی ۴۰-۳۰ قرار داشتند. ۲۳۰ نفر (۷۶/۶۶٪) از افراد شرکت‌کننده دارای سابقه ۲۰-۱۰ سال بودند؛ همچنین تعداد ۱۲۷ نفر (۴۲/۳٪) مرد و ۱۷۳ نفر (۵۷/۷٪) زن بودند. در جدول شماره ۱ شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول (۱) توصیف آماری و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱) سبک زندگی	۱۵۹/۸۲	۱۲/۸۲۰	۱	
۲) امید	۶۰/۲۵	۷/۷۰۴	۰/۶۴۹**	۱
۳) رضایت از زندگی	۲۳/۶۳	۳/۳۱۹	۰/۶۴۵**	۰/۷۲۱**

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

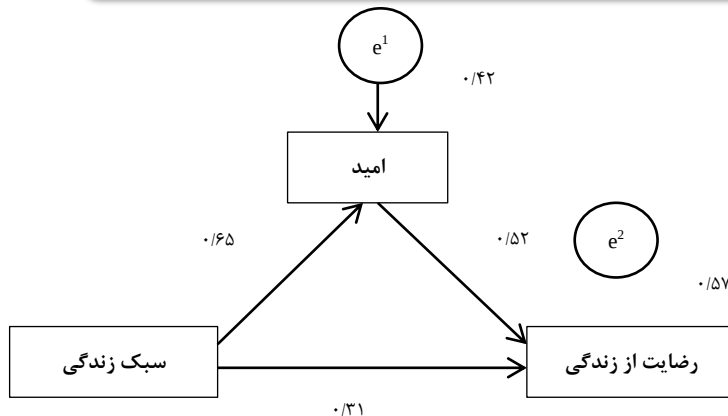
ساختاری است. جامعه پژوهش معلمان متأهل مقطع متوسطه اول و دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲ بودند. درباره حجم نمونه در پژوهش‌های مربوط به روش همبستگی از نوع الگوی معادلات ساختاری نظرات گوناگون وجود دارد؛ ولی همه بر این موضوع توافق دارند که الگوی معادلات ساختاری شبیه تحلیل عامل از فنون آماری است که با نمونه بزرگ قابل اجرا است و دست‌کم حجم ۲۰۰ نفر برای برازش الگو کافی دانسته شده است (۲۱)؛ اما با توجه به اینکه نمونه بزرگ‌تر به برازش بهتر الگو می‌انجامد و با در نظر گرفتن ریزش احتمالی، در مجموع ۳۰۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال در دوره متوسطه اول و دوم، تأهل، سکونت در شهر تهران، داشتن حداقل ۲۲ و حداکثر ۵۰ سال و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز مجرد بودن و تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

الف) پرسش‌نامه سبک زندگی: لعلی و همکاران این پرسش‌نامه ۷۰ سؤالی را در سال ۱۳۹۱ طراحی و اعتباریابی کرده‌اند که ابعاد سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی را بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از هرگز = نمره ۱ تا همیشه = نمره ۵ می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۳۵۰-۷۰ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سبک زندگی بهتر است. نتایج پژوهش لعلی و همکاران نشان می‌دهد که پرسش‌نامه سبک زندگی از روایی و پایایی کافی و مناسب برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی افراد برخوردار است. در مطالعه حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

ب) مقیاس امیدواری: شنایدر^۱ و همکاران مقیاس ۱۲ سؤالی امیدواری را در سال ۱۹۹۱ طراحی کرده‌اند. این پرسش‌نامه دو عامل تفکر عاملی (سؤالات ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲) و تفکر راهبردی (سؤالات ۱، ۴، ۷ و ۸) را بر اساس طیف لیکرت هشت‌گزینه‌ای (کاملاً مخالف = ۱ و کاملاً موافق = ۸) می‌سنجد و سؤالات ۳، ۵، ۶ و ۱۱ دروغ‌سنج در نظر گرفته شده‌اند. شنایدر و همکاران روایی محتوایی پرسش‌نامه را تأیید و

^{۲)} Denner

^{۱)} Schneider



شکل ۱) ضرایب استاندارد الگوی نقش میانجی امید در رابطه بین سبک زندگی و رضایت از زندگی

شاخص‌های مربوط به برازش الگو در جدول شماره ۲ ارائه شده است. شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) برازش الگو را تأیید می‌کند که این عدد در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار داشت و به معنی برازش الگو با داده‌ها است. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی^۴ برابر ۰/۰۷۱ و ریشه دوم میانگین مربعات باقی‌مانده^۵ برابر با ۰/۰۶۷ بود که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچک‌تر است و در نتیجه برازش الگو را تأیید می‌کند. شاخص برازش افزایشی^۶، شاخص برازش مقایسه‌ای^۷، شاخص نیکویی برازش^۸ و شاخص هنجار شده برازندگی^۹ نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر بودند. ضرایب به‌دست‌آمده از برازش مطلوب الگو حکایت دارد.

جدول ۲) شاخص‌های برازش الگو

شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
برازش افزایشی	> 0.9	۰/۹۳۲	مناسب
شاخص هنجار شده برازندگی	> 0.9	۰/۹۳۰	مناسب
خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی	< 0.08	۰/۰۷۱	مناسب
ریشه دوم میانگین مربعات باقی‌مانده	< 0.08	۰/۰۶۷	مناسب
شاخص‌های برازش مقایسه‌ای	> 0.9	۰/۹۳۲	مناسب
شاخص نیکویی برازش	> 0.9	۰/۹۲۷	مناسب

^۴ RMSEA

^۵ SRMR

^۶ IFI

^۷ CFI

^۸ GFI

^۹ NFI

طبق جدول شماره ۱، ضرایب همبستگی بین سبک زندگی و امید با رضایت از زندگی مثبت بود ($P < 0.01$). مثبت بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان‌دهنده رابطه مستقیم بین سبک زندگی و امید با رضایت از زندگی است.

به‌منظور آزمون الگوی پژوهش از تحلیل مسیر به‌روش بیشینه احتمال با بهره‌گیری از نرم‌افزار Amos استفاده شد. پیش از استفاده از تحلیل مسیر، داده‌های غیرعادی تک‌متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های غیرعادی چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانوبیس^۱ بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه شد و نتایج نشان داد هیچ‌کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه ± 1 نبود. طبیعی بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف^۲ بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات هر چهار متغیر الگو طبیعی است ($P > 0.05$). فرض استقلال خطاها با آماره دوربین - واتسون^۳ برای محاسبه معادلات رگرسیونی الگوی پژوهش بررسی شد که مقدار به‌دست‌آمده بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه هم‌خطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین متغیرها بررسی شد. با توجه به اینکه همبستگی دومتغیری ۰/۹ و بالاتر نشان‌دهنده هم‌خطی است؛ این مشکل در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر این، آماره تحمل و عامل تورم واریانس به‌منظور بررسی هم‌خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچ‌کدام از مقادیر آماره تحمل کوچک‌تر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ‌کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ نبود؛ بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده، وجود هم‌خطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد.

پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آنها، به‌منظور ارزیابی الگوی نقش میانجیگری سرخوردگی زناشویی در رابطه بین هیجان‌خواهی و روابط فرازناشویی، از تحلیل مسیر استفاده شد که نتایج در شکل ۱ نشان داده شده است. در شکل ۱ ضرایب استاندارد الگوی پیشنهادی نیز به‌منظور بررسی نقش میانجی امید در رابطه بین سبک زندگی و رضایت از زندگی نشان داده شده است.

^۱ Mahalanobis

^۲ Kolmogorov-Smirnov

^۳ Durbin-Watson

تأثیر داشت. امید نیز به‌صورت مستقیم ($P < 0/01$) و $\beta = 0/522$ بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت داشت (جدول شماره ۳).

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، سبک زندگی ($P < 0/01$) و $\beta = 0/649$ به‌صورت مستقیم و مثبت بر امید و هم به‌صورت مستقیم ($P < 0/01$ و $\beta = 0/306$) هم به‌صورت غیرمستقیم و با میانجیگری امید ($P < 0/05$ و $\beta = 0/339$) بر رضایت از زندگی

جدول ۳) اثرهای مستقیم، غیرمستقیم، کل و واریانس‌های تبیین‌شده متغیرها

از متغیر	به متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین‌شده
سبک زندگی	امید	$**0/649$	-	$**0/649$	$0/421$
سبک زندگی	رضایت از زندگی	$**0/306$	$**0/339$	$**0/645$	$0/573$
امید		$**0/522$	-	$**0/522$	

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

فرد در مسیر پیشرفت به‌سوی آرمانش بروز می‌دهد (۲۶). بنابراین، داشتن سبک زندگی سالم موجب می‌شود فرد نسبت به آینده خوش‌بین باشد، از زندگی شخصی و عاطفی و اجتماعی خود رضایت داشته باشد و به این باور می‌رسد که می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی‌اش را کنترل کند، احساس سلامت، تندرستی و پرانرژی بودن خواهد داشت و متعاقب آن رضایت زندگی بیشتری را تجربه خواهد کرد.

دیگر یافته پژوهش حاضر نشان داد که امید به‌صورت مستقیم بر رضایت از زندگی معلمان تأثیر مثبت داشت. از این یافته برداشت می‌شود که با افزایش امید در زندگی بر میزان رضایت از زندگی معلمان افزوده می‌شود. نتیجه به‌دست‌آمده همسو با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه است. برای نمونه مطالعه سبزواری و همکاران نشان می‌دهد که بین امید به زندگی با میزان رضایت از زندگی در مشاوران شاغل در اداره آموزش و پرورش همبستگی وجود دارد و امید به زندگی میزان رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (۱۷). نتایج پژوهشی دیگر نشان داده است که معناداری زندگی به‌گونه‌ای غیرمستقیم و در تعامل با امید می‌تواند سبب افزایش شادی و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی معلمان زن شاغل گردد (۱۶). در توجیه یافته فوق می‌توان گفت با ارتقای امید فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی می‌شود از خود مقاومت نشان دهد و بر آنها غلبه کند. امید با تعدیل و کم‌رنگ کردن عواملی چون استرس و افسردگی، بهزیستی روانی افراد را تضمین می‌کند و درواقع امیدواری سازوکاری واسطه‌ای است که به انطباق‌پذیری مثبت و بهزیستی روانی منتهی می‌شود و افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، توانایی سازگاری‌شان با مشکلات بیشتر از کسانی

بحث و نتیجه‌گیری

شناسایی عوامل مرتبط با رضایت از زندگی معلمان برای برنامه‌ریزان و مدیران اجرایی آموزش و پرورش جهت ارتقای این شاخص ضروری است؛ بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی در پیش‌بینی رضایت از زندگی معلمان متأهل با میانجی امیدواری انجام شد. نتایج نشان داد سبک زندگی به‌صورت مستقیم بر رضایت از زندگی معلمان تأثیر داشت؛ یعنی با بهبود سبک زندگی، رضایت از زندگی معلمان افزایش یافت. یافته فوق با نتایج مطالعات مرتبط در این زمینه همسو است. برای نمونه مطالعه عابدینی نشان می‌دهد که بین سبک زندگی و تاب‌آوری با رضایت شغلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۱). نتایج پژوهشی دیگر نشان می‌دهد که می‌توان از طریق آموزش تغییر سبک زندگی به زوجین کمک کرد تا با اصلاح سبک زندگی خود موجب غنی‌سازی زندگی مشترک و درنتیجه رضایت زناشویی گردند (۱۰). مطالعه اعظم‌زاده و معدن‌دار گویای این است که سبک زندگی نقش مؤثری در بهبود موقعیت اجتماعی و رضایت از زندگی شهروندان دارد (۹). شعله در پژوهش خود دریافته است که بین سبک زندگی و رضایت از زندگی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد (۲۵). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت سبک زندگی الگوی زندگی فرد است که در فعالیت‌ها، دل‌بستگی‌ها و افکار شخصی خود را نشان می‌دهد که بر تعاملات، روابط اجتماعی و موقعیت‌های اجتماعی - اقتصادی تأثیرگذار است. سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساسات فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود و بیش از هر چیز خلاقیتی است که حاصل کنارآمدن با محدودیت‌ها، موانع، تضادها و بحران‌هایی است که

است که این مزیت را ندارند. از طرفی هر چه فرد قدرت بیشتری در مقابله با مشکلات و استرس‌های زندگی داشته باشد کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و هیجانی قرار می‌گیرد و از امیدواری بالاتری بهره‌مند می‌شود. در حالت امیدواری شخص می‌تواند نیروهای خلاقه خویش را در راه بهبود چگونگی زندگی به کار برد، رفتارهای اعتمادآميز را برگزیند و احساس بهزیستی و رضایت از زندگی داشته باشد (۲۷).

آخرین یافته پژوهش حاضر نشان داد که سبک زندگی به‌صورت غیرمستقیم و با میانجیگری امید بر رضایت از زندگی تأثیر داشت؛ به‌عبارتی می‌توان گفت با به‌کارگیری سبک زندگی سالم نیز امید به زندگی و در نتیجه رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. در زمینه نتیجه به‌دست‌آمده، تا آنجا که محقق بررسی نموده است، مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم انجام نشده است. از این رو در تبیین یافته فوق می‌توان گفت سبک زندگی از طریق بهبود مهارت‌های اجتماعی بر امید به زندگی تأثیر مثبت دارد؛ بدین معنا که مهارت‌های اجتماعی متأثر از سبک زندگی است و سبک زندگی معلمان به‌گونه‌ای است که موجب بهبود روابط اجتماعی، تعامل با دوستانشان و ایجاد روابط سالم می‌شود و معلمان می‌توانند به‌راحتی احساساتشان را بروز دهند و در مواقع لزوم گفت‌وگوهای سازنده داشته باشند. همچنین سبک زندگی موجب می‌گردد که افراد هیجانات خود را به‌موقع کنترل و مدیریت کنند، نسبت به جامعه حساسیت داشته باشند و سعی کنند تا احساسات دیگران را شناسایی و به آنان کمک کنند (۲۸). از طرفی امیدواری موجب پرورش دیدی خوش‌بینانه نسبت به زندگی می‌شود، تنش‌زای بودن وقایع را کاهش می‌دهد و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد. امید باورداشتن به تحقق اهداف را القا می‌کند و با پیش‌بینی، گرامی‌داشتن و اعتماد متبادل و با ترس، شک و ناامیدی متضاد است. امید دو مؤلفه شناختی (انتظار روی‌دادن وقایعی در آینده) و عاطفی (برای مثال امید به اینکه این رویدادها مثبت و دارای پیامدهای مطلوبی باشند) دارد که مؤلفه عاطفی آن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت باشد. داشتن تفکر امیدوارانه سبب رضایت از زندگی در افراد می‌شود (۲۹).

پیشنهادهای پژوهش

با توجه به محدودیت‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود جهت تعمیم‌پذیری نتایج به انجام مطالعه در معلمان مجرد، سایر مقاطع تحصیلی و شهرهای مختلف پرداخته شود. همچنین در مطالعات آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی نیز استفاده شود. در بُعد کاربردی پیشنهاد می‌شود متصدیان نظام آموزشی جهت افزایش رضایت از زندگی معلمان به نقش سبک زندگی و امید در برنامه‌ریزی‌ها توجه کنند؛ همچنین می‌توان از طریق مداخلات آموزشی و درمانی در مدارس برای تحقق این مسئله اقدام نمود.

قدردانی

از تمامی معلمان شهر تهران که در این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات این پژوهش را با کد اخلاق [IR.IAU.SRB.REC.1400.400](https://ir.iau.srb.rec.1400.400) تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش متن مقاله: مؤلف اول، استاد راهنما و مؤلف مسئول:

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر درباره معلمان متأهل متوسطه اول و دوم شهر

مؤلف دوم و ناظر طرح، استاد مشاور و همکاری در ویرایش
نهایی مقاله: مؤلف سوم.

References

11. Abedini M. The relationship between lifestyle and resilience with job satisfaction of employees. 2022; 14(40):33-44. (Full Text in Persian)
12. Pourtaieb N, Pourtaieb S, Armun S. Predicting the psychological well-being of mothers of children with special learning disabilities based on their level of perfectionism and life hope. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2021;10(9):125-36. (Full Text in Persian)
13. Eisingerich AB, Marchand A, Fritze MP, Dong L. Hook vs. hope: How to enhance customer engagement through gamification. International Journal of Research in Marketing. 2019;36(2):200-15.
14. Mirzaia B, Hassanzadeh R, Moslehi M. The role of out looking hope of female teachers in predicting the happiness of the Girls students. Quarterly Journal of Woman and Society. 2014;5(17):121-38. (Full Text in Persian)
15. 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(RRJ). 2022;11(10):149-60. (Full Text in Persian)
16. Nasiri H, Jokar B. The Relationship between Life's Meaningfulness, Hope, Happiness, Life Satisfaction and Depression. Woman in Development & Politics. 2008;6(2):1-10. (Full Text in Persian)
17. Sabzevari M, Karamati M, Nasimi SA. Correlation between Religious Orientation and Life Expectancy with Life Satisfaction. Islamic Life Style. 2019;3(2): 91-7. (Full Text in Persian).
18. Golkari S, Poorshafeie H. The Predictive Role of Life Expectancy on Women Satisfaction with Their Marital Life in Birjand. Scientific Quarterly of Social-Cultural Studies of Khorasan. 2019;13(2):153-75. (Full Text in Persian)
19. Duncan AR, Jaini PA, Hellman CM. Positive psychology and hope as lifestyle medicine modalities in the therapeutic encounter: a narrative review. American Journal of Lifestyle Medicine. 2021;15(1):6-13.
20. Ebadi N, Zareh Hosseinabadi F, Zareh Hosseinabadi M. Barresi-e Rabete-ye Sabk-e Zendegi dar Danshjooyan-e Danshgah-e Azadeh Eslami-e Shahr-e Yazd dar Sal-e 1398. The Third National Conference On Health and Lifestyle; Yazd; 2018. (Full Text in Persian)
21. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics: pearson Boston, MA; 2007.
22. Lali M, Abedi A, Kajbaf M. Construction and validation of the lifestyle questionnaire (LSQ). Psychological Research. 2012;15(1):64-81. (Full Text in Persian)
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. (Full Text in Persian)
2. Özmen S, Özkan O, Özer Ö, Yanardağ MZ. Investigation of COVID-19 fear, well-being and life satisfaction in Turkish society. Social work in public health. 2021;36(2):164-77.
3. Mohammadnia S, Mohammadnia M. The Relationship between early maladaptive schemas and resilience with life satisfaction between students. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2019;8(9): 217-24. (Full Text in Persian)
4. Mohammadi A, Garavand H, Sabzian S. The Educational Effect of the Family on the Feeling of Security: the Mediating Role of Loneliness in the Correlation between Childhood Abuse and Psychological Security. Family Counseling and Psychotherapy. 2023;12(2):63-88. (Full Text in Persian)
5. Diener E, Tay L, Oishi S. Easterlin Was Wrong—and Right: Income and psychosocial changes, and the changing happiness of nations. Manuscript submitted for publication, University of Illinois. 2012.
6. Mohammad Alipour Z, Bahrainian SAM, Asgharnejad Farid AA. Efficacy of lifestyle change training on improving self-efficacy, outcome expectations and reducing locus of external control in students. Journal of Psychological Science. 2021;20 (107):2107-24. (Full Text in Persian)
7. Souki S, Shafiabadi A, Jahangir P. The role of cognitive emotion regulation strategies in marital adjustment as mediated by lifestyle. Journal of Psychological Science. 2022;21(116):1599-612. (Full Text in Persian)
8. Gadoeva LE. Ethnomedical Culture And Healthy Lifestyles: A Dialectical Relationship In Genesis. Journal of Positive School Psychology. 2022; 6(8): 2875-84.
9. Azamzdeh M, Madndar L. The Role of Life Style, Life associations, and the Control of Life on the Relation between Life Satisfaction and Socioeconomic Status. Cultural Studies & Communication. 2013; 10(34):33-56. (Full Text in Persian)
10. Pourmeidani S, Noori A, Shafiti SA. Relationship Between Life Style and Marital Satisfaction. Journal of Family Research. 2015;10(3):331-44. (Full Text in Persian)

23. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*. 1985;49(1):71-5.
24. 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. (Full Text in Persian)
25. Sholeh A. The relationship among hedonistic lifestyle, life satisfaction, and happiness on college students. *International Journal of Social Science and Humanity*. 2017;7(9):604-7.
26. Ghorbani M, Firoozi S. The Effectiveness of Life Style Training on Marital Satisfaction and Burnout Among Married Women of Isfahan City. *Quarterly Journal of Woman and Society*. 2017;8(29):23-37. (Full Text in Persian)
27. Chang EC, Jilani Z, Yu T, Lin J, Muyan M, Hirsch JK. Relation between sexual assault and negative affective conditions in female college students: Does loss of hope account for the association? *Journal of interpersonal violence*. 2017;32(8):1249-66.
28. Valenzuela PL, Carrera-Bastos P, Gálvez BG, Ruiz-Hurtado G, Ordovas JM, Ruilope LM, et al. Lifestyle interventions for the prevention and treatment of hypertension. *Nature Reviews Cardiology*. 2021; 18(4):251-75.
29. Rahimi S, Hajloo N, Basharpour S. The Prediction of Psychological Well-Being Among Students of Mohaghegh Ardebili University in 2018 Based on the Perspective of Time Dimensions (The Mediator Role of Life Expectancy): A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2019; 18(7):657-74. (Full Text in Persian)