






Iranian Journal of Educational Society

The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Cognitive Abilities and Wisdom in Students

Behzad Shoghi¹ , Akbar Mohammadi^{2*} , Alireza Pirkhaefi³ 

1. PhD. Student of Psychology, Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.
2. Assistant Professor of Psychology, Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.
3. Associate Professor of Psychology, Department of Clinical Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

❖ **Corresponding Author Email:** Psyhic2006@gmail.com

Research Paper

Abstract

Receive: 2022/09/20
Accept: 2022/12/08
Published: 2023/03/14

Keywords:

Wisdom, Cognitive Abilities, Mindfulness.

Article Cite:

Shoghi B, Mohammadi A, Pirkhaefi A. (2022). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Cognitive Abilities and Wisdom in Students, Iranian Society of Sociology of Education. 8(2): 262-273.

Purpose: This research was conducted with the purpose of mediating the role of mindfulness in the relationship between cognitive abilities and wisdom in students.

Methodology: The cross-sectional research method was correlational. The statistical population of this research was made up of all the students of the free universities of Tehran province in the academic year 2021-2022, of which 380 people were selected by multi-stage cluster sampling method. In this research, tools of wisdom (Ardelt, 2003), cognitive abilities (Najati, 2013) and mindfulness (Ryan and Brown, 2003) were used, all of which had acceptable validity and reliability. In order to analyze the data, structural equation modeling was used with SPSS-V23 and Lisrel-V8.8 software.

Findings: The research findings showed that the model has a good fit. Also, the findings showed that cognitive abilities had a direct effect on the wisdom of students; The effect of cognitive abilities on wisdom directly ($t = 11.33$ and $\beta = 0.73$) and indirectly cognitive abilities on students' wisdom through mindfulness was confirmed with 95% confidence.

Conclusion: According to the findings, the results show that increasing the variables of cognitive abilities and mindfulness can be expected to increase wisdom in students.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2023.707076>



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23221445.1401.8.2.24.4>



Creative Commons: CC BY 4.0



انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران

نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین توانایی‌های شناختی با خردمندی در دانشجویان

بهزاد شوقی^۱، اکبر محمدی^{۲*}، علیرضا پیرخانفی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۲. استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

۳. دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی بالینی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

✦ ایمیل نویسنده مسئول: Psychic2006@gmail.com

چکیده	مقاله تحقیقاتی
<p>هدف: این پژوهش با هدف، نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین توانایی‌های شناختی با خردمندی در دانشجویان انجام شد.</p> <p>روش‌شناسی: روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کل دانشجویان دانشگاه‌های آزاد استان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل دادند، که از میان آن‌ها، تعداد ۳۸۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای خردمندی (آردلت، ۲۰۰۳)، توانایی‌های شناختی (نجاتی، ۱۳۹۲) و ذهن آگاهی (ریان و براون، ۲۰۰۳) استفاده شد که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری با نرم‌افزارهای SPSS-V23 و Lisrel-V8.8 استفاده گردید.</p> <p>یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که مدل از برازش مناسبی برخوردار است. همچنین یافته‌ها نشان داد، توانایی‌های شناختی اثر مستقیم بر خردمندی دانشجویان داشته است؛ تأثیر توانایی‌های شناختی بر خردمندی به صورت مستقیم برابر $t = 11/33$ و $\beta = 0/73$ و به صورت غیرمستقیم توانایی‌های شناختی بر خردمندی دانشجویان به واسطه ذهن آگاهی با ۹۵ درصد اطمینان تأیید شد.</p> <p>بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها نتایج نشان می‌دهد با افزایش متغیرهای توانایی‌های شناختی و ذهن آگاهی می‌توان افزایش خرد در دانشجویان را انتظار داشت.</p>	<p>دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۹</p> <p>پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۱۷</p> <p>انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۳</p> <p>واژگان کلیدی: خردمندی، توانایی‌های شناختی، ذهن آگاهی.</p> <p>استناد مقاله: شوقی ب، محمدی ا، پیرخانفی ع. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین توانایی‌های شناختی با خردمندی در دانشجویان، انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران. ۸(۲): ۲۶۲-۲۷۳.</p>



<https://doi.org/10.22034/ijes.2023.707076>



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23221445.1401.8.2.24.4>



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

خرد تأثیر خود را به صورت رفتار در برخی از وظایف روانشناسی را نشان می‌دهد و موجب بهبود عملکرد دانشگاه‌ها و حرکت آن به سمت تعالی می‌شود (Uge S, Neolaka A, Yasin, 2019)؛ بنابراین خرد تأثیر چشمگیری بر موفقیت در سطح مختلف فردی، سازمانی و اجتماعی دارد و نتایج فعالیت‌های دانشجویان و اساتید را بهبود می‌بخشد (Weststrate & Glück, 2017)؛ همچنین خرد می‌تواند به عنوان ابزاری کارا برای پاسخگویی به محیط نامطمئن باشد. به طور کلی درک بیشتر خرد و مفاهیم مربوطه خرد می‌تواند زمینه ارزشمندی را ایجاد کند و منجر به بهبود تئوری و عملکرد دانشجویان شود. علاوه بر این می‌تواند در دستیابی به مجموعه‌ای از مزایای آموزش عالی که می‌توانند از عملکرد و موفقیت پشتیبانی کنند نقش داشته باشد (Rampal, Smith & Soter, 2022). خرد با ارتقای اثربخشی و کارایی عملکرد دانشگاه، می‌تواند نقش قابل ملاحظه‌ای در ایجاد مزیت رقابتی برای دانشگاه داشته باشد به نحوی که دانشگاه با تقویت جایگاه علمی و دانشی خود می‌تواند نگرشی برون‌مرزی برای آموزش و تربیت دانشجویان خارجی به صورت گسترده‌تر داشته باشد (Attarnia, Sholekar and Shoghi, 2016).

بر اساس مطالعات انجام شده است. افرادی که از قابلیت‌های شناختی، ژرفاندیشی و عاطفی بهره‌مند هستند در مقایسه با هم‌ترازان خود، از لحاظ جسمانی سالم‌ترند، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، روابط بهتری با دیگران برقرار می‌کنند، در بعد تجربه پذیرش شخصیت (پذیرا بودن تجارب) نمرات بالاتری را به دست می‌آورند و از سلامت روانی بیشتری بهره می‌برند. Cheung, Chow (2020) در پژوهش خود نشان داد که خرد خیلی بیشتر از سلامت جسمی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، محیط فیزیکی و روابط اجتماعی بر سطح توانایی‌های شناختی دانشجویان تأثیر دارد. کارکردهای عالی و توانایی‌های شناختی از جمله متغیرهای مهم در ارتباط با خردمندی است (Yang, 2020). توانایی‌های شناختی به عنوان قابلیت ذهنی کلی، شامل استدلال، حل مسئله، برنامه‌ریزی، تفکر انتقادی، درک ایده‌های پیچیده و یادگیری از تجربه تعریف کرده‌اند (Deroche, 2021) که معادل تعریف Gottfredson (1997) از هوش است. از نظر Sternberg (2001)، خرد با هوش عملی ارتباط دارد. منظور از هوش عملی، به حداکثر رساندن نتیجه است؛ یعنی استفاده از هوش برای مقاصد عملی و تأمین کردن علائق شخصی تا حد امکان؛ اما استرنبرگ خاطر نشان می‌کند که هوش تحلیلی نیز برای رشد خرد ضروری است. توانایی‌های شناختی و قضاوت از عناصر اساسی رشد خرد هستند (Liew, 2013). این روابط را می‌توان در روان‌شناسی رشد یافت که در آن ساختارهای فراوانی مانند منطق جاسازی شده، هوش عملی، استدلال فراصوری، تفکر دیالکتیکی، قضاوت تاملی، شناخت معرفتی، نشان می‌دهد که چگونه فرد به انتقاد از اندیشه‌ها می‌پردازد، دانش عمیق می‌یابد و دآوری دقیق انجام می‌دهد (Choi, Lynch & Kaufman, 2022).

در همین رابطه نتایج پژوهش Barzegar Bafroei, Ghadampour and Gholamrezaei (2021) نشان داد که توانایی‌های شناختی باعث افزایش خردمندی در معلمان می‌شود. همچنین نتایج پژوهش Nelson-Becker (2020) نشان داد هر چقدر افراد توانایی‌های شناختی رشدیافته‌تری داشته باشند و از نظر ابعاد توانایی‌های شناختی از قبیل حافظه، توجه انتخابی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، توجه پایدار، شناخت اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی در سطح بالاتری باشند، راحت‌تر در محیط‌های آموزشی و شغلی سازگار می‌شوند و احساس لذت و سرزندگی از زندگی خود پیدا می‌کنند. از متغیرهای دیگری که در دهه‌های اخیر در حیطه ارتقای خردمندی به عنوان نقش میانجی در دانشجویان مورد توجه واقع شده است ذهن آگاهی است. رنج‌های انسانی اشکال متفاوتی به خود می‌گیرند و روان‌درمانی‌ها همیشه به دنبال راهکارهایی برای شکل‌های متفاوت این رنج‌ها و افزایش سلامت انسانی بوده‌اند (Lee, 2018). یکی از این راه‌ها که به دنبال یافتن آزادی نهایی و رهایی از این رنج‌های انسانی ظهور یافته است ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی به علت ساز و کارهای نهفته در آن مانند پذیرش، افزایش آگاهی، حساسیت‌زدایی، حضور در لحظه و مشاهده‌گری بدون دآوری می‌تواند ضمن کاهش علائم و پیامدهای پس از بیماری اثربخشی درمان را افزایش داده و به پیشگیری از عود افراد اقدام‌کننده به خودکشی کمک کند (Quinn-Nilas, 2020).

رویکرد کابات زین برای درمان این مراجعان شامل واریسی بدنی یا فن آگاهی از بدن، یک سری تغییرات عمدی را در بر می‌گیرد که در آغاز بر کل بدن و سپس بر هر بخشی از بدن در یک شیوه بدون دآوری متمرکز می‌شود (Zhou, Lin, Li, Du & Xu, 2020). با استفاده از تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد یاد می‌گیرد که پاسخ‌هایی جایگزین ناراحتی‌های هیجانی بدهد و پاسخ‌های شرطی شده را کاهش می‌یابد. در ذهن آگاهی افراد یاد می‌گیرند که تجربیات را به عنوان تجربیات مجزا از خود و به عنوان یک حالت گذرا و موضوعی برای تغییر بپذیرند (Jaurequi, 2019). تمرینات ذهن آگاهی به دنبال افزایش پذیرش آگاهی متمایز از طریق تمرکز خاص بر ناراحتی‌های جسمی و هیجانی است و به مراجعین می‌آموزد که وضعیت‌های هیجانی، جسمانی و شناختی

1 - embedded logic

2 - post-formal reasoning

3 - dialectic thinking

4 - lective judgment

5 - epistemic cognition

را بدون واکنش غیرارادی مورد مشاهده قرار دهند (Chen, Allen & Hou, 2020). بر اساس پژوهش‌ها، مراقبه متعادل، مراقبه ذهن‌آگاهی، مراقبه ویپاسانا، یوگا و سایر فنون مراقبه‌ای تاثیر قابل توجهی در بهبود توان بخشی انواع مراجعان داشته‌اند (Smith, 2019). مطالعات نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب و افسردگی (Hofmann & Gómez, 2017) و استرس (Carpenter, Sanford & Hofmann, 2019) ارتباط دارد. تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی، خلق را بهبود می‌بخشد و آموزش کوتاه مدت آن، افسردگی را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سلامت روان این مراجعان می‌شود و همچنین ذهن‌آگاهی به بهبود نشانه‌های استرس، اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و بهبود خردمندی منجر می‌شود (Maher & Cordova, 2019).

در پژوهشی دیگر (Anālayo, 2021) گزارش کرد که بین ذهن‌آگاهی و خردمندی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. دلیل انتخاب نقش میانجی ذهن‌آگاهی این است که عوامل بسیاری بر خردمندی یعنی توانایی استفاده از استدلال عمل‌گرایانه برای حل چالش‌های مهم زندگی تاثیر دارند. متغیر میانجی باید متغیری باشد که در حل چالش‌های مهم زندگی نقش داشته باشد و بتواند تاثیر متغیرهای برون‌زا را تعدیل و اثر آن‌ها را در جهت حل چالش‌ها و رسیدن به سازگاری هماهنگ و یکپارچه کند. با توجه به این که ذهن‌آگاهی تلاش برای یکپارچگی همه تجربه‌ها در جهت سازگاری و ارتقای شخصیت است. بنابراین می‌تواند بین متغیرهای توانایی‌های شناختی، باورهای فراشناختی و هیجانات تحصیلی با خردمندی نقش میانجی داشته باشد.

بنابراین از جمله پیامدهای احتمالی پژوهش حاضر می‌توان به این موارد اشاره نمود؛ با توجه به نقش کاربردی و مهم دانشجویان در ساختن آینده کشور خویش و این که سطح توانایی‌های شناختی و ذهن‌آگاهی آنها تاثیر بسزایی در خردمندی و موفقیت‌های تحصیلی آنها خواهد داشت، لزوم بررسی عوامل موثر خردمندی این قشر از جامعه، هر چه بیشتر آشکار می‌شود. دانشگاه نقش‌های گوناگونی دارد و از دانشجویان نیز در ارتقا عرصه علمی و فرهنگی کشور انتظارات زیادی می‌رود. دانشجویان باید در کنار داشتن انگیزه، تحرک و تحول با امید و نشاط در رسیدن به اهداف عالی گام بردارند و از افسردگی و رکود که نهایتاً به سقوط می‌انجامد دوری نمایند. در این میان دانشگاه به عنوان نهادی که رسالت تعلیم و تربیت نیروهای سالم و ماهر را بر عهده دارد، می‌تواند با شناسایی عوامل موثر بر خردمندی دانشجویان از نتایج آن در بهبود برنامه‌های آموزشی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی و همچنین ارتقا خدمات مشاوره‌ای در دانشگاه‌ها سود برد. از سوی دیگر شایان ذکر است که بهبود خردمندی دانشجویان تنها می‌تواند انگیزه‌های تحصیلی آنها را افزایش دهد و موفقیت را به دنبال داشته باشد، بلکه می‌تواند نتایج مثبتی را برای زندگی شخصی افراد بعد از فراغت از تحصیل هم فراهم سازد. در پایان باید گفت با توجه به اهمیت بررسی وضعیت توانایی‌های شناختی و ذهن‌آگاهی دانشجویان که قشر جوان، فعال و تاثیرگذار جامعه بوده و دارای جایگاهی خاص در برنامه‌های سلامتی جامعه می‌باشند و این که پایین بودن متغیرهای مطرح شده در پژوهش در برنامه‌های آموزشی و عملکرد تحصیلی آنها اثر منفی بر جا می‌گذارد، اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش برجسته می‌شود. از اینرو این مطالعه تلاش دارد به این مساله بپردازد: آیا بین نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین توانایی‌های شناختی با خردمندی در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

روش شناسی

روش پژوهش حاضر، به لحاظ روش گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کل دانشجویان دانشگاه‌های آزاد استان تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل داد که همگی در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری نیز از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. با توجه به شهرستان‌های مختلف استان، از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای تعداد ۵ واحد شهریاری، رباط کریم، شهر قدس، تهران و اسلام شهر انتخاب شد با توجه به چنین روشی، فرایند نمونه‌گیری در این پژوهش به این صورت می‌باشد که ابتدا به واحد دانشکده‌ها مراجعه شده و سپس با توجه به رشته‌ها و کلاس‌ها، تعدادی از آن‌ها (بر اساس ملاک‌های ورود: دانشجوی مقطع کارشناسی، رضایت جهت شرکت در پژوهش و ملاک خروج: عدم پاسخ دادن به سوالات پرسشنامه‌ها) انتخاب و مورد آزمون واقع می‌شوند. پرسشنامه‌ها به مدت ۶۰ روز بر روی دانشجویان اجرا شد. کلاین برای مطالعاتی که از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده می‌کنند، راه حل ویژه‌ای را جهت تعیین حجم نمونه پیشنهاد کرده است. به عقیده او حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر برآورد شده، ۵ نفر می‌باشد؛ نسبت ۱۰ به ۱ مناسب تر و ۲۰ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. در مدل مفروض پژوهش حاضر، طبق دیدگاه کلاین ۱۸ پارامتر اندازه‌گیری می‌شود. بنابراین برای دستیابی به نتایجی قابل قبول (با استفاده از قاعده ۲۰ به ۱) نمونه‌ای برابر با ۳۵۰ شرکت‌کننده کافی است. ولی از آنجا که احتمال دارد بسیاری از پرسشنامه‌ها به صورت ناقص جواب داده شوند، تصمیم بر این شد که حداقل ۴۰۰ شرکت‌کننده وارد این پژوهش شوند و در نهایت ۳۸۰ پرسشنامه به صورت کامل تکمیل گردید.

ابزارهای پژوهش: الف) پرسشنامه خرد (Ardelt, 2003) (3D-WS): پرسشنامه خرد توسط آردلت در سال ۲۰۰۳ طراحی گردیده است. این پرسشنامه از ۳۹ گویه و سه خرده‌مقیاس شناختی (۱۴ سوال)، انعکاسی (۱۲ سوال) و عاطفی (۱۳ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش خرد به کار می‌رود.

نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای است که برای گزینه‌های «کاملاً مخالفم»، «مخالفم»، «نظری ندارم»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» به ترتیب امتیازات ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ در نظر گرفته می‌شود. همچنین برای تعدادی از گویه‌ها نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای است که برای گزینه‌های «کاملاً در مورد من صحیح است»، «تا حدودی در مورد من صحیح است»، «نظری ندارم»، «تا حدودی در مورد من صحیح نیست» و «اصلاً در مورد من صحیح نیست» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می‌شود. آردلت همسانی درونی در هر سه بعد به طور کلی را ۰/۸۵، بعد شناختی ۰/۷۸، بعد تاملی ۰/۷۵، و بعد عاطفی را ۰/۷۴ محاسبه کرد. همچنین وی ویژگی‌های روان‌سنجی آن از جمله پایایی بازآزمایی آن را (۰/۵۶) و پایایی بین‌ارزیابان را مثبت و معنادار و روایی همگرا آن را از طریق بررسی همبستگی آن با مقیاس بهزیستی روان‌شناختی مناسب گزارش کرده است و تحلیل عامل اکتشافی نیز موید سه عامل نظری اندازه‌گیری شده بوده است (Ardelt, 2003). در ایران Kachoui and Hoshiari (2020) برای ارزیابی روایی از همسانی درونی استفاده کردند و همبستگی ابعاد خردمندی یعنی شناختی، انعکاسی و عاطفی با نمره کل به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۷۴ و ۰/۷۱ به دست آمد. برای بررسی پایایی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده نمودند و مقدار ضریب آلفا برای ابعاد شناختی، انعکاسی و عاطفی به ترتیب برابر با ۰/۷۰، ۰/۷۰ و ۰/۶۸ و برای نمره کل خردمندی ۰/۷۶ به دست آوردند.

ب) پرسشنامه توانایی‌های شناختی (Nejati (2013) (6CAQ): این پرسشنامه توسط (Nejati (2013) طراحی و تدوین شده است. این مقیاس شامل ۳۰ ماده است و از ۷ زیرمقیاس حافظه، توجه انتخابی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، توجه پایدار، شناخت اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی تشکیل شده است. این پرسشنامه با طیف ۵ درجه‌ای لیکرت سنجیده می‌شود و نمره گذاری هر پرسش از ۵ تا ۱ است. پرسش‌های ۲۴، ۲۵ و ۲۶ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. Nejati (2013) با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی با کمک تحلیل مولفه‌های اصلی هفت عامل را تایید و پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ گزارش کرده است. در پژوهش Barzegar Bafroei, Ghadampour and Gholamrezaei (2021) ضریب کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۸، و برای عامل حافظه ۰/۷۸، توجه انتخابی ۰/۷۶، تصمیم‌گیری ۰/۶۹، برنامه‌ریزی ۰/۷۹، توجه پایدار ۰/۷۵، شناخت اجتماعی ۰/۸۲، انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۸۳ به دست آمد.

ج) پرسشنامه ذهن آگاهی (Brown, Ryan (2003) (YMAAS): نوعی از آگاهی را که بر اثر توجه روی هدف، در لحظه جاری و بدون استنتاج لحظه به لحظه وجود دارد، ذهن آگاهی می‌گویند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی تعمقی غیرعمد بر روی وقایع حاضر و جاری بوده، به عنوان نوعی آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می‌گردد. افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزاد و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. مقیاس ذهن آگاهی یک آزمون ۱۵ سوالی است که توسط Brown, Ryan (2003) آن را به منظور سنجش سطح هوشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزمره ساختند. سوال‌های آزمون سازه ذهن آگاهی را در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای تقریباً همیشه تا نمره شش برای تقریباً هرگز) می‌سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سوال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (Brown, Ryan, 2003). روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است. ضریب بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است. آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است. در پژوهش Jalali, et al (2014) نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵ محاسبه شد. تباری جزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدلسازی معادلات ساختاری از طریق نرم‌افزارهای Spss-V23 و Lisrel-V7.80 انجام شد.

یافته‌ها

در جدول زیر، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به متغیرهای پژوهش نمایش داده شده است. لازم به ذکر است، کمینه و بیشینه هر یک از متغیرهای زیر به ترتیب ۱ و ۳ می‌باشد.

جدول ۱. مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش

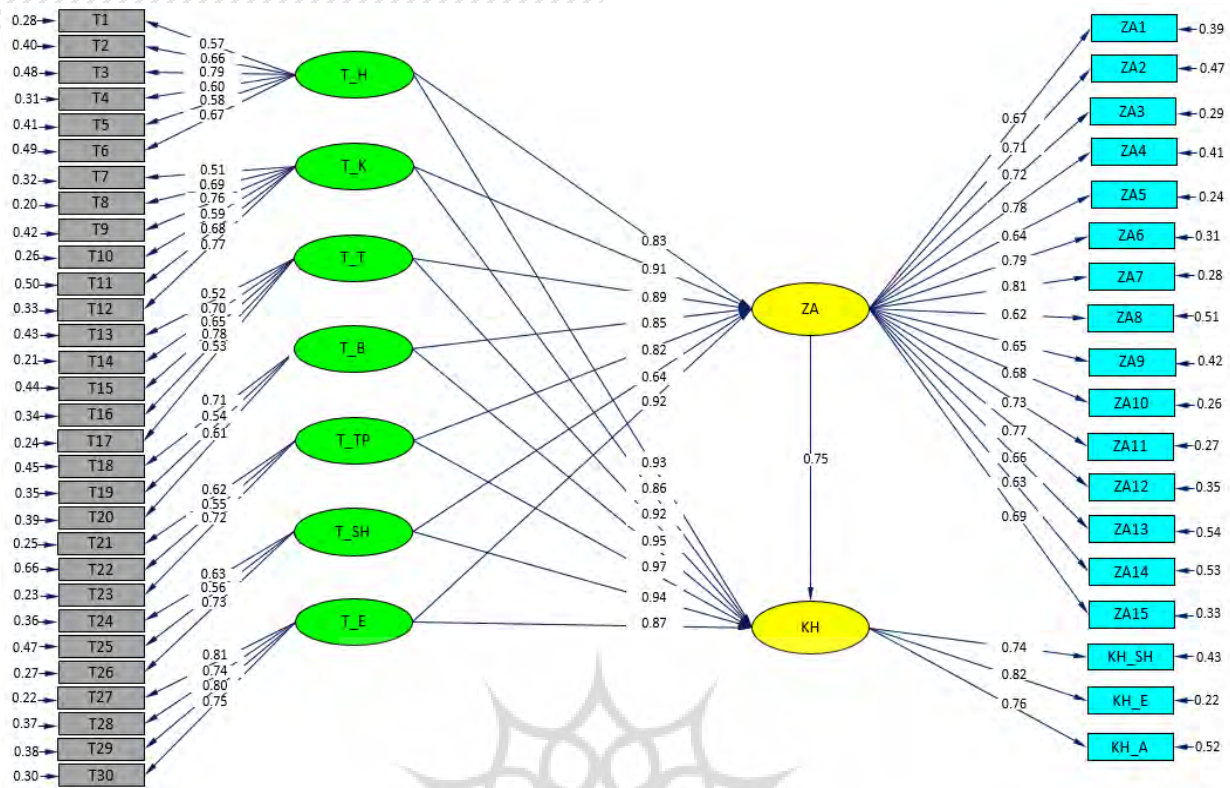
سازه	بعد	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
خردمندی	شناختی	۳,۶۶	۰,۸۳	-۰,۳۶	-۰,۱۱
	انعکاسی	۳,۱۴	۰,۸۱	۰,۱۸	-۰,۳۷
	عاطفی	۳,۲۲	۰,۷۹	-۰,۰۲	-۰,۱۵
توانایی‌های شناختی	حافظه	۳,۲۴	۰,۷۸	-۰,۰۴	-۰,۱۹
	کنترل مهاری و توجه انتخابی	۳,۴۸	۰,۷۶	۰,۰۵	۰,۰۷
	تصمیم‌گیری	۳,۱۹	۰,۷۷	-۰,۰۳	۰,۳۵
	برنامه‌ریزی	۳,۲۷	۰,۸۶	-۰,۰۹	-۰,۲۴
	توجه پایدار	۳,۲۸	۰,۹۳	۰,۱۳	-۰,۳۸
	شناخت اجتماعی	۳,۳۲	۰,۸۴	-۰,۱۱	-۰,۵۴
	انعطاف‌پذیری شناختی	۳,۳۰	۰,۸۷	-۰,۰۵	-۰,۵۴
ذهن آگاهی	۳,۴۵	۰,۹۱	-۰,۰۸	-۰,۲۳	

اطلاعات جدول ۱ مشخصه‌های آماری همچون میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی را برای متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همچنین، با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه‌ی معقول (۲- و ۲+) برای حدس بر نرمال بودن داده‌ها قرار دارند، می‌توان فرض نرمال بودن داده‌ها را مطرح کرده و پذیرفت که با توجه به نتایج فوق در سازه خردمندی بیشترین میانگین مربوط به بعد شناختی و کمترین میانگین مربوط به بعد عاطفی، در سازه توانایی شناختی بیشترین میانگین مربوط به کنترل مهاری و توجه انتخابی و کمترین میانگین مربوط به بعد حافظه است.

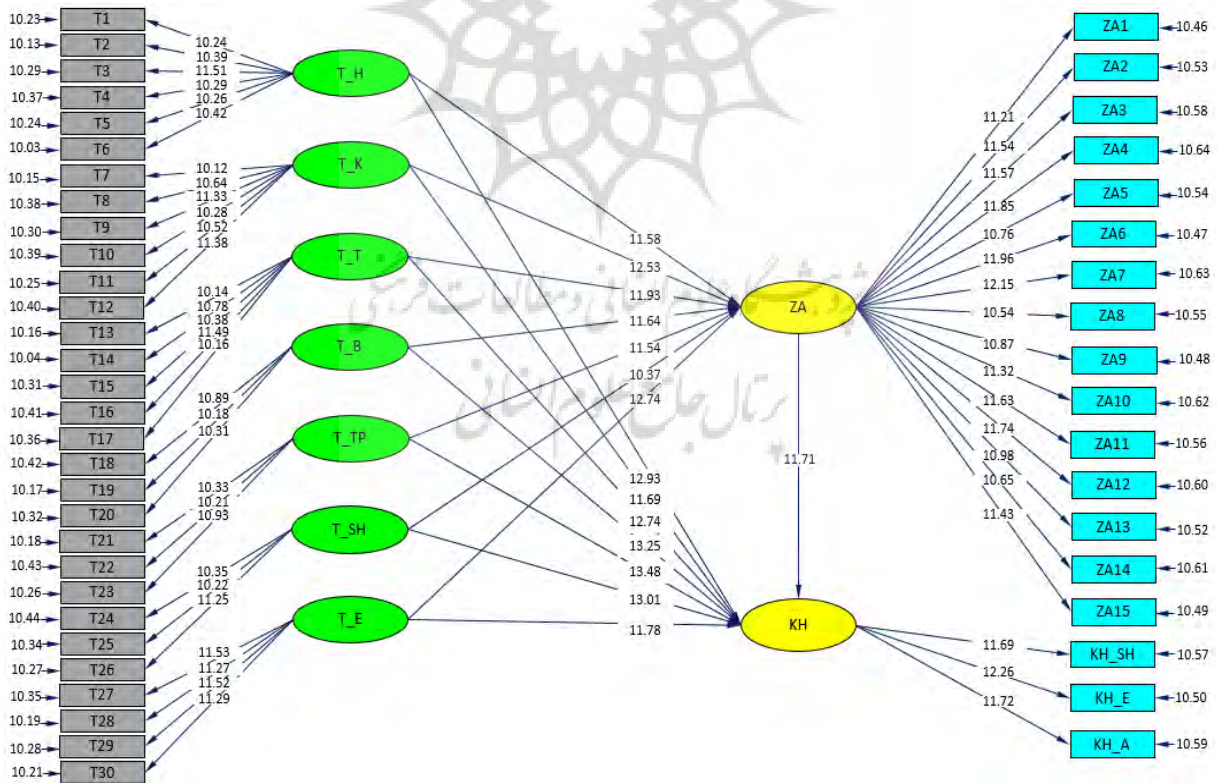
جدول ۲. ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

سازه	خردمندی	توانایی‌های شناختی	ذهن آگاهی
خردمندی	همبستگی	۱,۰۰۰	
	سطح معناداری	۰,۰۰۰	
توانایی‌های شناختی	همبستگی	**۰,۷۹۴	۱,۰۰۰
	سطح معناداری	۰,۰۰۰	۰,۰۰۰
ذهن آگاهی	همبستگی	**۰,۶۹۸	**۰,۷۴۳
	سطح معناداری	۰,۰۰۰	۰,۰۰۰

همان‌طور که از ماتریس ۲ مشخص است، علامت ** نشان‌دهنده وجود همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰,۰۱ را نشان می‌دهد. یعنی، بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد.



شکل ۱. مدل در حالت بار عاملی



شکل ۲. مدل در حالت معناداری ضرایب

با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول ۴-۱۲، مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در جدول ۳ دیده می‌شود، همه‌ی شاخص‌ها کفایت آماری دارند. بنابراین، با اطمینان می‌توان دریافت محقق در مورد این شاخص‌ها به برازش نسبتاً کاملی دست یافته است.

جدول ۳. گزیده‌ای از شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوتر)	-	۷۱۳۰,۳۴	
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۹۰	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۸۸	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۹	بزرگتر از ۰,۹
شاخص‌های برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۶۸	کمتر از ۰,۱

در جدول ۳، ضرایب مسیر به همراه مقادیر تی برای فرضیه‌ی فوق آورده شده است. همان‌طور که مشخص است، مسیرهای مورد آزمون، پذیرفته می‌شوند.

جدول ۴. ضرایب مسیر و مقادیر تی

مسیر	ضریب مسیر	مقدار تی	وضعیت
حافظه ← ذهن آگاهی	۰,۸۳	۱۱,۵۸	تأیید شد
حافظه ← خردمندی	۰,۹۳	۱۲,۹۳	تأیید شد
کنترل مهارى و توجه انتخابی ← ذهن آگاهی	۰,۹۱	۱۲,۵۳	تأیید شد
کنترل مهارى و توجه انتخابی ← خردمندی	۰,۸۶	۱۱,۶۹	تأیید شد
تصمیم‌گیری ← ذهن آگاهی	۰,۸۹	۱۱,۹۳	تأیید شد
تصمیم‌گیری ← خردمندی	۰,۹۲	۱۲,۷۴	تأیید شد
برنامه‌ریزی ← ذهن آگاهی	۰,۸۵	۱۱,۶۴	تأیید شد
برنامه‌ریزی ← خردمندی	۰,۹۵	۱۳,۲۵	تأیید شد
توجه پایدار ← ذهن آگاهی	۰,۸۲	۱۱,۵۴	تأیید شد
توجه پایدار ← خردمندی	۰,۹۷	۱۳,۴۸	تأیید شد
شناخت اجتماعی ← ذهن آگاهی	۰,۶۴	۱۰,۳۷	تأیید شد
شناخت اجتماعی ← خردمندی	۰,۹۴	۱۳,۰۱	تأیید شد
انعطاف‌پذیری شناختی ← ذهن آگاهی	۰,۹۲	۱۲,۷۴	تأیید شد
انعطاف‌پذیری شناختی ← خردمندی	۰,۸۷	۱۱,۷۸	تأیید شد
ذهن آگاهی ← خردمندی	۰,۷۵	۱۱,۷۱	تأیید شد

بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که توانایی‌های شناختی بر خردمندی دانشجویان (از طریق ذهن آگاهی) تأثیر غیرمستقیم دارد. برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر درون‌زای مدل ارائه شود که این اثرات در جدول ۵ قابل مشاهده است.

جدول ۵. ضرایب مسیر و مقادیر تی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	مستقیم	غیر مستقیم	اثر کل
حافظه	ذهن آگاهی	۰,۸۳	---	---
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۷۵	---	---
حافظه	خردمندی	۰,۹۳	۰,۶۲=۰,۷۵*۰,۸۳	۱,۵۵

----	----	۰,۹۱	ذهن آگاهی	کنترل مهاری و توجه انتخابی
----	----	۰,۷۵	خردمندی	ذهن آگاهی
۱,۶۱	۰,۹۱*۰,۷۵=۰,۶۸	۰,۸۶	خردمندی	کنترل مهاری و توجه انتخابی
----	----	۰,۸۹	ذهن آگاهی	تصمیم گیری
----	----	۰,۷۵	خردمندی	ذهن آگاهی
۱,۵۹	۰,۸۹*۰,۷۵=۰,۶۷	۰,۹۲	خردمندی	تصمیم گیری
----	----	۰,۸۵	ذهن آگاهی	برنامه ریزی
----	----	۰,۷۵	خردمندی	ذهن آگاهی
۱,۵۸	۰,۸۵*۰,۷۵=۰,۶۳	۰,۹۵	خردمندی	برنامه ریزی
----	----	۰,۸۲	ذهن آگاهی	توجه پایدار
----	----	۰,۷۵	خردمندی	ذهن آگاهی
۱,۵۸	۰,۸۲*۰,۷۵=۰,۶۱	۰,۹۷	خردمندی	توجه پایدار
----	----	۰,۶۴	ذهن آگاهی	شناخت اجتماعی
----	----	۰,۷۵	خردمندی	ذهن آگاهی
۱,۴۲	۰,۶۴*۰,۷۵=۰,۴۸	۰,۹۴	خردمندی	شناخت اجتماعی
----	----	۰,۹۲	ذهن آگاهی	انعطاف پذیری
----	----	۰,۷۵	خردمندی	ذهن آگاهی
۱,۵۶	۰,۹۲*۰,۷۵=۰,۶۹	۰,۸۷	خردمندی	انعطاف پذیری

همان طور که در جدول ۵ قابل مشاهده است: تاثیر استفاده از حافظه به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۵ است. تاثیر استفاده از کنترل مهاری و توجه انتخابی به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۶۱ است. تاثیر استفاده از تصمیم گیری به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۹ است. تاثیر استفاده از برنامه ریزی به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۸ است. تاثیر استفاده از توجه پایدار به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۶۹ است. تاثیر استفاده از شناخت اجتماعی به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۴۲ است. تاثیر استفاده از انعطاف پذیری به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۶ است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه بین توانایی های شناختی با خردمندی در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که توانایی های شناختی بر خردمندی دانشجویان از طریق ذهن آگاهی تاثیر غیرمستقیم دارد. توانایی شناختی اصطلاحی است که به توانایی های فرد برای پردازش (افکار) اشاره دارد و باید در یک فرد سالم باشد و به صورت «توانایی های یک فرد برای انجام فعالیت های مختلف ذهنی تعریف می شود که بیشتر مرتبط با یادگیری و حل مسئله است». مهارت شناختی مهارت های اصلی مغز برای تفکر، خواندن، یادگیری، یادآوری، استدلال و توجه است. این توانایی ها با هم کار می کنند و اطلاعات دریافتی را می گیرند و آن را به بانک دانش می سپارند تا هر روز در محل کار و زندگی از آنها استفاده کنند. تحقیقات مختلف اثبات کرده اند که تقویت مهارت های شناختی در میان دانشجویان موجب تقویت و بهبود خردمندی و انجام امور زندگی آنان می شود. در نتیجه می توان با تقویت توانایی ها و مهارت های فکری و شناختی در دانشجویان، میزان خردمندی را در آنان افزایش داد. مشابه این یافته در پژوهش هایی همچون (Rodnia, et al, 2021; Barzegar Bafroei, Ghadampour and Gholamrezaei, 2021; Kavianfar, et al, 2021; Naderipour, 2021; Javani, 2020; Ajil Chi, Rahmani and Zoghi, 2019) نیز مشاهده می شود که به وجود ارتباط معنادار توانایی های شناختی و خردمندی اذعان داشته اند. پژوهش های چندانی در مورد این نتیجه انجام نشده است و همان طور که در مطرح شد ارتباط بین توانایی های شناختی و خردمندی کمتر مد نظر بوده است؛ اما بر اساس مبانی نظری بین شناخت و خردمندی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. به طور روزافزون تصدیق شده که بازنمایی های ذهنی غالباً با ارزیابی های هیجانی که در بسیاری از فرایندهای شناختی به ویژه در تصمیم گیری نقش دارند، مرتبط است؛ بنابراین هر چقدر دانشجویان توانایی های شناختی رشد یافته تری داشته باشند و از نظر ابعاد توانایی های شناختی از قبیل حافظه، توجه انتخابی، تصمیم گیری، برنامه ریزی، توجه پایدار، شناخت

اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی در سطح بالاتری باشند، راحت‌تر در محیط‌های تحصیلی و شغلی سازگار می‌شوند و معنای تحصیل را درک می‌کنند و احساس لذت و سرزندگی از زندگی و شغل خود پیدا می‌کنند.

از طرفی دیگر افزایش ذهن آگاهی به عنوان متغیر میانجی، باعث می‌شود افراد عمیق‌تر و آگاهانه‌تر موقعیت‌ها و شرایط را تجزیه و تحلیل کنند که باعث افزایش خرد تاملی در افراد می‌شود. خردمندی از مفاهیم روانشناسی مثبت است و به نظر می‌رسد بررسی‌های عمیق و گسترده تصورات عامیانه از خردمندی در مقایسه با دیگر سازه‌ها مانند توانایی‌های شناختی، علاوه بر تاریخ فرهنگی غنی این مفهومی، نشان‌دهنده این واقعیت است که معیار خردمندی به نوع وابسته به عقل سلیم است. خردمندی از دید Ardel (2003) تلفیقی از ویژگی‌های شخصیتی شناختی، تاملی و عاطفی است که در فرد وجود دارد و ترکیب این سه عنصر مایه خردمندی فرد است؛ البته رشد و ارتقای آن در سن جوانی طبق تحقیقات Glück, et al (2013) پیشنهاد کرده‌اند برای پرورش خردمندی می‌توان مهارت‌های خاص و شیوه‌های تفکر را به عنوان پیش‌نیاز یا اجزای خردمندی در برنامه‌های درسی گنجاند. در این میان، شناسایی پیش‌نیازهای بسیار مهم خردمندی که ممکن است در اوایل زندگی پرورش یابند، بسیار مهم‌اند. ذهن آگاهی به عنوان متغیر میانجی یکی از انتخاب‌هایی است که می‌تواند در دوره نوجوانی و جوانی، خردمندی را با آن پرورش داد. بنابراین ذهن آگاهی افزایش‌دهنده میزان خردمندی است زیرا فرد به حالت آرامش می‌برد و به حالتی آرام با شفافیت ذهن و آرامش کامل می‌برد که این مهم در توانایی‌های شناختی نیز تاثیرگذار خواهد بود. علاوه بر این، علت رابطه بین خردمندی و توانایی‌های شناختی را می‌توان در این نکته دانست که خردمندی باعث روابط سالم‌تر می‌گردد که بر این اساس در صورتی که این روحیه در بین دانشجویان جاری باشد، می‌توان گفت که آنها نسبت به شرایط محیطی از حساسیت کمتری برخوردار بوده و بهتر می‌توانند به سازگاری در زندگی برسند. بنابراین ذهن آگاهی و توانایی‌های شناختی مولفه‌های فردی هستند که هر دو در ذهن فرد اتفاق می‌افتند. در نتیجه می‌توان با تقویت هر کدام از آنها، بر روی دیگری نیز اثر گذاشت و موجب تقویت خردمندی در افراد شد. از طرفی، ذهن آگاهی و توانایی‌های شناختی هر دو قابلیت‌هایی هستند که باعث بهبود و افزایش تمرکز در میان دانشجویان می‌شوند و تقویت این دو مولفه موجب بهبود خردمندی و عملکرد ذهنی دانشجویان نیز می‌شود. در نتیجه می‌توان تثبیت کرد که میان این دو نوع مولفه و خردمندی ارتباط مستقیم، مثبت و معناداری می‌تواند برقرار باشد که در این پژوهش نیز به همین نتیجه دست یافته شد (Tabatabaei, et al, ۱۴۰۰؛ Bekleyen, 2017؛ Pepping, et al, 2018) نیز در پژوهش‌های خود در ارتباط مثبت و معنادار میان ذهن آگاهی و توانایی‌های شناختی پی برده‌اند. با توجه به این که یکی از دستاوردهای ذهن آگاهی و توانایی‌های شناختی، چگونگی کاربست و شناخت عمده‌ی کسب نتیجه‌های مورد نظر است، استفاده از متدهای آموزشی این متغیرها بر این فرضیه استوار است که اگر شخصی کار مشخصی را انجام دهد، افراد دیگر هم قادرند یاد بگیرند که به همان نتایج مشابه دست پیدا کنند (Smirnov, Sologub, 2020)؛ به سخنی دیگر دانشجویان از راه آموزش و مشاهده می‌توانند خردمندی خود را افزایش دهند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل: محدودیت ابزار اندازه‌گیری متغیرها که فقط از پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده گردیده است. با توجه به این که پژوهش در یک جامعه محدود انجام شده است نسبت به تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید جانب احتیاط را رعایت نمود. از آن جایی که تنها ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه بوده است، لذا پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش اعتبار نتایج به دست آمده از شیوه‌های دیگری مانند مصاحبه و مشاهده به همراه پرسشنامه‌ها در گردآوری داده‌های پژوهش استفاده شود. در جهت اطمینان نسبت به نتایج حاصله از این پژوهش انجام پژوهش‌های گسترده‌تر در جوامع بزرگ‌تر پیشنهاد می‌شود. نتایج نشان داد که متغیر ذهن آگاهی نقش میانجی در رابطه با خردمندی دانشجویان دارد، بدین معنی که با افزایش ذهن آگاهی میزان خردمندی در دانشجویان افزایش می‌یابد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش توصیه می‌شود که برنامه‌ریزان فرهنگی، و نهادهای تربیتی کشور به بهبود سطح ذهن آگاهی و خردمندی و دانشجویان توجه و برنامه‌ریزی نمایند و از آن جایی که ذهن آگاهی از جمله متغیرهایی است که در بهبود خردمندی موثر بوده و مهارتی است که از قابلیت آموزش‌پذیری برخوردار است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی معطوف به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش این مهارت شود. با توجه به اثربخشی خرد و خردمندی در زندگی افراد و از طرفی نوظهور بودن این مفهوم در روانشناسی، پیشنهاد می‌شود از طریق رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی از قبیل تلویزیون، رادیو و شبکه‌های اجتماعی مجازی، به آگاه‌سازی جمعی و ترویج مفهوم خرد و ارائه راهکارهایی در جهت افزایش آن، پرداخته شود.

تشکر و قدردانی

محقق در پایان از همه کسانی که مستقیم و غیر مستقیم در انجام این پژوهش کمک صمیمانه نمودند به خصوص اساتید محترم راهنما و مشاور و نیز همه عزیزانی که در پژوهش همکاری نمودند صمیمانه تشکر می‌کند.

References

- Ajil Chi b, Rahmani J and Zoghi L. (2019). Predicting mindfulness based on cognitive abilities and its sub-components in Naja students. *Scientific Research Journal of Law Enforcement Medicine*, 8 (2): 3-15.
- Anālayo B. (2021). Relating equanimity to mindfulness. *Mindfulness*, 12(11): 2635-2644.
- Ardelt M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3): 275-324.
- Attarnia A, Sholekar Sh and Shoghi B. (2016). The effect of transformational leadership on organizational wisdom with the mediating role of organizational culture in Islamic Azad University (Case: Tehran). *Organizational Culture Management*, 14 (26): 1-17.
- Barzegar Bafroei M; Ghadampour E and Gholamrezaei S. (2021). Investigating the relationship between cognitive abilities and mindfulness with teachers' wisdom: the mediating role of positive emotions. *Research in educational systems*, 15 (52): 88-99.
- Bekleyen N. (2017). Understanding the academic procrastination attitude of language learners in turkish universities. *Educational Research and Reviews*, 12(3): 108-115.
- Brown K W, Ryan R M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- Carpenter J K, Sanford J, Hofmann S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior therapy*, 50(3): 630-645.
- Chen Z, Allen T D, Hou L. (2020). Mindfulness, empathetic concern, and work–family outcomes: A dyadic analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 119: 103402.
- Cheung C K, Chow E O W. (2020). Contribution of wisdom to well-being in Chinese older adults. *Applied Research in Quality of Life*, 15(3): 913-930.
- Choi D, Lynch S F, Kaufman J. C. (2022). Wisdom, Creativity, and Intelligence. *The Psychology of Wisdom: An Introduction*, 107.
- Deroche M H. (2021). Mindful wisdom: The path integrating memory, judgment, and attention. *Asian Philosophy*, 31(1): 19-32.
- Glück J, König S, Naschenweng K, et al. (2013). How to measure wisdom: content, reliability, and validity of five measures. *Personality Science and Individual Differences*, 4 (405): 2-13
- Hofmann S G, Gómez A F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics*, 40(4): 739-749.
- Jaurequi M. E. (2019). Adult attachment and mindfulness on mental health: A systematic research synthesis. *Journal of Relationships Research*, 10.
- Javani Z. (2020). Presenting a structural model of mental health prediction based on mindfulness with the mediating role of wisdom in students of Islamic Azad Universities in Tehran. Master's thesis, Islamic Azad University, Mallard branch.
- Kachoui F and Hoshiari J. (2020). The mediating role of self-control in the relationship between God-consciousness and wisdom. *Journal of Islamic Psychology Research*, 3 (2): 106-85.
- Kavianfar H, Baezat F, Hashemi S, Naderi H. (2021). Prediction of wisdom based on the components of academic experiences with the mediation of cognitive flexibility. *New Psychological Research Quarterly*, 1 (4): 3-14.
- Lee K. C G. (2018). Demystifying Buddhist mindfulness: Foundational Buddhist knowledge for mindfulness-based interventions. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(3): 218.
- Liew A. (2013). DIKIW: Data, information, knowledge, intelligence, wisdom and their interrelationships. *Business Management Dynamics*, 2(10): 49.
- Maher E L, Cordova J V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2): 77.
- Naderipour H. (2021). Development of academic engagement model based on academic mindfulness, fear of self-compassion, academic wisdom and self-evaluation core in students. Doctoral thesis, Boali Sina University, Hamadan.
- Nejati V. (2013). Cognitive abilities questionnaire: design and evaluation of psychometric properties. *Cognitive Science News*, 15(2 (series 58)): 11-19. SID.
- Nelson-Becker H. (2020). Developing Communities of Practical Wisdom: An Exercise in the Synthesis of Memory, Religion and Pragmatism in Religious Studies at GSU.

- Pepping C A, Cronin T J, Lyons A, et al. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior*, 47: 1601-1612.
- Quinn-Nilas C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(4): 835-848.
- Rampal S, Smith S E, Soter A. (2022). Wisdom in higher education: discussions with education academics utilising The Bhagavad Gita. *Qualitative Research Journal*.
- Rodnia M, Dortaj F, Nasralhi B and Kashani Vahid L. (2021). Presenting a structural model of wisdom in couples based on marital compatibility and sense of coherence with the mediating role of mindfulness. *Journal of Islamic Health-Oriented Lifestyle*, 6(2): 152-141.
- Smirnov D A, Sologub G B. (2020). Automatic Recommendation of Video for Online School Lesson Using Neuro-Linguistic Programming. *МОДЕЛИРОВАНИЕ И АНАЛИЗ ДАННЫХ*, 109.
- Smith J C. (2019). *Third-generation mindfulness & the universe of relaxation: Professional version*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Tabatabaei Sh, Besharat Mo A and Gholam Ali Lavasani M. (2021). Predicting sexual problems based on fear of intimacy and procrastination. *Roish Journal of Psychology*, 10 (2): 57-68.
- Uge S, Neolaka A, Yasin M. (2019). Development of Social Studies Learning Model Based on Local Wisdom in Improving Students' Knowledge and Social Attitude. *International Journal of Instruction*, 12(3): 375-388.
- Weststrate N M, Glück J. (2017). Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom. *Developmental psychology*, 53(4): 800.
- Yang S Y. (2020). Wisdom and memory: Autobiographical memories as the foundation for the recall of wisdom incidents. *New Ideas in Psychology*, 57: 100761.
- Zhou L, Lin Y, Li W, Du J, Xu W. (2020). Mindfulness, attachment, and relationship satisfaction among heterosexual college student couples: An actor-partner interdependence model analysis. *Current Psychology*, 1-10.