

Presenting a Structural Model for Predicting Wisdom in Students Based on Academic Emotions with the Mediating role of Mindfulness

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

authors

Behzad Shoghi¹
Akbar Mohammadi^{2*}
Alireza Pirkhaefi³

How to cite this article

Behzad Shoghi, Akbar Mohammadi, Alireza Pirkhaefi, Presenting a Structural Model for Predicting Wisdom in Students Based on Academic Emotions with the Mediating role of Mindfulness, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2023:7(2): 534-544.

1. PhD student in 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 (Corresponding Author).
3. Associate Professor of Psychology, Department of Clinical Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: psychic2006@gmail.com

Article History

Received: 2023/03/31
Accepted: 2023/06/03

ABSTRACT

Purpose: This research was conducted with the purpose of presenting a structural model for predicting wisdom in students based on academic emotions with the mediating role of mindfulness.

Materials and methods: 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 1400-1401, of which 380 people were selected by multi-stage cluster sampling method. In this research, tools of wisdom (Ardelet, 2003), academic excitement (Pekran et al., 2005), and mindfulness (Ryan and Bravan, 2003) were used, and all questionnaires 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 academic emotions had a direct effect on students' wisdom, the effect of sense of cohesion on wisdom was directly equal ($t = 12.58$ and $\beta = 0.86$) and the indirect effect of academic emotions on students' wisdom was through the mind. Awareness was confirmed with 95% confidence.

Conclusion: The results of this research show that strengthening mindfulness through promoting positive academic emotions can increase the wisdom of students. Therefore, paying attention to the mentioned variables helps researchers and therapists in prevention and designing more suitable treatments.

Keywords: Wisdom, Academic Emotions, Mindfulness

ارائه مدل ساختاری پیش بینی خردمندی در

دانشجویان بر اساس هیجان‌ات تحصیلی با نقش

میانجی ذهن آگاهی

واژگان کلیدی: خردمندی، هیجان‌های تحصیلی، ذهن آگاهی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳

*نویسنده مسئول: psyhic2006@gmail.com

مقدمه

در طول قرن‌ها در فرهنگ‌های مختلف خردمندی از والاترین فضایل قلمداد شده است (۱). امروزه نیز مسئله بسیاری از مجامع و نظام‌های آموزشی دنیا، کمک به رشد مهارت‌های شناختی به ویژه در طول تحصیل است. بر این اساس در دو دهه گذشته مفهوم خردمندی در متون روان‌شناسی مورد توجه بسیار قرار گرفته و حجم بسیاری از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است (۲). یانگ^۱ (۳) بیان می‌کند که خردمندی از سه مولفه از جمله انسجام شناختی، تجسم خرد در اعمال و تاثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران در دراز مدت برای حفظ مصالح جمعی تشکیل می‌شود. آردلت^۲ (۴) خرد را ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی با سه مولفه شناختی، تاملی و عاطفی تعریف می‌کند. مولفه شناختی بر تمایل مداوم فرد برای درک شرایط انسانی و بخصوص مسائل درون‌فردی و بین‌فردی، بعلاوه دانش حاصل از این تمایل اشاره دارد. مولفه تاملی به توانایی درک مسائل از زوایای چندگانه و همچنین بررسی خود (خودارزیایی) و خود بینشی اشاره دارد. مولفه عاطفی به عنوان عشق دلسوزانه، توجه و مهربانی تعریف می‌شود (یعنی نگرش همدلانه مثبت نسبت به دیگران). به رغم دشواری در تعریف خرد، میان پژوهشگران و صاحب نظران این حوزه نوعی توافق کلی وجود دارد مبنی بر این که خردمندی مشتمل بر دانش، بینش، تامل، تلفیق منابع فرد با منافع و رفاه دیگران است (۵). همچنین در سنت‌های فرهنگ‌های شرق و غرب خرد به عنوان مفهومی چند وجهی با موضوع‌های گوناگونی همچون دانش، هیجان، خودتنظیمی، انگیزش، کارکرد اجتماعی، اخلاق و همچنین ارتباط پیچیده بین این جنبه‌ها در نظر گرفته می‌شود. از سوی دیگر خردمندی در طول سال‌ها با ویژگی‌هایی از قبیل، شخصیت، معنویت، قضاوت، اخلاق، دانش ماهیت انسان و وسعت دید تعریف می‌شد (۶). بر اساس مطالعات انجام شده (۷) 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 (۷). چیونگ و چو^۹ 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 و هیجان‌های تحصیلی دانشجویان تاثیر دارد.

بُعد دیگر عوامل مؤثر در خردمندی، هیجان‌ها است (۱۰). امروزه روان‌شناسان تربیتی معتقدند که دانشجویان در طی آموزش‌های

بهزاد شوقی^۱

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

اکبر محمدی^{۲*}

استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول).

علیرضا پیرخانی^۲

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

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف، ارائه مدل ساختاری پیش بینی خردمندی در دانشجویان بر اساس هیجان‌ات تحصیلی با نقش میانجی ذهن آگاهی انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کل دانشجویان دانشگاه های آزاد استان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل دادند، که از میان آن‌ها، تعداد ۳۸۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای خردمندی (آردلت، ۲۰۰۳)، هیجان‌های تحصیلی (پکران و همکاران، ۲۰۰۵)، و ذهن آگاهی (ریان و براوان، ۲۰۰۳) استفاده شد که همه پرسشنامه‌ها از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری با نرم‌افزار-SPSS V23 و Lisrel-V8.8 استفاده گردید.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که مدل از برازش مناسبی برخوردار است. همچنین یافته‌ها نشان داد هیجان‌های تحصیلی اثر مستقیم بر خردمندی دانشجویان داشته است، تأثیر احساس انسجام بر خردمندی به صورت مستقیم برابر $t(12/58) = 0.086$ ($\beta =$) و اثر غیرمستقیم هیجان‌های تحصیلی بر خردمندی دانشجویان به واسطه ذهن آگاهی با ۹۵ درصد اطمینان تأیید شد.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد تقویت ذهن آگاهی از طریق ارتقای هیجان‌های مثبت تحصیلی قادر است خردمندی دانشجویان را افزایش دهد. لذا توجه به متغیرهای مذکور در پیشگیری و طراحی درمان‌های مناسب‌تر به پژوهشگران و درمانگران یاری می‌رساند.

3 - Cheung & Chow

1 - Yang

2 - Ardelt

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 (۱۴). 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، حساسیت-زدایی، حضور در لحظه و مشاهده‌گری بدون داوری می‌تواند ضمن کاهش علائم و پیامدهای پس از بیماری اثربخشی درمان را افزایش داده و به پیشگیری از عود افراد اقدام کننده به خودکشی کمک کند. 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 داوری متمرکز می‌شود. 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 ببینند. 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 را بدون واکنش غیرارادی مورد مشاهده قرار دهند (۱۵). بر اساس پژوهش‌ها، مراقبه متعادل، مراقبه ذهن آگاهی، مراقبه و پیاسانا، یوگا و سایر فنون مراقبه‌ای تاثیر قابل توجهی در بهبود توان بخشی انواع مراجعان داشته‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب و افسردگی و استرس (۱۶) ارتباط دارد. تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که ذهن آگاهی، خلق را بهبود می‌بخشد و آموزش کوتاه مدت آن، افسردگی را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سلامت روان این مراجعان می‌شود و همچنین ذهن آگاهی به بهبود نشانه‌های استرس، اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و بهبود خردمندی منجر می‌شود (۱۷). در پژوهشی دیگر آنالایو^۳ گزارش کرد که بین ذهن آگاهی و خردمندی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. دلیل انتخاب نقش میانجی ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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.

با توجه به این که آموزش عالی به عنوان یکی از فراگیرترین و عظیم‌ترین نهادهای اجتماعی شناخته شده است و اکثریت افراد به نوعی با آن در ارتباط هستند، در نتیجه دانشگاه‌ها به عنوان منشا بالقوه تغییرات ارزشمند و مهم در همه ابعاد گوناگون زندگی افراد

رسمی نه تنها به کسب دانش و مهارت‌های شناختی نائل می‌شوند، بلکه هیجان‌های خوشایند و ناخوشایند مرتبط با پیشرفت را رشد می‌دهند. در چند سال اخیر بر تعداد محققینی که بافت آموزشی را با نگاه هیجانی مطالعه می‌کنند، افزوده شده است. منظور از هیجان‌های تحصیلی، هیجان‌هایی هستند که به‌طور مستقیم در پیوند با فعالیت‌های پیشرفت (لذت از یادگیری، خستگی در طی آموزش و خشم از الزامات تکلیف) یا پیامدهای پیشرفت تحصیلی (غرور، اضطراب یا شرم) قرار دارند. طبق الگوی پکران اثر هیجان‌ها در افزایش مهارت‌های تحصیلی و توانمندسازی‌ها به وسیله تعدادی مکانیسم شناختی، اجتماعی و انگیزشی ایجاد می‌شود که شامل انگیزش برای یادگیری، محیط‌های خانوادگی و اجتماعی و منابع شناختی خودگردانی یادگیری، باورهای فرد در مورد خود است. پکران در مدل نظری خود به تبیین پیش‌آیندها و پیامدهای هیجان‌های تحصیلی می‌پردازد. از نظر او پیش‌آیندهای هیجان‌های تحصیلی باید در سطوح مختلف اجتماعی فرهنگی، خانوادگی و شخصی و شناختی مورد توجه قرار گیرد. منظور از پیش‌آیندهای شخصی، ارزیابی‌های مرتبط با کنترل، باورها و ارزش‌های فرد در موقعیت‌های تحصیلی است. پیش‌آیندهای اجتماعی-فرهنگی هیجان‌ها، بیانگر تأثیرات محیط‌های اجتماعی و خانوادگی است. از طرفی تأثیر محیط‌های خانوادگی مانند پایگاه اقتصادی- اجتماعی خانواده بوسیله ارزیابی‌های مرتبط با کنترل فردی و ارزش‌های شخصی واسطه‌گری می‌شود (۱۱). همچنین، پیامدهای هیجان تحصیلی عبارتند از: استفاده مناسب‌تر از منابع شناختی، علاقه، انگیزش و درگیری تحصیلی و استفاده از راهبردهای یادگیری که همگی از عوامل شایستگی تحصیلی به شمار می‌رود. کوکرادا^۱ در پژوهشی با عنوان هیجان‌های تحصیلی مرتبط با یادگیری و خردمندی دانش‌آموزان، به این نتیجه دست یافت که هیجان‌های لذت، امید و افتخار رابطه مثبت و معنی‌داری با خرد دارند. همچنین پکران، گوتز، فرنزل، بارچفلد^۲ و پری دریافتند که هیجان‌های لذت، امید و افتخار با خرد رابطه معنی‌داری دارند. مطالعه کوهولت، حیات، دهقانی، کوچوری و امینی^۳ (۱۲) دریافتند که هیجان‌های لذت و افتخار پیش‌بینی کننده‌های مثبت نمرات دانشجویان مقطع لیسانس هستند. بر اساس مدل شناختی اجتماعی هیجان‌های تحصیلی پکران، محیط‌های اجتماعی مانند خانواده و سیستم‌های آموزشی، هیجان‌ها را تحریک می‌کنند و هیجان‌ها نیز به نوبه خود بر افزایش توانایی یادگیری، خردمندی، انگیزش و مهارت‌های بین فردی تأثیر می‌گذارند. همچنین تجربیات شناختی مربوط به موفقیت‌ها و شکست‌ها نیز به نوبه خود می‌تواند بر هیجان‌های دانشجویان تأثیر بگذارند (۱۳). از طرفی الگوهای شناختی شخصیت بر این فرض استوارند که هیجان‌های انسان تحت تأثیر ادراک او از رخدادها قرار دارد و بر این اساس، هیجان فرد پیامد برداشت او از واقعیت است نه خود محیط.

از متغیرهای دیگری که در دهه‌های اخیر در حیطه ارتقای خردمندی به عنوان نقش میانجی در دانشجویان مورد توجه واقع

³ - Kohoulat, Hayat, Dehghani, Kojuri & Amini

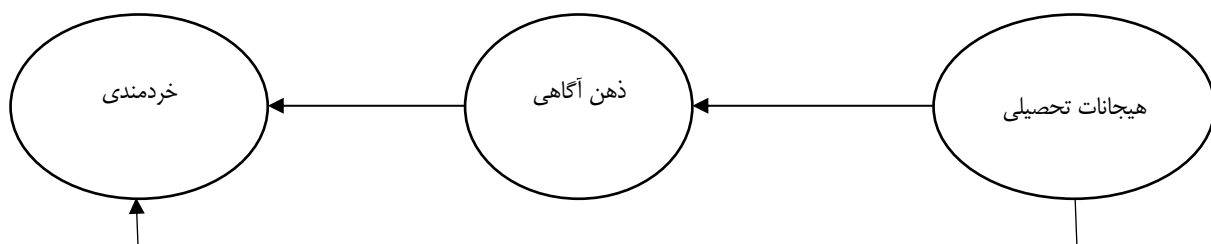
⁴ - Anālayo

¹ - Cocorada

² - Frenzel, Barchfeld

بنابراین به نظر می‌رسد حتی اگر ایده اصلی از خردمندی به عنوان یک نقطه پایانی آرمانی تحول انسان تا حد زیادی همگانی باشد، برخی از معانی خاص خردمندی ممکن است در فرهنگ‌ها متفاوت باشد و با تاریخ تغییر کنند. این در حالی است که بسیاری از پژوهش‌های تجربی از این نظر حمایت می‌کنند که بسیاری از پایه‌های خردمندی در طول جوانی پایه‌گذاری می‌شوند. عمده نظریه‌ها و پژوهش‌های تجربی خردمندی بر نمونه‌های غربی استوارند؛ از اینرو این مطالعه تلاش دارد به این مساله بپردازد: آیا بین خردمندی بر اساس توانایی‌های هیجان‌ات تحصیلی با نقش میانجی ذهن‌آگاهی در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

اجتماع محسوب می‌گردد. از آنجا که نقش دانشجویان به عنوان مهمترین فاکتور موفقیت سیستم آموزشی و نیز نقش هیجان‌ات تحصیلی و ذهن‌آگاهی آنان در ایجاد شور و اشتیاق در آنان، و با توجه به این که خرد می‌تواند زمینه ارتقای فضای یاددهی و یادگیری را فراهم کند، بررسی علل و عوامل مرتبط با خردمندی نظیر هیجان‌ات تحصیلی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان ضروری و لازم به نظر می‌رسد. همچنین از آن جا که دوره جوانی یکی از کلیدی‌ترین دوره‌ها در زندگی همه انسان‌ها است توجه به خردمندی و پرورش این مهارت به عنوان یک حق اخلاقی و انسانی، در این دوره ضروری است و تاثیر بسزایی در امر آموزش دارد. برای این که خردمندی را بتوان به جوانان آموزش داد لازم است جوان با مفهوم و تعریف خرد کاملاً آشنا باشد. اگر جوانان خودشان خردمندی را به صورت صحیحی تجربه کنند می‌توان امید داشت که از روش‌های مناسب برای افزایش هیجان‌ات تحصیلی مثبت و ذهن‌آگاهی استفاده کنند.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

پژوهش شوند و در نهایت ۳۸۰ پرسشنامه به صورت کامل تکمیل گردید.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه خرد آردلت (3D-WS): پرسشنامه خرد توسط آردلت در سال ۲۰۰۳ طراحی گردیده است. این پرسشنامه از ۳۹ گویه و سه خرده مقیاس 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 نقطه ای است که برای گزینه های «کاملاً مخالفم»، «مخالفم»، «نظری ندارم»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» به ترتیب امتیازات ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ در نظر گرفته می‌شود. همچنین برای تعدادی از گویه ها نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای است که برای گزینه های «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، 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 ویژگی های روان سنجی آن از جمله پایایی بازآزمایی آن را (۰/۵۶) و پایایی بین ارزیابان را مثبت و معنادار و روایی همگرا آن را از طریق بررسی همبستگی آن با مقیاس بهزیستی روان شناختی مناسب گزارش کرده است و تحلیل عامل اکتشافی نیز موید سه عامل نظری اندازه گیری شده بوده است. در ایران کجویی و هوشیاری برای ارزیابی روایی از همسانی دورنی استفاده کردند و همبستگی ابعاد خردمندی یعنی

مواد و روش ها

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 نمونه گیری نیز از نوع نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بود. با توجه به شهرستان‌های مختلف استان، از طریق نمونه گیری خوشه ای 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 ملاک های ورود: دانشجوی مقطع کارشناسی، رضایت جهت شرکت در پژوهش و ملاک خروج: عدم پاسخ دادن به سوالات پرسشنامه (ها) انتخاب و مورد آزمون واقع می‌شوند. پرسشنامه‌ها به مدت ۶۰ روز بر روی دانشجویان اجرا شد. کلاین برای مطالعاتی که از روش مدل یابی معادلات ساختاری استفاده می‌کنند، راه حل ویژه ای 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 اندازه گیری می‌شود. بنابراین برای دستیابی به نتایجی قابل قبول (با استفاده از قاعده ۲۰ به ۱) نمونه ای برابر با ۳۵۰ شرکت کننده کافی است. ولی از آنجا که احتمال دارد بسیاری از پرسشنامه ها به صورت ناقص جواب داده شوند، تصمیم بر این شد که حداقل ۴۰۰ شرکت کننده وارد این

در مقیاس شش درجه ای 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 سوال های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. 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 پرسش های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است. در پژوهش جلالی و همکاران نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵ محاسبه شد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزارهای *Lisrel-V7.80* و *Spss-V23* انجام شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

در این بخش، اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها توصیف شده است. ۲۶٪ از آزمودنی‌ها پائین‌تر از ۲۰ سال، ۳۱٪ بین ۲۰ تا ۲۷ سال، ۲۸٪ بین ۲۸ تا ۳۴ سال و ۱۵٪ بالای ۳۴ سال هستند. با توجه به این نتایج می‌توان گفت که بیشترین فراوانی در طبقه ۲۰ تا ۲۷ سال و کمترین فراوانی در طبقه بالای ۳۴ سال قرار دارد. ۳۴٪ از آزمودنی‌ها در رشته‌های فنی-مهندسی، ۳۹٪ در رشته‌های علوم انسانی و ۲۷٪ از آزمودنی‌ها در رشته‌های علوم پایه مشغول به تحصیل بودند. با توجه به این نتایج می‌توان گفت که بیشترین فراوانی مربوط به رشته‌های علوم انسانی و کمترین فراوانی مربوط به رشته‌های علوم پایه است. ۵۷٪ از آزمودنی‌ها مرد و ۴۳٪ زن هستند. با توجه به نتایج بیشترین فراوانی مربوط به طبقه مردها است. در جدول ۱، 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.

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 هیجان‌های تحصیلی پکران و همکاران (AEQ)^۱: این پرسشنامه توسط پکران، گوتز و پری در ۴۳ سوال تدوین شده است. این پرسشنامه شامل سه بخش هیجان‌های پیشرفت مربوط به کلاس، هیجان‌های مربوط به یادگیری و هیجان‌های مربوط به امتحان و هر بخش آن شامل ۷ زیرمقیاس است که هیجان‌های لذت، غرور، اضطراب، شرم، خشم، ناامیدی و خستگی را اندازه‌گیری می‌کند. ماده‌ها با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای نمره گذاری شده است. پکران، گوتز، تیتز و پری ضرایب کرونباخ محاسبه شده برای زیر مقیاس‌های پرسشنامه را ۰/۷۵ تا ۰/۹۵ گزارش و روایی آن را به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تأیید کردند. کدیور و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ این زیر مقیاس‌ها را از ۰/۷۵ تا ۰/۸۶ به دست آوردند و روایی آن را به روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی کردند. در این پژوهش با توجه به هدف پژوهش از هیجان‌های مثبت و منفی یادگیری سنجیده شد. ضرایب آلفای کرونباخ برای هیجان‌های مثبت به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۷ و برای هیجان‌های منفی ۰/۸۹، ۰/۸۹ و ۰/۹۳ بدست آمد و نتایج تحلیل عاملی تأییدی روایی این پرسشنامه را تأیید کرد.

ج) پرسشنامه ذهن آگاهی ریان و براون (MAAS)^۲: 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 آزرده و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. مقیاس ذهن آگاهی یک آزمون ۱۵ سوالی است که توسط براون و ریان آن را به منظور سنجش سطح هوشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزمره ساختند. سوال های آزمون سازه ذهن آگاهی را

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
هیجان‌های تحصیلی	لذت	۳,۳۸	۰,۷۲	۰,۰۸	۰,۱۸
	غرور	۳,۱۲	۰,۸۲	۰,۱۱	۰,۱۰
	اضطراب	۳,۲۱	۰,۸۹	-۰,۰۸	۰,۰۹
	شرم	۳,۲۹	۰,۷۳	-۰,۰۵	۰,۱۹
	خشم	۳,۲۵	۰,۸۸	-۰,۱۹	-۰,۳۴

^۱ - Academic Emotions Questionnaire (AEQ)

^۲ - Mindful Attention Awareness Scale

۰,۱۴	۰,۹۲	۳,۱۸	نامیدی
-۰,۳۹			
-۰,۰۳	۰,۸۵	۳,۲۶	خستگی
-۰,۲۳	۰,۹۱	۳,۴۵	ذهن آگاهی

توجه به نتایج فوق در سازه خردمندی بیشترین میانگین مربوط به بعد شناختی و کمترین میانگین مربوط به بعد عاطفی، در سازه هیجان‌های تحصیلی بیشترین میانگین مربوط به بعد لذت و کمترین میانگین مربوط به بعد غرور است.

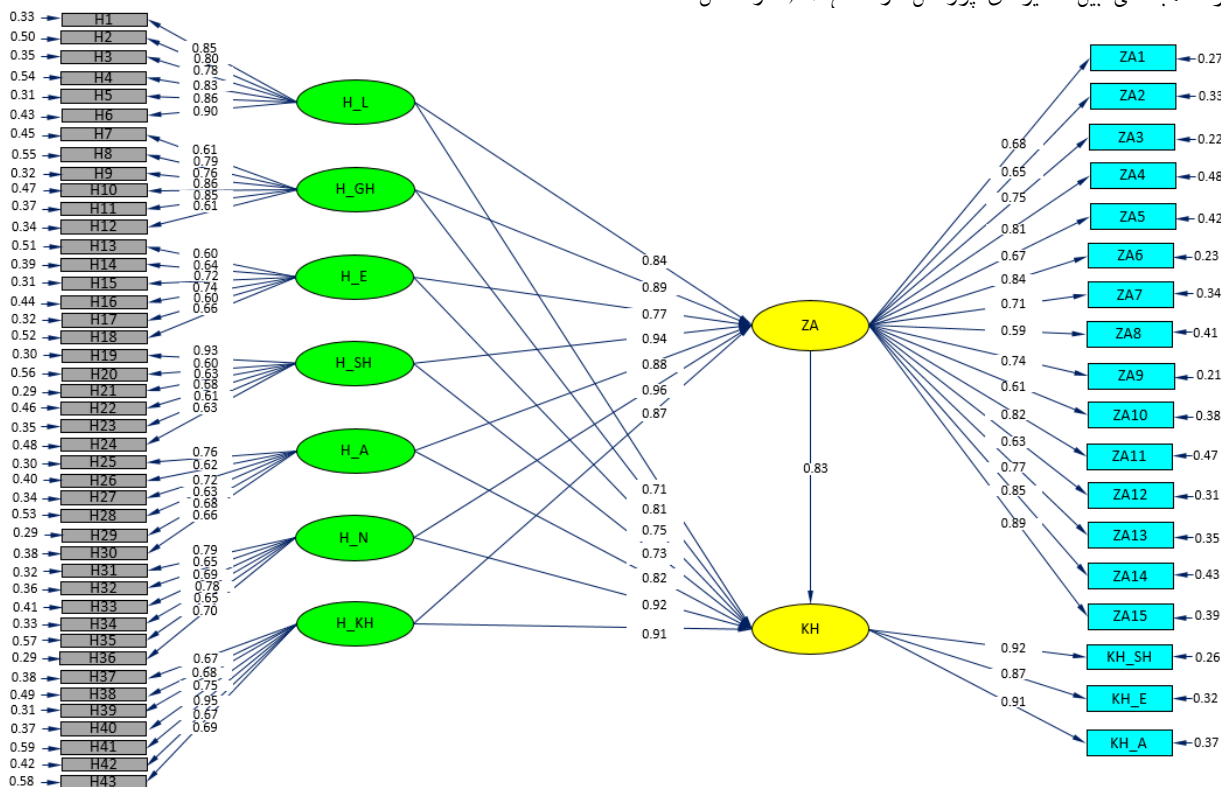
اطلاعات جدول ۱ مشخصه‌های آماری همچون میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی را برای متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همچنین، با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه‌ی معقول (۲- و ۲+) برای حدس بر نرمال بودن داده‌ها قرار دارند، می‌توان فرض نرمال بودن داده‌ها را مطرح کرده و پذیرفت که با

جدول ۲. ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

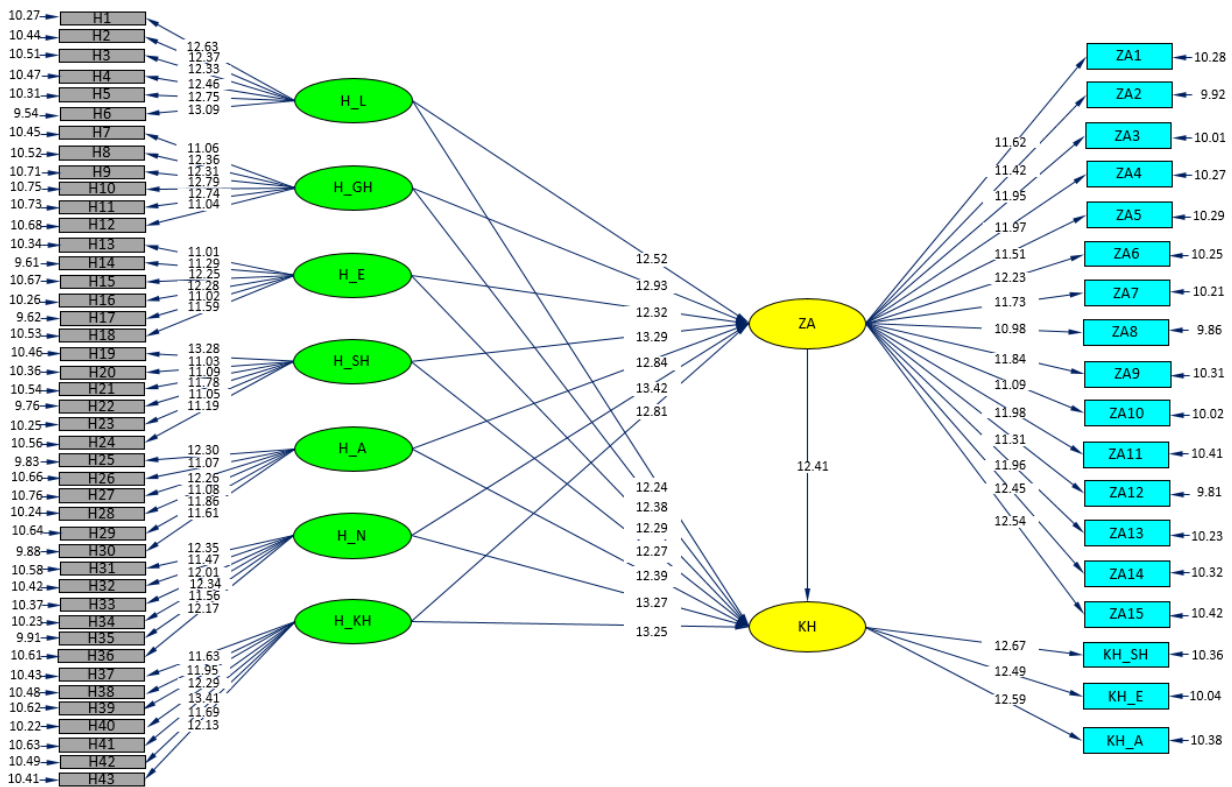
سازه	خردمندی	هیجان‌های تحصیلی	ذهن آگاهی
خردمندی	همبستگی ۱,۰۰۰		
	سطح معناداری		
هیجان‌های تحصیلی	همبستگی **۰,۷۵۱	۱,۰۰۰	
	سطح معناداری	۰,۰۰۰	
ذهن آگاهی	همبستگی **۰,۶۹۸	**۰,۷۲۹	۱,۰۰۰
	سطح معناداری	۰,۰۰۰	۰,۰۰۰

می‌دهد. یعنی، بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد.

همان‌طور که از ماتریس ۲ مشخص است، علامت ** نشان‌دهنده وجود همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰,۰۱ را نشان



شکل ۲. مدل در حالت بار عاملی



شکل ۳. مدل در حالت معناداری ضرایب

با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول ۳، مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در جدول ۳ دیده می‌شود، تمامی 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	برآزش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوئر)	-	۷۳۸۵,۲۵	
	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۹۳	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۹۱	بزرگتر از ۰,۸
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۷	بزرگتر از ۰,۹
شاخص‌های برازش مقصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۶۵	کمتر از ۰,۱

در جدول ۴، ضرایب مسیر به همراه مقادیر تی برای فرضیه‌ی فوق آورده شده است. همان‌طور که مشخص است، مسیرهای مورد

جدول ۴. ضرایب مسیر و مقادیر تی

وضعیت	مقدار تی	ضریب مسیر	مسیر	مقدار تی
تأیید شد	۱۲,۵۲	۰,۸۴	ذهن آگاهی ← لذت	
تأیید شد	۱۲,۲۴	۰,۷۱	خردمندی ← لذت	
تأیید شد	۱۲,۹۳	۰,۸۹	ذهن آگاهی ← غرور	
تأیید شد	۱۲,۳۸	۰,۸۱	خردمندی ← غرور	
تأیید شد	۱۲,۳۲	۰,۷۷	ذهن آگاهی ← اضطراب	
تأیید شد	۱۲,۲۹	۰,۷۵	خردمندی ← اضطراب	
تأیید شد	۱۳,۲۹	۰,۹۴	ذهن آگاهی ← شرم	
تأیید شد	۱۲,۲۷	۰,۷۳	خردمندی ← شرم	
تأیید شد	۱۲,۸۴	۰,۸۸	ذهن آگاهی ← خشم	

خشم	←	خردمندی	۰,۸۲	۱۲,۳۹	تأیید شد
ناامیدی	←	ذهن آگاهی	۰,۹۶	۱۳,۴۲	تأیید شد
ناامیدی	←	خردمندی	۰,۹۲	۱۳,۲۷	تأیید شد
خستگی	←	ذهن آگاهی	۰,۸۷	۱۲,۸۱	تأیید شد
خستگی	←	خردمندی	۰,۹۱	۱۳,۲۵	تأیید شد
ذهن آگاهی	←	خردمندی	۰,۸۳	۱۲,۴۱	تأیید شد

بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که هیجانات تحصیلی بر خردمندی در دانشجویان (از طریق نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی) تأثیر غیرمستقیم دارد. برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و

جدول ۵. ضرایب مسیر و مقادیر تی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	اثر	
		مستقیم	غیرمستقیم
لذت	ذهن آگاهی	۰,۸۴	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
لذت	خردمندی	۰,۷۱	۰,۸۴*۰,۸۳=۰,۷۰
غرور	ذهن آگاهی	۰,۸۹	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
غرور	خردمندی	۰,۸۱	۰,۸۹*۰,۸۳=۰,۷۳
اضطراب	ذهن آگاهی	۰,۷۷	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
اضطراب	خردمندی	۰,۷۵	۰,۷۷*۰,۸۳=۰,۶۴
شرم	ذهن آگاهی	۰,۹۴	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
شرم	خردمندی	۰,۷۳	۰,۹۴*۰,۸۳=۰,۷۸
خشم	ذهن آگاهی	۰,۸۸	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
خشم	خردمندی	۰,۸۲	۰,۸۸*۰,۸۳=۰,۷۳
ناامیدی	ذهن آگاهی	۰,۹۶	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
ناامیدی	خردمندی	۰,۹۲	۰,۹۶*۰,۸۳=۰,۸۰
خستگی	ذهن آگاهی	۰,۸۷	----
ذهن آگاهی	خردمندی	۰,۸۳	----
خستگی	خردمندی	۰,۹۱	۰,۸۷*۰,۸۳=۰,۷۲

همان‌طور که در جدول ۵ قابل مشاهده است: تأثیر لذت به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۴۱ است. تأثیر غرور به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۴ است. تأثیر اضطراب به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۳۹ است. تأثیر شرم به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۱ است. تأثیر خشم به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۵۵ است. تأثیر ناامیدی به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۷۲ است. تأثیر خستگی به صورت غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی بر خردمندی به میزان ۱,۶۳ است.

نتیجه‌گیری پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل ساختاری پیش‌بینی خردمندی در دانشجویان بر اساس هیجانات تحصیلی با نقش میانجی ذهن آگاهی انجام شد. نتایج نشان داد هیجانات تحصیلی بر خردمندی دانشجویان از طریق ذهن آگاهی تأثیر غیرمستقیم دارد. یافته این مطالعه با یافته مطالعات انجام شده توسط تیلور، بیتس و وبستر (۱۸)، وبستر (۱۹)،

واقعی تری همراه بوده و فرد کنترل بیشتری بر آن‌ها داشته، حی اگر این تجربه‌ها برای فرد خوشایند نباشد، فرد واکنش‌های سازش یافته تری را داشته و احساس رضایت بهتری از تجربه‌ها و مطالبات زندگی و تحصیلی خود خواهد داشت. بنابراین هیجان غالباً به عنوان مولفه‌ای مفید و حتی حیاتی برای بروز واکنش‌های سازگارانه در مقابل موقعیت‌های اجتماعی به حساب می‌آید. هیجان می‌تواند هم بر فرآیند تفکر (چگونگی برخورد ما با اطلاعات اجتماعی) و هم بر محتوای تفکر، قضاوت‌ها و رفتارها (آنچه که ما فکر می‌کنیم و عمل می‌کنیم) اثر بگذارد. هیجان مثبت در درجه اول ممکن است افکار و ایده‌های مثبت تری را به ذهن آورد، به شکل‌گیری انتظارات خوش‌بینانه‌تر و پذیرش راهبردهای منسجم‌تر و همیارانه تری منجر شود. در مقابل، هیجان منفی، خاطرات و افکار بدبینانه و منفی را به خاطر می‌آورد، به همیاری کمتر و در نتیجه، تعاملات محدودتری منجر می‌شود.

از سویی ذهن آگاهی از طریق تأکید بر وجه بودن ذهن کمک می‌کند که فرد بتواند به جای این که افکار و احساسات منفی را بخشی از خویشتن خود بداند، آنها را به عنوان وقایعی تجربه کند که در حال گذر از پرده ذهن هستند. در واقع، ذهن آگاهی با همیاری به بررسی محرک‌های زیربنایی شناخت‌ها و هیجان‌ها توجه می‌کند و مضمون‌های نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می‌دهد. وقتی که ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می‌گیرد، افکار و هیجان‌ها خود به خود ناپدید می‌شوند. به کمک ذهن آگاهی افراد مشاهده‌عاری از قضاوت و انتقاد همراه با شفقت نسبت به خود و دیگران را در عمل یاد می‌گیرند، آن‌ها می‌آموزند که با مشاهده افکار و هیجان‌های منفی و اضطراب‌آور الگوی افکار منفی را قبل از آن که به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند. ذهن آگاهی از طریق تمرکز بر هیجان‌های منفی اثر می‌کند. چرا که ایده اصلی تمرکززدایی در ذهن آگاهی تغییرات اساسی در دیدگاه‌ها، باورها، الگوهای شناختی ناآشکار است که رابطه فرد با افکار و احساسات منفی را شکل می‌دهد.

در این پژوهش از بررسی مدل‌یابی مسیر برای تعیین روابط احتمالی متغیرها استفاده شد. اگر چه در مرحله اصلاح و اعتباریابی مدل ضرایب به دست آمده مورد واری‌رسی قرار گرفت و شواهد به دست آمده حاکی از اعتبار کافی مدل است، با این همه چون تأثیر احتمالی محقق متغیرها را دستکاری نکرده است، لذا در تعبیر و تفسیر نتایج بهتر است این مهم مورد توجه قرار گیرد. با توجه به جدید بودن مفهوم خردمندی در کشور، ابزار استاندارد شده و مطابق با فرهنگ ایرانی در داخل کشور برای سنجش این مقوله وجود نداشت. 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 برنامه ریزان فرهنگی، و نهادهای تربیتی کشور به بهبود سطح ذهن آگاهی و خردمندی و دانشجویان توجه و برنامه ریزی نمایند و از آن جایی که ذهن آگاهی از جمله متغیرهایی است که در بهبود خردمندی مؤثر بوده و مهارتی است که از قابلیت آموزش پذیری برخوردار است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی معطوف به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش

نیکوگفتار و سعیدی (۲۰)، بایلی (۲۱) و آردلت (۲۲) همسو است. مطالعه بایلی نشان داد که خرد، تأثیر مثبتی بر سلامت جسمانی، ذهن آگاهی و کیفیت روابط افراد دارد. همچنین آردلت دریافت که بر خلاف نظریه موقعیتی متغیر نهفته خرد در مقایسه با سایر شاخص‌های کیفیت زندگی اثر نیرومندی بر سلامت هیجانی و ذهن آگاهی افراد دارد. نیکوگفتار و سعیدی در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که هر سه مولفه خردمندی شامل ژرف نگری، شناختی و عاطفی رابطه معناداری با زیر سلامت جسمانی و هیجانی داشتند. خرد بعنوان یک مزیت در ارتباط با ابعاد مثبت است و احساساتی خوشایند را ایجاد و کسب می‌کند و هیجان‌های تحصیلی منفی را می‌کاهد. توانایی خردمندی قابلیت ارزیابی زندگی بر اساس مفاهیم عمیق است و به شیوه‌ای انجام می‌پذیرد که برای خود فرد و دیگران معنادار به نظر برسد. خردمندی محصول دانش و تجربه، اما چیزی فراتر از انباشت اطلاعات است. خردمندی، هماهنگ سازی این اطلاعات و استفاده سنجیده از آن‌ها برای افزایش هیجان‌های مثبت است. در بافت اجتماعی، خردمندی این اجازه را به افراد می‌دهد که دیگران گوش کنند، آنچه آن‌ها می‌گویند را ارزیابی کنند و سپس توصیه‌عقلانه‌ای ارائه کند. آردلت و کرامر دریافتند که افراد خردمند هیجان‌های مثبت بالایی دارند زیرا توانایی پذیرش فراز و نشیب‌ها و کسب معنای زندگی و نبرد برای غلبه با آن‌ها را دارند و همین ویژگی‌ها سبب افزایش هیجان‌های مثبت و رضایتمندی آن‌ها می‌شود. هیجان‌های مثبت نقاط قوی‌تر روان شناختی را فراهم می‌کند که به این افراد توانایی تجربه چالش‌های زندگی را به روشنی موثرتر فراهم می‌کند، این افراد فقط بر روی شرایط ایده آل تمرکز نمی‌کنند (۲۳). افراد خردمند، تبدلات اجتماعی مثبتی را که برای خودشان و دیگران مطلوب و سودمند هستند، ترویج می‌کنند، پرورش می‌دهند و به عمل در می‌آورند. پژوهش‌ها و همکاران نشان داد که عواطف مثبت، افزایش موفقیت‌های شناختی، عاطفی و خردمندی فراگیران را باعث می‌شود؛ بنابراین هیجان‌پذیری و نوع عواطف تجربه شده توسط دانشجویان با میزان خردمندی آنان ارتباط دارد. یافته‌های پژوهشی وانگ و همکاران نشان می‌دهد که هیجان‌پذیری مثبت با فرسودگی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی رابطه منفی و با خردمندی شناختی، عاطفی و رفتاری دانشجویان رابطه مثبت دارد؛ بدین معنی که هر چه عواطف مثبت در دانشجویان بیشتر باشد؛ فرسودگی، خستگی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی کمتر بوده و خردمندی شناختی، عاطفی و رفتاری بیشتری را تجربه خواهند کرد. همچنین در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که تجربه‌های هیجانی چالش‌هایی را برای فرد موجب می‌شود که او را وادار می‌کند تا نیروها و تمامی ظرفیت‌های ممکن خود را برای تصمیم‌های زندگی و تحصیلی بسیج کند. به دنبال این تجربه‌ها فرد تصویری از توانمندی‌های خود ساخته و تفاسیری را از آن‌ها ارائه می‌دهد که او را برای مواجهه و گرفتن تصمیمات زندگی و تحصیلی جهت می‌دهد. علاوه بر این، توان فرد در شناخت هیجان‌ها و مدیریت آن موجب می‌شود تا فرد بهتر بتواند با چالش‌های زندگی پیش رو، روبرو شده و رفتارهای مقابله‌ای، جایگزینی یا انطباقی را از خود بروز کند که طبیعی است چه این رفتار و واکنش‌ها با مصداق‌ها و اسنادهای

11. Xie, X., & Guo, J. (2022). Influence of Teacher-and-Peer Support on Positive Academic Emotions in EFL Learning: The Mediating Role of Mindfulness. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 1-9
12. Cocoradă, E. (2016). Achievement emotions and performance among university students. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VII: Social Sciences and Law*, 9(2-Suppl), 119-128.
13. Qolkhanbaz, Fatemeh and Khodayi, Ibrahim. (2013). The effect of the socio-economic base of 2019 national volunteers on their academic success. *Journal of School Psychology*, 1(5), 5-26.
14. Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182.
15. Chen, X., & Lu, L. (2022). How classroom management and instructional clarity relate to students' academic emotions in Hong Kong and England: A multi-group analysis based on the control-value theory. *Learning and Individual Differences*, 98, 102183
16. 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
17. 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
18. Taylor, M., Bates, G., & Webster, J. D. (2011). Comparing the psychometric properties of two measures of wisdom: Predicting forgiveness and psychological well-being with the Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS) and the Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS). *Experimental Aging Research*, 37(2), 129-141.

این مهارت شود. با توجه به نقش هیجان‌های تحصیلی در خردمندی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود مداخلاتی در این زمینه انجام پذیرد. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی مفید و موثری درباره شناخت ماهیت هیجان‌های تحصیلی برگزار شود و شیوه‌های کنار آمدن با هیجان‌های منفی آموزش‌های لازم داده شود.

References

1. Walsh, R., & Reams, J. (2015). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2), 1-6
2. Ardel, M. (2010). Age, experience and the beginning of wisdom. *The SAGE handbook of social gerontology*, 306-316
3. Yang, S. Y. (2014). Wisdom and learning from important and meaningful life experiences. *Journal of Adult Development*, 21(3), 129-146
4. Ardel, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3), 275-324.
5. Kristjánsson, K., Fowers, B., Darnell, C., & Pollard, D. (2021). Phronesis (practical wisdom) as a type of contextual integrative thinking. *Review of General Psychology*, 25(3), 239-257
6. Northrup, C. (2021). *The wisdom of menopause: Creating physical and emotional health during the change*. Hay House, Inc
7. 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
8. Grass, T. (2017). *Waiting in Mindful Hope: Wisdom for Times of Transition*. The Catholic Library World, 88(1), 54-54
9. 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
10. Roh, Y. S., Kim, M., & Issenberg, S. B. (2019). Perceived competence and training priorities of Korean nursing simulation instructors. *Clinical Simulation in Nursing*, 26, 54-63

19. Webster, J. (2010). Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *Journal of Adult Development*, 17, 70-80
20. Nikogftar, Mansoura and Saeedi, Mohammad Taghi. (2013). The predictive role of wisdom in the general health of the elderly. *Journal of Health Psychology*, 3(2), 46-38.
21. Bailey, A. (2009). Cultivating wisdom through a service-learning experience. A dissertation submitted to the faculty of the graduate school. Bianchi, E.C. (1994). *ElderWisdom. Crafting Your Own Elderhood*. New York: Crossroads
22. Ardel, M., & Oh, H. (2010). Wisdom: Definition, assessment, and its relation to successful cognitive and emotional aging. In D. Jeste & C. Depp (Eds.), *Successful cognitive and emotional aging* (pp. 113–87). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
23. Lee, K. C. G. (2018). Demystifying Buddhist mindfulness: Foundational Buddhist knowledge for mindfulness-based interventions. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(3), 218