

Presenting a Structural Model of Wisdom in Couples Based on Marital Adjustment and Sense of Coherence with the Mediating Role of Mindfulness

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Mahdieh Radnia¹,
Fariborz Dortaj^{2*},
Bita Nasrollahi³,
Leila Kashani Vahid⁴

How to cite this article

Mahdieh Radnia, Fariborz Dortaj, Bita Nasrollahi, Leila Kashani Vahid, Presenting a Structural Model of Wisdom in Couples Based on Marital Adjustment and Sense of Coherence with the Mediating Role of Mindfulness. *Islamic Life Style*. 2022; 6(2):141-152

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

2. Full Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

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

4. Assistant Professor, Department of Exceptional Child Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: f_dortaj@yahoo.com

Article History

Received: 2021/12/26

Accepted: 2022/04/11

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to present a structural model of wisdom in couples based on marital adjustment and sense of cohesion with the mediating role of mindfulness.

Materials and Methods: The research method is cross-sectional correlation. The statistical population of this study consisted of all couples (couple) in Tehran in 2020-2021, from which 380 people were selected by stepwise cluster sampling. In this study, the tools of wisdom (Ardelt, 2003), marital adjustment (Spanier, 1976), sense of cohesion (Kimiati et al., 2013), and mindfulness (Ryan and Brown, 2003) All of them had acceptable validity and reliability. SPSS-V23 and Amos-V8.8 software were used to analyze the data. Structural equation modeling was also used to answer the research hypotheses.

Findings: Findings showed that the model has a good fit. Marital adjustment has a direct effect on wisdom, the relationship between marital adjustment and wisdom is directly equal ($t = 4.82$ and $\beta = 0.66$). The feeling of cohesion has a direct effect on wisdom, the relationship between the feeling of cohesion and wisdom is directly equal ($t = 7.59$ and $\beta = 0.85$). The results also showed that the indirect effect of marital adjustment and sense of cohesion on the wisdom of the couple was confirmed by mindfulness with 95% confidence.

Conclusion: Therefore, paying attention to the mentioned variables in prevention and designing more appropriate therapies will help researchers and therapists.

Keywords: Wisdom, Marital Compatibility, Sense of Cohesion, Mindfulness

ارائه مدل ساختاری خردمندی در زوجین بر اساس سازگاری زناشویی و احساس انسجام با نقش واسطه ای ذهن آگاهی

مهدیه رادنیایا^۱

دانشجو دکتری، گروه روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

فریبرز درتاج^{۲*}

استاد تمام، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

بیبا نصرالهی^۲

استادیار، گروه روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

لیلا کاشانی وحید^۲

استادیار، گروه روانشناسی کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف، ارائه مدل ساختاری خردمندی در زوجین بر اساس سازگاری زناشویی و احساس انسجام با نقش واسطه ای ذهن آگاهی انجام شد.

مواد و روش ها: روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوجین (زن و شوهر) در شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل دادند، که از میان آنها، تعداد ۳۸۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای خردمندی (آردلت، ۲۰۰۳)، سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۷۶)، احساس انسجام (کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۲) و ذهن آگاهی (ریان و براوان، ۲۰۰۳) استفاده شد که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-V23 و Amos V8.8 استفاده گردید. همچنین به منظور پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که مدل از برازش مناسبی برخوردار است. نتایج نشان داد سازگاری زناشویی اثر مستقیم بر خردمندی داشته است، رابطه سازگاری زناشویی با خردمندی به صورت مستقیم برابر $t(4/82) = 0.66$ و $\beta = 0.66$ است. احساس انسجام اثر مستقیم بر خردمندی داشته است، رابطه احساس انسجام با خردمندی به صورت مستقیم برابر $t(7/59) = 0.85$ و $\beta = 0.85$ است. همچنین نتایج نشان داد که اثر غیرمستقیم سازگاری زناشویی و احساس انسجام بر خردمندی زوجین به واسطه ذهن آگاهی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد تقویت ذهن آگاهی از طریق ارتقا سازگاری زناشویی و احساس انسجام قادر است

خردمندی زوجین را افزایش دهد. لذا توجه به متغیرهای مذکور در پیشگیری و طراحی درمان‌های مناسب‌تر به پژوهشگران و درمانگران یاری می‌رساند.

واژگان کلیدی: خردمندی، سازگاری زناشویی، احساس انسجام، ذهن آگاهی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۲۲

*نویسنده مسئول f_dortaj@yahoo.com

مقدمه

مفهوم خرد و خردمندی از زمان‌های بسیار دور مورد توجه اندیشمندان بوده است (۱). به نحوی که در آثار به جا مانده از تمدن بین النهرین و مصر در قرن سوم پیش از میلاد مسیح، علاقه و نگرانی در مورد خرد و تلاش برای خردمند بودن مشاهده می‌شود (۲). از این رو، خرد اغلب به عنوان عالی‌ترین شکل شناخت توصیف می‌شود (۳)، که متخصصان آن را به عنوان بالاترین فضیلت انسان در نظر می‌گیرند (۴). به گونه‌ای که در همه فرهنگ‌ها و تمدن‌ها به عنوان یکی از بزرگترین و بالاترین همه فضایل در نظر گرفته شده است (۱). همچنین یانگ^۱ 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 (۵). آردلت^۲ خرد را ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی با سه مولفه شناختی، تاملی و عاطفی تعریف می‌کند (۶). مولفه شناختی بر تمایل مداوم فرد برای درک شرایط انسانی و بخصوص مسائل درون فردی و بین فردی، 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 (۷). 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 (۸). بر اساس مطالعات انجام شده (۹) افرادی که از قابلیت‌های شناختی، ژرف اندیشی 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 بهره‌مند می‌برند (۱۰). آردلت

2 - Ardelt

1 - Yang

عواملی که باعث بیماری می شوند، به مدلی روی آورد که از عواملی حمایت می کنند که منجر به سلامت و بهزیستی انسان می شود (۲۱). احساس انسجام روانی از نظر آنتونوسکی شامل سه مولفه می باشد، ۱. درک پذیری: توسعه درک فرد از این که جهان قابل پیش بینی و قابل فهم است. ۲. توانایی مدیریت: توسعه درک فرد از دسترسی به منابع مقابله ای و توانایی برای دستکاری واقعیت ها، ۳. معناداری: توسعه این که فرد معانی هیجانی، چالش ها و علائقی در زندگی خود بیابد (نگایی و نگو، ۲۰۱۶). اگر چه این مفهوم دارای سه بعد است، اما به طور عملیاتی، آنها در یک مقیاس واحد مشخص می شوند که به طور نظری منعکس کننده جهت گیری کلی زندگی است (۲۲). احساس انسجام روانی قوی، با ظرفیت بالا برای مقابله روانی و جسمانی سالم با استرس ها و چالش هایی که در طول زندگی فرد رخ می دهند، ارتباط دارد (۲۳). در این راستا پژوهش ها نشان داده است افراد با احساس انسجام قوی با موفقیت بیشتری در برابر استرس مقابله می کنند (۲۴). همچنین پژوهش ها نشان داده است که حس انسجام نقش موثری در وضعیت سلامت جسمی و روانی و خردمندی دارد (۲۵).

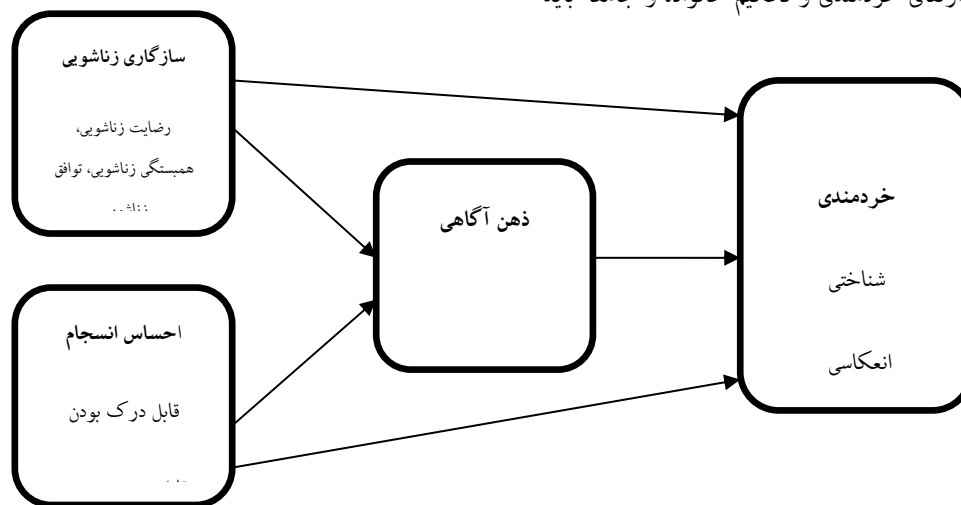
از متغیرهای دیگری که در دهه های اخیر در حیطه ارتقای خردمندی به عنوان نقش میانجی در زوجین مورد توجه واقع شده است ذهن آگاهی است. رنج های انسانی اشکال متفاوتی به خود می گیرند و روان درمانی ها همیشه به دنبال راهکارهایی برای شکل های متفاوت این رنج ها و افزایش سلامت انسانی بوده اند (۲۶). یکی از این راه ها که به دنبال یافتن آزادی نهایی و رهایی از این رنج های 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 مشاهده گری بدون داوری می تواند 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 (۲۷). رویکرد کابات زین برای درمان این مراجعان شامل واری بدن یا فن آگاهی از بدن، یک سری تغییرات عمدی را در بر می گیرد که در آغاز بر کل بدن و سپس بر هر بخشی از بدن در یک شیوه بدون داوری متمرکز می شود (۲۸). با استفاده از تمرین های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد یاد می گیرد که پاسخ هایی جایگزین ناراحتی های هیجانی بدهد و پاسخ های شرطی شده را کاهش می یابد. در ذهن آگاهی افراد یاد می گیرند که تجربیات را به عنوان تجربیات مجزا از خود و به عنوان یک حالت گذرا و موضوعی برای تغییر بپذیرند (۲۹). تمرینات ذهن آگاهی به دنبال افزایش پذیرش آگاهی متمایز از طریق تمرکز خاص بر ناراحتی های جسمی و هیجانی است و به مراجعین می آموزد که وضعیت های هیجانی، جسمانی و شناختی را بدون واکنش غیرارادی مورد مشاهده قرار دهند (۳۰). بر اساس پژوهش ها، مراقبه متعادل، مراقبه ذهن آگاهی، مراقبه ویپاسانا، یوگا و سایر فنون مراقبه ای تاثیر قابل توجهی در بهبود توانبخشی انواع مراجعان داشته اند (۳۱). مطالعات نشان می دهد که درمان ذهن آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب و افسردگی (۳۲) و استرس (۳۳) ارتباط دارد.

در پژوهش خود نشان داد که خرد خیلی بیشتر از سلامت جسمی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، محیط فیزیکی و روابط اجتماعی بر سطح رضایتمندی و سازگاری زناشویی افراد تاثیر دارد (۱۱).

به نظر می رسد خردمندی زوجین شاخص مهمی در برقراری روابط خانوادگی شان باشد همچنین بر درک آنان از روابط نیز موثر است (۱۲). بنابراین خرد یکی از مفاهیم اساسی روانشناسی مثبت در بافت احتمالی دلالت و استفاده آن در کار بالینی است که بر نیرومندی های شخصی و سامانه اجتماعی مثبت جهت ارتقای سلامت بهینه در خانواده تاکید دارد (۱۳). خانواده مهمترین واحد جامعه است. ازدواج به این دلیل که ساختار اولیه را برای ایجاد یک رابطه خانوادگی و پرورش نسل آینده فراهم می کند، به عنوان مهمترین و اساسی ترین رابطه انسانی توصیف شده است (۱۴). دستیابی به یک جامعه امن نیاز به خانواده ای سالم دارد و خانواده سالم را در صورتی می توان به دست آورد که اعضای آن از سلامت روانی و خرد کافی برخوردار و ارتباط مطلوبی با یکدیگر داشته باشند. بنابراین، اگر اعضای خانواده و روابط آن ها سالم و استوار باشد، اثرات مثبتی بر جامعه خواهد داشت. مهمترین مساله در ازدواج و تشکل خانواده آرامش است که از سازگاری زناشویی زوج ها به دست می آید (۱۵). سازگاری زناشویی، به عنوان سازگاری زوج ها با زندگی روزمره و تغییر شرایط زندگی و تغییر مناسب این شرایط در دوره زمانی ویژه تعریف شده (۱۶)، و فرایندی در حال تغییر است که شامل چهار جنبه از عملکرد زوج ها در زندگی مشترک شامل رضایت از زندگی، تعهد به ازدواج، توافق و یکدلی در زندگی زناشویی و تجلی و ابراز عواطف و احساس ها در درون زندگی زناشویی می شود. زوج هایی که با یکدیگر موافق اند از زندگی زناشویی خود نسبتا رضایت دارند، از ویژگی های شخصیتی شریک زندگی خود نیز ابراز رضایت می کنند، از مصاحبت با خانواده خود لذت می برند، به همراه یکدیگر به حل مشکلات زندگی می پردازند و در نهایت از زندگی زناشویی خود رضایت مندند (۱۷). در همین رابطه نتایج پژوهش مردانی ولندانی و جابر انصاری، نشان داد که خردمندی بیشترین سهم را در پیش بینی سازگاری زناشویی زوجین دارد. در نتیجه، هر چه ابعاد عاطفی خردمندی که مربوط به کاهش خود میان بینی، بهبود عواطف و رفتار نسبت به دیگران و نیز تمایل به افزایش عشق، همدردی و مهربانی است، قوی تر باشد میزان سازگاری و رضایتمندی زناشویی بیشتر است (۱۸). رسولی، نیز در پژوهش خود نشان داد که خردمندی می تواند می توان سازگاری زناشویی در زوجین را پیش بینی نماید و باعث افزایش سازگاری زناشویی در زوجین گردد (۱۹). نتایج پژوهش خالویی با عنوان بررسی نقش خردمندی بر سازگاری زناشویی با میانجی گری سبک های حل تعارض و هویت نشان داد؛ سازگاری زناشویی با سبک های حل تعارض و سبک های هویت و خردمندی رابطه معناداری دارد (۲۰).

از همین روی یکی از عواملی که می تواند در خردمندی زوجین نقش داشته باشد احساس انسجام است. آنتونوسکی در حالی مفهوم احساس انسجام روانی را تعریف کرد که به جای کار بر روی

توجه بیشتر به ذهن آگاهی، سازگاری زناشویی و احساس انسجام در سطح خانواده و جامعه مد نظر قرار داد. از آنجایی که تحقق یک زندگی موفق و سازگارانه و دست یافتن به اهداف متعالی خانواده در سایه خردمندی باعث ایجاد یک زندگی با کیفیت می شود، در این راستا به نظر می رسد ذهن آگاهی، سازگاری زناشویی و احساس انسجام می توانند با خردمندی زوجین ارتباط معناداری داشته باشند، شناسایی این رابطه و چگونگی بهره برداری از آنها، تاثیر مهمی بر خردمندی زوجین داشته باشد تا از این طریق بتواند خدمتی به دست اندرکاران خانواده از جمله روانشناسان و مشاوران این حوزه نموده و آنان را در راستای کمک بیشتر به خانواده ها یاری نماید. بنابراین به نظر می رسد 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 فرهنگ ها متفاوت باشد و با تاریخ تغییر کنند. این در حالی است که بسیاری از پژوهش های تجربی از این نظر حمایت می کنند که بسیاری از پایه های خردمندی در طول جوانی پایه گذاری می شوند. عمده نظریه ها و پژوهش های تجربی خردمندی بر نمونه های غربی استوارند؛ از اینرو این مطالعه تلاش دارد به این مساله بپردازد: آیا مدل ساختاری خردمندی در زوجین بر اساس سازگاری زناشویی و احساس انسجام با نقش واسطه ای ذهن آگاهی برازش دارد؟



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

دسترسی که تمایل به شرکت در مطالعه داشته باشند، جلب رضایت شد تا به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دهند. معیارهای ورود به پژوهش عبارتند از: طور مدت ازدواج حداقل ۹ ماه، ساکن شهر تهران بودن، دامنه سنی بین ۲۰ تا ۵۰ سال و رضایت آگاهانه (به صورت کتبی) برای شرکت در پژوهش. معیار خروج نیز شامل ابتلا به بیماری های مزمن شناخته شده (بیماری قلبی، دیابت و کلیوی) بود. در مدلیابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه گیری شده تعیین شود: $5q \leq n \leq 15q$ که در آن q تعداد متغیرهای مشاهده شده یا تعداد گویه ها (سوالات) پرسشنامه و n حجم نمونه است. در این

تحقیقات دیگر نشان داده اند که ذهن آگاهی، خلق را بهبود می بخشد و آموزش کوتاه مدت آن، افسردگی را کاهش می دهد و باعث افزایش سلامت روان این مراجعان می شود (۳۴) و همچنین ذهن آگاهی به بهبود نشانه های استرس، اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و بهبود سازگاری زناشویی منجر می شود (۳۵). در پژوهشی دیگر آنالایو^۱ گزارش کرد که بین ذهن آگاهی و خردمندی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد (۳۶). دلیل انتخاب نقش میانجی ذهن آگاهی این است که عوامل بسیاری بر خردمندی یعنی توانایی استفاده از استدلال عمل گرایانه برای حل چالش های مهم زندگی تاثیر دارند. متغیر میانجی باید متغیری باشد که در حل چالش های مهم زندگی نقش داشته باشد و بتواند تاثیر متغیرهای برون زا را تعدیل و اثر آن ها را در جهت حل چالش ها و رسیدن به سازگاری هماهنگ و یکپارچه کند. با توجه به این که ذهن آگاهی تلاش برای یکپارچگی همه تجربه ۱ در جهت سازگاری و ارتقای شخصیت است. بنابراین می تواند بین متغیرهای هوش اخلاقی، سازگاری زناشویی و انسجام روانی با خردمندی نقش میانجی داشته باشد.

در مجموع نتایج پژوهش ها حاکی از نقش موثر و واسطه گر ذهن آگاهی در رابطه با سازگاری زناشویی و احساس انسجام با ارتقای خردمندی در زوجین است. از این رو ضرورت و اهمیت دارد به منظور حفظ و ارتقای خردمندی و تحکیم خانواده و جامعه باید

مواد و روش ها

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و همچنین این پژوهش به لحاظ روش گردآوری داده ها با استفاده از روش پژوهش همبستگی و الگویابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین (زن و شوهر) شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹، تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه و اجرای پژوهش، طبق روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای، از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران ۵ منطقه و از هر منطقه با مراجعه به مکان های کلیدی این مناطق (پارک ها، فرهنگ سراها و سایر مکان های عمومی که امکان حضور زوجین در آنجا وجود خواهند داشت) از زوجین در

^۱ - Anālayo

نمرات، ۰/۹۶ برآورده کرده است که نشان می دهد از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها را نیز بین خوب تا عالی برآورده کرده است که عبارتند از: مقیاس رضایت زناشویی ۰/۹۴، همبستگی زناشویی ۰/۸۱، توافق زناشویی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳.

پرسشنامه احساس انسجام کیمیایی و همکاران: یک پرسشنامه ۵۰ سؤالی است که توسط کیمیایی، ارقبایی و جوزی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای سه مؤلفه برای سنجش میزان ۱. قابل درک بودن، ۲. قابل مدیریت بودن و ۳. معنادار بودن وقایع از نظر فرد می باشد. مقیاس معناداری شامل ۲۴ سؤال، مقیاس قابل مدیریت بودن ۶ سؤال و مقیاس قابل درک بودن ۲۰ سؤال را دارا است و در یک طیف ۵ درجه ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) به روش لیکرت درجه بندی می شود. سؤالات ۴۸، ۴۷، ۴۶، ۴۱، ۳۹، ۲۷، ۲۲، ۲۱، ۱۶، ۹، ۸، ۵ به صورت معکوس درجه بندی می شود به طوری که در طیف ۵ نمره ای خیلی زیاد (۱) تا خیلی کم (۵) نمره گذاری می شود. نمرات بالاتر نشانگر انسجام درونی بیشتر (۲۵۰) و نمرات پایین تر بیانگر انسجام درونی کمتر (۵۰) است. در هنجاریابی این پرسشنامه از ۴۱۰ آزمودنی که به شیوه خوشه ای چندمرحله ای نمونه گیری شده بودند، تعداد ۴۰۴ پرسشنامه به دست آمد که دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال و میانگین ۲۲/۵ سال داشتند. پرسشنامه انسجام درونی همسانی درونی خوبی دارد و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳۵، برای خرده مقیاس معناداری ۰/۹۲۷، برای خرده مقیاس قابل مدیریت بودن ۰/۶۵۰، برای خرده مقیاس قابل درک بودن ۰/۸۸۶ می باشد. روایی صوری با استفاده از نظر ۴ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده و دکتر کیمیایی استادیار دانشگاه فردوسی تأیید شده است. پایایی به دست آمده نتیجه اجرای آزمون بر روی ۳۰ دانشجوی دختر و پسر بوده است که به روش آلفای کرونباخ اجرا شده است و آلفای به دست آمده ۸۵٪ را نشان می دهد و نشان دهنده پایایی بالای آزمون می باشد. اعتبار همزمان پرسشنامه انسجام درونی از طریق همبستگی معنی دار ۰/۵۵۶- با پرسشنامه GHQ^۱ به دست آمد. هم چنین تمام خرده مقیاس همبستگی معنی داری با سایر مقیاس های سلامت عمومی دارد.

پرسشنامه ذهن آگاهی ریان و براون: این مقیاس ۱۵ سؤالی توسط ریان و براون به منظور سنجش سطح هشجاری و توجه نسبت به تجارب جاری زندگی روزانه ساخته شد. سوالات، سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (از نمره ۱ تقریباً همیشه تا نمره ۶ تقریباً هرگز) می سنجد. همسانی درونی سوالات بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. روایی این مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش اضطراب و افسردگی و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطف مثبت و حرمت خود کافی گزارش شده است. در ایران نیز در پژوهش جلالی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵ محاسبه شد.

پژوهش حجم نمونه برای هر سؤال ۵ آزمودنی و به طور کلی ۳۵۴ نفر در نظر گرفته شد. 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 پژوهش شوند و در نهایت ۳۸۰ پرسشنامه به صورت کامل برگشت داده شد. پس از تکمیل پرسشنامه ها توسط زوجین، تمامی آن ها تورق شد و مورد بررسی قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه خرد آردلت: 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 می رود. 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 و ۱ در نظر گرفته می شود. 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 و ۵ در نظر گرفته می شود. 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 مویده سه عامل نظری اندازه گیری شده بوده است (آردلت، ۲۰۰۳). سازگاری زناشویی اسپانیر: این آزمون که توسط اسپانیر به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها یا هر دو نفری که با هم زندگی می کنند، تنظیم شده؛ شامل ۳۲ سوال است و تحلیل عاملی نشان می دهد چهار بعد رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت را می سنجد. نمره گذاری این مقیاس از صفر تا ۱۵۱ است. کسب نمره ۱۰۱ و بیشتر نشان دهنده سازگاری بیشتر و رابطه بهتر و نمره های پایین تر از آن نشان دهنده سازگاری کمتر است. اسپانیر پایایی ۰/۹۶ را از طریق روش ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد. وی همچنین به منظور به دست آوردن اعتبار سازه مقیاس سازگاری زناشویی، از مقیاس سازگاری زناشویی لاک والاس استفاده کرد. همبستگی بین این دو مقیاس در میان افراد متأهل، ۰/۸۶ و در میان افراد طلاق گرفته، ۰/۸۸ بود. بنابراین، مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج های متأهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه های شناخته شده نشان داده است. همچنین این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است؛ زیرا با مقیاس سازگاری زناشویی لاک والاس همبستگی دارد (معین و همکاران، ۱۳۹۰). اسپانیر اعتبار این مقیاس را در کل

با توجه به ماهیت سؤال پژوهش و فرضیه های پژوهش از مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. لازم به ذکر است برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS-19 و Amos V7.80 استفاده شد.

یافته‌ها

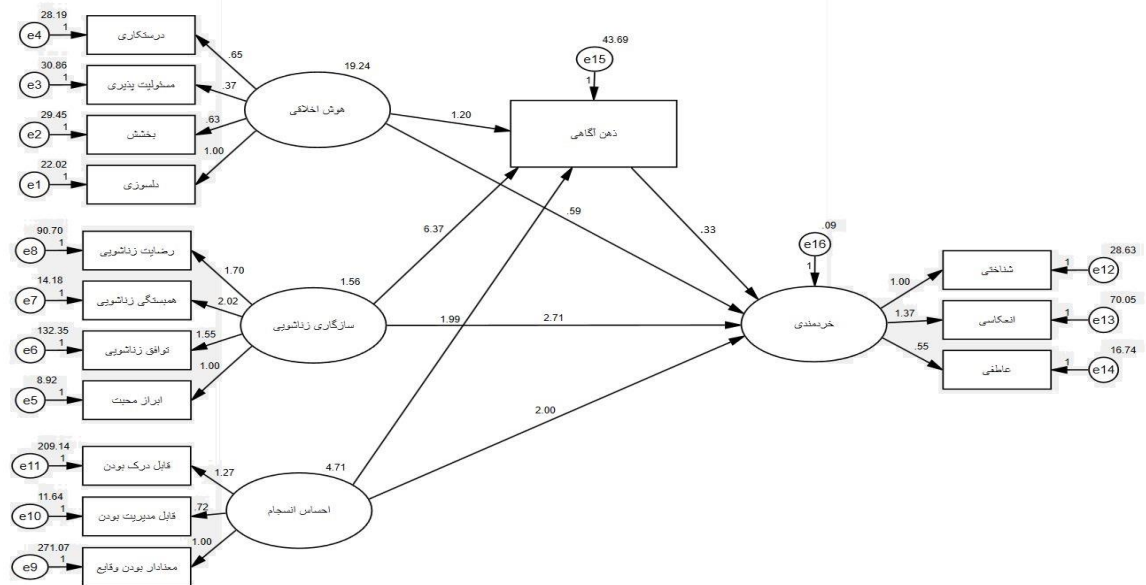
یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های پژوهش

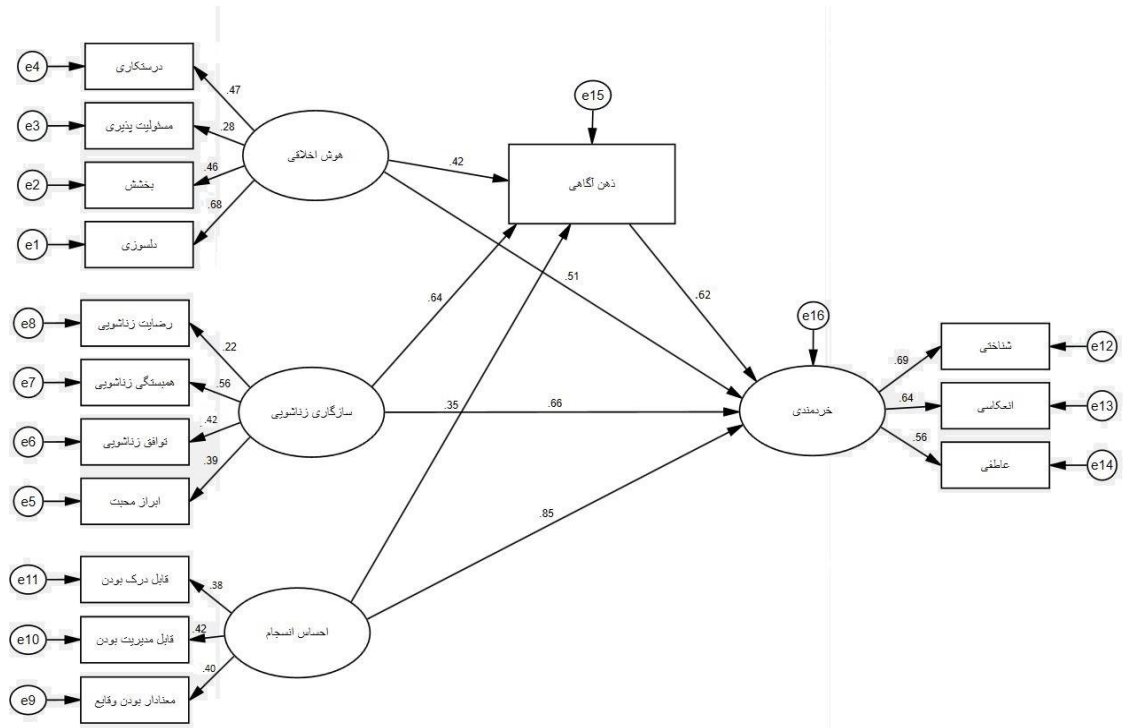
شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
خردمندی شناختی	۵۲.۴۱	۵۷.۰۷	۶۳.۰۰	۲۴.۰۰-
خردمندی انعکاسی	۳۸.۳۶	۱۲.۱۱	۰۹.۰۰	۹۱.۰۰-
خردمندی عاطفی	۵۰.۳۲	۰۳.۰۵	۱۸.۰۰	۶۳.۰۰-
قابل درک بودن	۹۹.۵۹	۷۴.۱۴	۰۸.۰۰	۴۴.۰۰-
قابل مدیریت بودن	۹۷.۱۶	۷۶.۰۳	۲۶.۰۰	۴۸.۰۰-
معدادار بودن وقایع از نظر فرد	۲۸.۷۱	۶۳.۱۶	۳۶.۰۰	۱۴.۰۰-
رضایت زناشویی	۳۷.۳۶	۷۷.۰۹	۳۹.۰۰	۲۲.۰۰-
همبستگی زناشویی	۸۹.۱۳	۵۴.۰۴	۴۸.۰۰-	۶۲.۰۰-
توافق زناشویی	۱۴.۳۸	۶۸.۱۱	۱۵.۰۰-	۵۵.۰۰-
ابراز محبت	۰۴.۰۹	۲۴.۰۳	۱۹.۰۰	۸۱.۰۰-
ذهن آگاهی	۶۵.۴۷	۱۸.۱۳	۴۰.۰۰-	۲۷.۰۰

اولیه در حالت استاندارد به همراه برخی از مهمترین شاخص‌های برازش مدل اولیه در شکل و جدول زیر ارائه شده است.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد از بین ابعاد سازگاری زناشویی بیشترین میانگین مربوط به توافق زناشویی است. نتایج مربوط به اجرای مدل



شکل ۲. مدل در حالت ضرایب استاندارد نشده



شکل ۳. مدل در حالت ضرایب استاندارد شده

جدول ۲. شاخص های برازش مدل اولیه

شاخص های برازش	مقدار	نام شاخص
حد مجاز		
کمتر از ۳	۲۱.۲	χ^2/df
کمتر از ۰/۱	۰.۵۰	ریشه میانگین خطای برآورد (RMSEA) ^۱
بالاتر از ۰/۹	۹۴.۰	CFI ^۲ (برازندگی تعدیل یافته)
بالاتر از ۰/۹	۹۲.۰	NFI ^۳ (برازندگی نرم شده)
بالاتر از ۰/۹	۹۵.۰	GFI ^۴ (نیکویی برازش)
بالاتر از ۰/۹	۹۴.۰	AGFI ^۵ (نیکویی برازش)

تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است. در ادامه شاخص های مدل اندازه گیری ابتدا گزارش می شود.

به طور کلی در کار با برنامه آموس هر یک از شاخص های بدست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای بدست آمده برای این شاخص ها نشان می دهد که در مجموع الگو در جهت

جدول ۳. ضرایب و معناداری بارهای عاملی مدل های اندازه گیری

متغیر	مؤلفه	وزن استاندارد شده	آماره t	sig
خردمندی	خردمندی شناختی	۶۹.۰		۰.۰۱۰
	خردمندی انعکاسی	۶۴.۰	۷۸.۵	۰.۰۱۰
	خردمندی عاطفی	۵۶.۰	۰.۹۵	۰.۰۱۰

¹ Root Mean Square Error Approximation

² Comparative Fit Index

³ Normed Fit Index

⁴ Goodness of Fit Index

⁵ Adjusted Goodness of Fit Index

رضایت زناشویی	۲۲.۰۰	۰.۰۱.۰۰
همبستگی زناشویی	۵۶.۰۰	۰.۰۱.۰۰
توافق زناشویی	۴۲.۰۰	۰.۰۱.۰۰
ابراز محبت	۳۹.۰۰	۰.۰۱.۰۰

سازگاری زناشویی

به آزمون سایر فرضیه های پژوهش پرداخته شده است. برای آزمون این فرضیه اثر مستقیم مورد بررسی قرار می گیرد.

آنچه از نتایج جدول ۳ برمی آید این است که عوامل هر چهار مقیاس بار عاملی معناداری در سطح اطمینان ۹۵ درصد دارند. با توجه به اینکه در مدل های آزمون شده بالا، مسیرهای بین متغیرها همان فرضیه های پژوهش هستند، در ادامه به همراه جداول اثرات مستقیم

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثر مستقیم سازگاری زناشویی بر خردمندی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
خردمندی	سازگاری زناشویی	مستقیم	۷۱.۲	۶۶.۰	۸۲.۴	۰.۰۱.۰۰

زناشویی بر خردمندی زوجین با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است. برای آزمون این فرضیه اثر غیر مستقیم با آزمون سوبل مورد بررسی قرار می گیرد.

آنچه از نتایج جدول ۴ برمی آید این است که سازگاری زناشویی اثر مستقیم بر خردمندی داشته است، رابطه سازگاری زناشویی با خردمندی به صورت مستقیم برابر ($t = ۴/۸۲$ و $\beta = ۰/۶۶$) است. بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر مستقیم سازگاری

جدول ۵. ضرایب و معناداری اثر غیر مستقیم سازگاری زناشویی بر خردمندی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره سوبل	sig
خردمندی	سازگاری زناشویی	به واسطه ذهن آگاهی	۱۰.۲	۴۰.۰	۳۰.۳	۰.۰۱.۰۰

زوجین به واسطه ذهن آگاهی با ۹۵ درصد اطمینان تایید می شود ($p > ۰/۰۵$).

آنچه از نتایج جدول فوق برمی آید این است که فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر غیر مستقیم سازگاری زناشویی بر خردمندی

جدول ۶. ضرایب و معناداری اثر مستقیم احساس انسجام بر خردمندی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
خردمندی	احساس انسجام	مستقیم	۰۰.۲	۸۵.۰	۵۹.۷	۰.۰۱.۰۰

بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر مستقیم احساس انسجام بر خردمندی زوجین با ۹۵ درصد تایید می شود.

آنچه از نتایج جدول ۶ برمی آید این است که عوامل احساس انسجام اثر مستقیم بر خردمندی داشته است، رابطه احساس انسجام با خردمندی به صورت مستقیم برابر ($t = ۷/۵۹$ و $\beta = ۰/۸۵$) است.

جدول ۷. ضرایب و معناداری اثر غیر مستقیم احساس انسجام بر خردمندی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره سوبل	sig
خردمندی	احساس انسجام	به واسطه ی ذهن آگاهی	۶۵.۰	۲۲.۰۰	۰۵.۲	۰.۲۰۰

زندگی واقعی به مصالحه هایی که لازمه حل چالش ها و مسائل پیچیده و مهم است تن می دهند.

نتایج نشان داد که فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر غیرمستقیم سازگاری زناشویی بر خردمندی زوجین به واسطه ذهن آگاهی با ۹۵ درصد اطمینان تایید می شود. نتایج پژوهش با یافته های زارعی (۳۸)، خالویی، و کارنی و برادبوری، همخوانی دارد. خردمندی به عنوان یکی از پیش بینی کننده های موثر برای رضایتمندی زوجین است و زوجین خردمند در مقایسه با زوجینی که از خردمندی کمتری دارند زندگی موفق تری داشته و از ثبات زناشویی بیشتری برخوردار هستند. ذهن آگاهی به عنوان متغیر میانجی باعث کاهش تفکر به نقاط تاریک شخصیت شده و افراد از تفکر بازتری برخوردار خواهند بود که این مهم در سازگاری زوجین تاثیر قابل توجهی بر جای خواهد داشت. همچنین از آنجا که خردمندی ویژگی مثبتی است که افراد از آن برخوردار هستند، میزان مناسب و بالای آن در بهبود توانمندی های ارتباطی و ادراک فردی در خصوص مسائل ذهنی و شخصیتی تاثیرگذار خواهد بود که بر این اساس می تواند در بهبود زندگی بین فردی و درون فردی از مزایای قابل توجهی برخوردار بوده و روابط افراد را بهبود بخشد که نتایج پژوهش حاضر را نیز می توان در همین راستا دانست. همچنین، علت رابطه بین این متغیرها را می توان این گونه تبیین نمود که از آنجا که خردمندی ترکیبی از باورها در مورد خویش و جهان است و از سه مولفه شناختی، عاطفی و انعکاسی تشکیل یافته است، افرادی دارای ویژگی خردمندی نسبت به کنترل رفتار خود توانمندتر بوده و تعهد بیشتری نسبت به مسائل و اهداف دارند که این مهم باعث خواهد شد که زوجین دارای ذهن آگاهی بالاتر در مقابل مسائل و مشکلاتی که در زندگی برای آنها پیش می آید از تلاش لازم برخوردار باشند. این رفتار در بهبود سازگاری زناشویی آنها تاثیرگذار خواهد بود. سازگاری زناشویی، فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید و لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مرادبه ای است. بنابراین، سازگاری زناشویی یک فرآیند تکاملی در میان زن و شوهر است که در زندگی ایجاد، تقویت یا تضعیف می شود. زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند و از نوع و سطح روابطشان و کیفیت اوقات فراغتشان رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خود اعمال می کنند که در این زمینه خردمندی و ذهن آگاهی باعث بهبود عمل و عکس العمل های فردی و جمعی آنها خواهد شد. ذهن آگاهی افزایش دهنده میزان خردمندی است زیرا فرد به حالت آرامش می برد و به حالتی آرام با شفافیت ذهن و آرامش کامل می برد که این مهم در سازگاری زناشویی نیز تاثیرگذار خواهد بود. علاوه بر این، علت رابطه بین خردمندی و سازگاری زناشویی را می توان در این نکته دانست که خردمندی باعث روابط سالم تر می گردد که بر این اساس در صورتی که این روحیه در بین زوجین جاری باشد، می توان گفت که آنها نسبت به شرایط محیطی از حساسیت کمتری برخوردار بوده و بهتر می توانند به سازگاری در زندگی برسند.

آنچه از نتایج جدول ۷ برمی آید این است که فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر غیرمستقیم احساس انسجام بر خردمندی زوجین به واسطه ذهن آگاهی با ۹۵ درصد اطمینان تایید می شود ($p > 0.05$).

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل ساختاری خردمندی در زوجین بر اساس سازگاری زناشویی و احساس انسجام با نقش واسطه ای ذهن آگاهی انجام شد. نتایج نشان داد که سازگاری زناشویی اثر مستقیم بر خردمندی داشته است، رابطه سازگاری زناشویی با خردمندی به صورت مستقیم برابر $t = 4/82$ و $\beta = 0/66$ است. بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر مستقیم سازگاری زناشویی بر خردمندی زوجین با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است. نتایج پژوهش با یافته های رسولی و ولندانی مردانی و جابرائضاری، همسو است. به این ترتیب یکی از عوامل موثر در میزان خردمندی و حفظ سلامت روانی انسان، برقراری و حفظ روابط بین فردی منسجم و سازگاری زناشویی و داشتن تماس اجتماعی مداوم و پایدار است. رابطه زناشویی موفق باعث ایجاد خردمند و ایجاد خلق مثبت در فرد می شود. سازگاری زناشویی در واقع نگرشی مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی دارند و یکی از مهمترین شاخص های رضایت از زندگی است. بر این اساس رابطه میان خردمندی و سازگاری زناشویی، رابطه ای دو طرفه است و همان گونه که افزایش خردمندی با افزایش سازگاری زناشویی رابطه دارد، افزایش سازگاری زناشویی نیز با افزایش خرد رابطه خواهد داشت. هر قدر خردمندی بیشتر باشد به همان اندازه میزان سازگاری زناشویی بیشتر است و با افزایش خردمندی در زندگی، هیجانانگیز و باورهای مثبت زوجین افزایش یافته و امیدواری بالایی جهت حل و فصل سختی های اجتناب ناپذیر و ناکامی ها خواهند داشت و در نتیجه با تعامل متقابل و تبادل عاطفی، فکری و عقلی زمینه دستیابی به معانی ارزشمندی و رضایت از زندگی را فراهم می آورند. خردمندی زمینه ای برای رشد روانی و اجتماعی زوج و بهبود روابط زناشویی و مقابله با فشارهای روانی و اجتماعی می باشد. نظر به مهمترین یافته پژوهش که بین میزان سازگاری زناشویی و میزان خردمندی زوجین رابطه معنی دار مستقیم وجود داشت، بنابراین به نظر می رسد هر چه ابعاد خردمندی که مربوط به کاهش خودمیان بینی، بهبود عواطف و رفتار نسبت به دیگران و نیز تمایل به افزایش عشق، همدردی و مهربانی است، قویتر باشد سازگاری زناشویی بیشتر است. خرد توانایی فهم آنچه انجام می دهیم و چگونگی انجام آن وقتی با مشکلات و معضلات زندگی روبرو می شویم است بنابراین آموزش خردورزی در زوجین برای افزایش بهزیستی، بهبود تعاملات، کیفیت زندگی، سازگاری و رضایت زناشویی، اتخاذ تصمیم های منطقی پیشگیری از تعارض های آینده، به عنوان یک ضرورت پیشنهاد می شود. بدین صورت افراد با اتکا به خرد خود که ماهیت دیالکتیکی (نسبی بودن قضا یا بر حسب زمان و مکان) و تاملی دارد تنوع دیدگاه ها، تضادها و محدودیت ها را می پذیرند و بر اساس مقتضیات

دارای محدودیت است. در این خصوص جامعه مورد مطالعه پژوهش حاضر تنها شامل زوجین شهر تهران بوده است که در این راستا در تعمیم نتایج به جامعه خارج از این حوزه باید جانب احتیاط را رعایت نمود. محدودیت ابزار اندازه‌گیری متغیرها که فقط از پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده گردیده است. داده‌ها و تحلیل‌های پژوهش حاضر از نوع مطالعات مقطعی است و از این رو نتیجه‌گیری علی در مورد داده‌ها صحیح نیست. و باید پژوهش‌های طولی در این باره صورت بگیرد. بنابراین 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.

References

- Walsh, R., & Reams, J. (2015). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2), 1-6.
- Krishnan, R., Geyskens, I., & Steenkamp, J. B. E. (2016). The effectiveness of contractual and trust-based governance in strategic alliances under behavioral and environmental uncertainty. *Strategic Management Journal*, 37(12), 2521-2542.
- Coward, F. (2019). Technological Intelligence or Social Wisdom? Promiscuous sociality, things, and networks in human evolution.
- Shepherd, D. A., McMullen, J. S., & Ocasio, W. (2017). Is that an opportunity? An attention model of top managers' opportunity beliefs for strategic action. *Strategic Management Journal*, 38(3), 626-644.
- Yang, S. Y. (2014). Wisdom and learning from important and meaningful life experiences. *Journal of Adult Development*, 21(3), 129-146.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3), 275-324.
- Ardelt, M. (2011). Wisdom, age, and well-being. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (7th ed., pp. 279-291). Amsterdam: Elsevier

همچنین نتایج نشان داد که سازگاری زناشویی اثر مستقیم بر خردمندی داشته است. رابطه سازگاری زناشویی با خردمندی به صورت مستقیم برابر ($\beta = 0.066$ و $t = 4.82$) است. بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود اثر مستقیم سازگاری زناشویی بر خردمندی زوجین با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید بوده است. نتایج با یافته‌های رسولی، ولدانی مردانی و جابرائصاری، دشت بزرگی و رسولیان (۳۸)، همخوانی دارد. این نتیجه را می‌توان این گونه تبیین کرد که احساس انسجام باعث می‌شود، فرد بتواند هیجانات و رویدادهایی را که در زندگی متحمل می‌شود، بهتر درک کرده و آنها را قبول کند. آمادگی مواجهه با هر دو نوع هیجان مثبت و هیجان منفی را دارند. چالشگری را می‌پذیرند و برای تسهیل فرآیند مقابله به شناسایی منابع شخصی و اجتماعی اقدام می‌کنند. به نوعی تلاش می‌کنند از وضعیت ناخوشایند به وضعیت خوشایند تغییر موقعیت دهند. همچنان که اصل فرضیه ساخت و گسترش هیجان مثبت نیز بیان‌کننده همین راهبرد است. داشتن احساس انسجام بالا می‌تواند به شخص در جهت مقابله ذهنی با چالش‌های احتمالی کمک کند و همچنین کاهش استرس را در جهت همسویی با سلامت ذهن مدیریت کند. در این فرضیه احساس انسجام با خردمندی رابطه معناداری دارد و این بدین معنا است که فردی با معنی داری بالا برای چالش‌های زندگی می‌تواند راه حلی پیدا کند و به سطوح بالای خردمندی دست یابد، همچنین می‌تواند در جهت ارتقا سطح ذهن آگاهی خود نیز از آن استفاده کند. افراد با احساس انسجام قوی تر سازی و انعطاف پذیری بیشتری با شرایط محیطی خود دارند که این امر عملکرد آنها را بهبود می‌بخشد. داشتن احساس انسجام بالا می‌تواند به شخص در جهت مقابله ذهنی با چالش‌های احتمالی کمک کند. با توجه به اهمیت رشد خردمندی در افراد و با توجه به اهمیت احساس انسجام و ذهن آگاهی پیشنهاد می‌شود به رشد این دو متغیر در افراد مختلف توجه شود. همچنین در تبیین دیگر نتایج این فرضیه می‌توان گفت احساس انسجام یک منبع متفاوت تعمیم یافته‌ای است که اثرات استرس را بر سلامت تعدیل می‌کند. این تعدیل از این طریق انجام می‌گیرد که احساس انسجام روش‌های سودمند و مفیدی از برخورد با عوامل استرس‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد از این رو این احساس، فرد را قادر می‌سازد تا در برابر اثرات استرس‌های زندگی مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. افرادی که احساس انسجام روانی قوی دارند در استرس‌های روزمره و حتی شرایطی که برای اغلب افراد استرس‌زا تلقی می‌شود برای آنها جزئی از زندگی و طبیعی است که بستری برای یادگیری را فراهم می‌کند آنها باور دارند که هر آنچه برای مقابله با موانع و شرایط موجود لازم دارند در وجودشان نهفته است و بنابراین سعی می‌کنند از تمام موقعیت‌ها برای رشد خود در ابعاد مختلف از جمله رشد معنوی استفاده کنند. افراد دارای انسجام دورنی مشکلات و درخواست‌هایی که با آنها مواجه می‌شود را ارزشمند تلقی می‌کند و در تجربیات ناخوشایند نیز به دنبال معنا خواهد بود و بهتر بر مشکلات غلبه می‌کند. بنابر این انتظار می‌رود انسجام درونی بتواند نقش مؤثری بر خردمندی و ذهن آگاهی داشته باشد.

پژوهش حاضر نیز همانند ساری مطالعات در حوزه علوم انسانی

- of religious commitment and practices on marital satisfaction among Pakistani respondents. *Behavioral Sciences*, 9(3), 30.
18. Men of Valandani, Zahra and Jabransari, Shahin. (1396). The relationship between the three dimensions of wisdom and marital satisfaction. Sixth Iranian Psychology Congress, Tehran.
19. Rasooli, Zahra (1397). Explain marital satisfaction based on wisdom and emotional intelligence. Master Thesis, Kavian Institute of Higher Education.
20. Khalooi, Shohreh. (1395). Investigating the role of wisdom on marital adjustment mediated by conflict resolution and identity styles. Master Thesis, Ferdowsi University of Mashhad.
21. Boeckxstaens, P., Vaes, B., De Sutter, A., Aujoulat, I., van Pottelbergh, G., Matheï, C., & Degryse, J. M. (2016). A high sense of coherence as protection against adverse health outcomes in patients aged 80 years and older. *The Annals of Family Medicine*, 14 (4), 337-343.
22. Ferguson, S., Browne, J., Taylor, J., & Davis, D. (2016). Sense of coherence and women bi birthing outcomes: A longitudinal survey. *Midwifery*, 34, 158-165.
23. Elfassi, Y., Braun - Lewensohn, O., Krumer - Nevo, M., & Sagy, S. (2016). Community sense of coherence among adolescents as related to their involvement in risk behaviors. *Journal of Community Psychology*, 44 (1), 22-37.
24. Hashemi, Z., & Einy, S. (2019). Perceived Stress in the Elderly: The Predictive Role of Spiritual Well-being, Coping Strategies, and Sense of Cohesion. *Medical Education*, 3 (3), 54-61.
25. Chaddha, A., Robinson, E. A., Kline-Rogers, E., Alexandris-Souphis, T., & Rubenfire, M. (2016). Mental health and cardiovascular disease. *The American Journal of Medicine*, 129 (11), 1145-1148.
26. Lee, M. L. (2018). Mindfulness and Teen Behavior: Teenagers' Perceptions of
8. Rathi, B., Rathi, R., & Khobragade, P. (2020). Relevance of Ayurveda Anti-viral herbal wisdom from the perspective of current researches. *Int. J. Res. Pharm. Sci.*, 175-182.
9. 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.
10. Grass, T. (2017). Waiting in Mindful Hope: Wisdom for Times of Transition. *The Catholic Library World*, 88(1), 54-54.
11. Ardel, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human development*, 47(5), 257-285.
12. Auer-Spath, I., & Glück, J. (2019). Respect, attentiveness, and growth: wisdom and beliefs about good relationships. *International psychogeriatrics*, 31(12), 1809-1821.
13. Kunzmann, U., & Glück, J. (2019). Wisdom and emotion. *International psychogeriatrics*, 29(11), 18015-1821.
14. French, J. E., Altgelt, E. E., & Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological science*, 30(10), 1460-1472.
15. Cirhinlioglu, F. G., Tepe, Y. K., & Cirhinlioglu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia computer science*, 120, 164-171.
16. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116.
17. Aman, J., Abbas, J., Nurunnabi, M., & Bano, S. (2019). The relationship of religiosity and marital satisfaction: The role

37. Zarei, Salman (1398). The mediating role of mindfulness in the relationship between psychological toughness and forgiveness with marital adjustment of married women in Tehran. *Journal of Psychological Development*, 8 (5), 186-179.
38. Dasht-e Bozorgi, Zahra and Rasoulia, Sepideh. (1396). The relationship between religious adherence, genuine personality, maturity and flexibility with wisdom in the elderly mediated by their cohesion. *Journal of Aging Psychology*, 3 (4), 241-229.
27. Quinn-Nilas, C. (2020). Self-Reported Trait Mindfulness and Couples' Relationship Satisfaction: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 1-14.
28. 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.
29. Jaurequi, M. E. (2019). Adult Attachment and Mindfulness on Mental Health: A Systematic Research Synthesis. *Journal of Relationships Research*, 10.
30. Chen, Z., Allen, T. D., & Hou, L. (2020). Mindfulness, empathetic concern, and work – family outcomes: A dyadic analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103402.
31. Smith, C. (2019). The Effect Of Mindfulness On Short-Term Memory In Teenagers.
32. Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics*, 40 (4), 739-749.
33. Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2018). The Effect of a Brief Mindfulness Training on Distress Tolerance and Stress Reactivity. *Behavior Therapy*.
34. Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 68 (6), 539-544.
35. 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.
36. Anālayo, B. (2021). Relating equanimity to mindfulness. *Mindfulness*, 1-10.