Jundishapur
Educational-Development Journal

Year 17, No. 4, 2026 Winter Season
www.edj.ajums.ac.ir

The Potential of Mindfulness as a Strategy for Improving Academic Performance in Medical Sciences: A Narrative Review of the Evidence

Alireza Seyfi Ardali — MSc in Medical-Surgical Nursing, Student Research Committee, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.
Akbar Soleymani-Babadi — Faculty Member, Department of Internal Medicine, Hajar Hospital, Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, Iran.
Samaneh Ahmadi — Medical Student, Student Research Committee, Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, Iran.
Mina Jouzi* — Faculty Member, Department of Nursing, Nursing and Midwifery Sciences Development Research Center, Na.C., Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

Abstract

Introduction Stress and anxiety among medical sciences students are significant contributors to academic underperformance. This narrative review aimed to introduce mindfulness practice as an effective strategy for enhancing the academic performance and adjustment of medical students.

Methods This was a narrative review. Articles published between 2000 and 2025 were searched for in Scopus, PubMed, and Google Scholar using relevant keywords. The inclusion criteria required studies that directly assessed the role of mindfulness in academic performance. Data were analyzed descriptively using extracted findings and quotations. No statistical software was used for meta-analysis.

Results The findings indicated that mindfulness-based interventions significantly improve emotion regulation, reduce anxiety, increase self-efficacy, and enhance academic engagement. Specifically, academic adjustment plays a positive mediating role in the relationship between mindfulness and students' academic progress.

Conclusions Mindfulness, as an evidence-based strategy, can enhance the psychological resilience of medical students and subsequently improve their academic performance. Integrating these interventions into educational programs is recommended to foster competent students and mitigate burnout.

Keywords: *Mindfulness, Medical Education, Academic Performance, Academic Adjustment*.

* *Corresponding Author, mina.jouzi@iau.ac.ir*

Extended Abstract

Introduction

Academic success remains a paramount concern for any educational system. Conversely, academic failure, defined as a decline in a learner's academic performance from a satisfactory to an unsatisfactory level, imposes substantial psychological, familial, and social burdens on students. In Iranian medical universities, approximately 12% of students experience academic probation at least once, placing them at risk of academic exclusion and negatively affecting the optimal utilization of human and financial resources, while also generating societal dissatisfaction. Given that medical sciences student, particularly those in nursing and other clinical fields, are directly involved in providing public health services, the consequences of their academic failure—which may manifest as depression, anxiety, stress, and lifestyle changes—can extend to affect the quality of healthcare delivery itself.

The present narrative review is thus motivated by the urgent need to explore interventions that enhance resilience and academic performance in this high-stakes environment. Various strategies are available to improve coping mechanisms, and mindfulness practice is one prominent approach. Mindfulness training is proposed to enhance academic outcomes by strengthening critical psychological skills, including self-awareness, emotion regulation, stress reduction, and self-efficacy.

The concept of academic adjustment is central to this discussion. Academic success is intrinsically linked to students' ability to meet the diverse and often demanding requirements of their academic environment. Poor adjustment can lead to demotivation, interpersonal tension, feelings of inadequacy, and weak self-regulation, thereby increasing the likelihood of academic failure. Since academic adjustment is influenced by factors such as emotion regulation, self-discipline, and psychological resilience, investigating interventions that strengthen these processes is essential.

Mindfulness, defined as intentionally directing one's attention to experiences occurring in the present moment without judgment, is a key component of contemporary cognitive and behavioral therapies. This practice, which involves techniques such as meditation, body scanning, and focused breathing, allows individuals to disengage from automatic, anxiety-provoking thought patterns by cultivating nonreactive awareness of their current internal and external experiences. It directly targets the core mechanism of self-control and has been shown to be effective in reducing worry, stress, and anxiety. Previous research has established a positive correlation between higher levels of trait mindfulness and better academic performance, suggesting that this practice can enhance educational processes more broadly. For medical students, who face immense pressure from heavy workloads and the need for sustained concentration, fostering an engaging and successful educational experience is crucial for developing competent professionals who are less prone to burnout. This necessitates equipping students with effective self-regulation techniques, with mindfulness being a promising option. Therefore, this review specifically seeks to synthesize the evidence supporting mindfulness training for improving academic adjustment among medical sciences students, providing a basis for its cost-effective integration into university counseling services and curricula.

Methods

This study employed a narrative review methodology to synthesize the existing literature on mindfulness and academic performance in medical education. A search was conducted across reputable international databases, including Scopus, PubMed, and Google Scholar, supplemented by targeted searches in other relevant sources. The search period was set from 2000 to 2025 to include relevant research published during this timeframe.

Search Strategy and Keywords: The primary search strings included various combinations of the following key terms: "mindfulness," "medical education," "academic performance," and "academic adjustment".

Inclusion and Exclusion Criteria: Studies were included if they directly investigated the role of mindfulness in improving academic performance and described their methodology. Publications in Persian and English with accessible abstracts or full texts were considered.

Study Selection Process: Given the narrative nature of this review, a formal PRISMA flow diagram detailing each stage of study exclusion was not constructed. However, the selection process involved an initial screening of titles and abstracts for relevance, followed by a full-text review to assess methodological rigor in relation to the interventions and outcome measures. A final set of empirical and intervention studies providing the most relevant data for analysis was selected for detailed review and tabulation, as presented in the Results and Discussion section.

Data Extraction: Information from the selected articles was extracted using a standardized form that recorded the article title, authors, year of publication, study objective, and key findings. The extracted data were subsequently grouped and synthesized to identify overarching themes and patterns related to the efficacy of mindfulness. The final results are presented descriptively and supported by references to the included studies.

Results

The synthesis of the literature supports the positive effects of mindfulness-based interventions (MBIs) on multiple aspects of student well-being and academic performance, particularly in demanding fields such as medical sciences. Key benefits reported across studies include improved emotion regulation, reduced anxiety (including test anxiety), increased self-efficacy, enhanced academic engagement, and improvements in academic adjustment.

Mechanisms of Action: Studies indicate that mindfulness practice affects cognitive and emotional processes that are crucial for learning. For instance, MBIs have been shown to reduce rumination, maladaptive cognitions, and negative automatic thoughts. Furthermore, mindfulness training strengthens students' ability to manage stress and maintain focus, leading to greater flexibility and conscious control over their thoughts and actions. This attentional control is vital for the complex problem-solving required in medical training.

The Mediating Role of Academic Adjustment: A key finding reported by Bardbar et al. (1404), using structural equation modeling (SEM), is that mindfulness exerts a positive influence on academic progress through the mediating role of academic adjustment. This suggests that the benefits of mindfulness may result from equipping students with better strategies for adapting to the academic environment rather than solely enhancing their inherent cognitive abilities. Studies focusing on school adjustment also support the potential effectiveness of MBIs beyond their general psychological benefits.

Evidence in Medical Contexts: Research specifically involving medical and pharmacy students further highlights this relationship. For instance, a study of pharmacy students identified factors contributing to academic failure, suggesting that interventions such as mindfulness may serve as preventive measures. Similarly, studies involving nursing students found that mindfulness meditation was effective in improving health outcomes and academic adjustment during the early years of university education. This body of evidence suggests that mindfulness may serve as a protective factor against the high rates of academic difficulty encountered in these demanding programs.

Limitations and Future Directions: Although the current evidence base is encouraging, it is essential to acknowledge the methodological limitations identified in the reviewed studies, including heterogeneity in study designs, sample sizes, and intervention protocols. This heterogeneity precluded a formal quantitative synthesis. Therefore, future research should prioritize randomized controlled trials (RCTs) with adequate statistical power, long-term follow-up, and objective measures of academic performance. Future studies should also systematically investigate specific mediating variables, such as psychological capital and self-efficacy, in the relationship between mindfulness and academic performance.

Conclusion

This narrative review supports the premise that mindfulness training may be an effective, evidence-based strategy for enhancing academic performance and psychological resilience among medical sciences students. By improving emotion regulation, reducing anxiety, and, critically, strengthening academic adjustment, MBIs offer a practical framework for mitigating the adverse effects of academic pressure. The available correlational and intervention-based evidence supports considering the integration of mindfulness-based protocols into the educational and counseling frameworks of medical universities in Iran. Such integration may help cultivate a resilient professional workforce capable of sustained and motivated engagement in demanding academic and professional environments.

Keywords: *Mindfulness, Academic Adjustment, Academic Performance, Medical Education, Emotion Regulation, Self-Efficacy.*

جنـــدی شـــاپور
مجله توسعه آموزش
دوره ۱۷، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۵
www.edj.ajums.ac.ir

پتانسیل ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهبردی برای ارتقای عملکرد تحصیلی در علوم پزشکی: مروری روایتی بر شواهد

علیرضا سیفی اردلی، کارشناسی ارشد پرستاری داخلی-جراحی، کمیته تحقیقات دانشجویی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران.
اکبر سلیمانی بابادی، عضو هیئت‌علمی، بیماری‌های ریه، گروه داخلی، بیمارستان هاجر، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.
سمانه احمدی، دانشجوی پزشکی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.
مینا جوزی*، عضو هیئت‌علمی، گروه پرستاری، مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران.

چکیده

زمینه و هدف استرس و اضطراب در میان دانشجویان علوم پزشکی از عوامل مهم افت تحصیلی به‌شمار می‌روند. این مرور روایتی با هدف معرفی تمرین ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهبردی مؤثر برای ارتقای عملکرد و سازگاری تحصیلی دانشجویان پزشکی انجام شد.

روش این مطالعه یک مرور روایتی بود. مقالات منتشرشده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۵ در پایگاههای Scopus، PubMed و Google Scholar با استفاده از واژگان کلیدی مرتبط جست‌وجو شدند. معیار ورود شامل مطالعاتی بود که به‌طور مستقیم نقش ذهن‌آگاهی در عملکرد تحصیلی را بررسی کرده بودند. داده‌ها به‌صورت توصیفی و با استفاده از یافته‌های استخراج شده و نقل‌قول‌ها تحلیل شدند و نرم‌افزار آماری برای انجام متاآنالیز به‌کار برده نشد.

یافته‌ها یافته‌ها نشان داد که مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری تنظیم هیجان را بهبود می‌بخشند، اضطراب را کاهش، خودکارآمدی را افزایش و درگیری تحصیلی را ارتقا می‌دهند. به‌طور خاص، سازگاری تحصیلی نقش میانجی مثبتی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند.

نتیجه‌گیری ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهبردی مبتنی‌بر شواهد می‌تواند تاب‌آوری روان‌شناختی دانشجویان پزشکی را تقویت کرده و متعاقباً عملکرد تحصیلی آنان را بهبود بخشد. ادغام این مداخلات در برنامه‌های آموزشی برای تربیت دانشجویان شایسته و کاهش فرسودگی توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، آموزش علوم پزشکی، عملکرد تحصیلی، سازگاری تحصیلی.

* نویسنده مسئول، mina.jouzi@iau.ac.ir

مقدمه

موفقیت تحصیلی دانشجویان در امر تحصیل از مهم‌ترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی است (۱). نقطه مقابل موفقیت تحصیلی، افت تحصیلی است که به معنای کاهش عملکرد تحصیلی فراگیر از سطح رضایت بخش به سطح نامطلوب است (۲). عدم‌موفقیت تحصیلی نه‌تنها خسارات زیادی را به آموزش عالی در کشورهای جهان وارد می‌کند، بلکه باعث ایجاد مشکلات روانی، خانوادگی و اجتماعی برای دانشجویان می‌شود (۳). حدود ۱۲ درصد از دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی در طی تحصیل خود، حداقل یک ترم تحصیلی مشروط می‌شوند که نه‌تنها می‌تواند دانشجویان را از لحاظ روانی دچار مشکل نماید، بلکه آنان را در معرض خطر محرومیت از تحصیل قرار داده و موجب اختلال در بهره‌برداری مطلوب از نیروی انسانی و مالی و نیز موجب نارضایتی اجتماعی می‌شود. به‌دلیل مشارکت مستقیم دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی به‌خصوص پرستاران در ارائه بخشی از خدمات نظام سلامت، پیامدهای شکست تحصیلی آن‌ها، با فراهم‌سازی زمینه افسردگی، اضطراب، استرس، و تغییر سبک زندگی آن‌ها خدمات سلامت را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱).

اگرچه افت تحصیلی معمولاً به‌عنوان یک پیامد آموزشی در نظر گرفته می‌شود، اما از منظر روان‌شناختی به کیفیت سازگاری تحصیلی دانشجویان وابسته است. سازگاری تحصیلی ضعیف می‌تواند از طریق کاهش انگیزه، تنش‌های بین‌فردی، احساس ناکارآمدی و ضعف در مدیریت نقش دانشجویی، احتمال افت تحصیلی را افزایش دهد. بنابراین، افت تحصیلی تنها یک مشکل آموزشی نیست، بلکه نشانه‌ای از ناکارآمدی در سازوکارهای سازگاری فرد با الزامات محیط دانشگاه محسوب می‌شود. سازگاری تحصیلی، یک مفهوم چندبعدی است که به‌معنای توانایی افراد در پاسخ‌گویی موفقیت‌آمیز به تقاضاهای متنوع و مختلف محیط آموزشی است (۴). سازگاری تحصیلی مجموعه‌ای از واکنش‌ها و رفتارهایی است که به دانشجو کمک می‌کند تا با شرایط دانشگاه و الزامات و فعالیت‌های مورد انتظار در محیط دانشگاهی به‌طور مناسب سازگار شود (۵). فقدان سازگاری تحصیلی می‌تواند به ترک‌تحصیل یا بی‌انگیزگی منجر شود. این مؤلفه با سایر متغیرهای روان‌شناختی از جمله خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری، خوش‌بینی، هویت حرفه‌ای موفق و اشتیاق تحصیلی ارتباط مثبت دارد (۶). بر این اساس دانشگاه‌ها باید به‌دنبال یافتن راه‌هایی برای ارتقا و ترویج موفقیت دانشجویان و همچنین کمک جهت کسب تجربه در زمینه حرفه‌ای باشند تا از طریق آن بتوانند سازگاری و اشتیاق تحصیلی را در دانشجویان بالا ببرند (۷). در ایران چالش‌های مهمی از جمله وجود افت تحصیلی و عدم‌سازگاری تحصیلی به‌عنوان نقطه مقابل اشتیاق تحصیلی دامن‌گیر نظام آموزشی عالی کشور شده است که لازم است با توجه به عوامل پیش‌بین و اثرگذار چاره‌اندیشی شود (۸). بنابراین با توجه به این‌که افت تحصیلی ریشه در ضعف مهارت‌ها و توانمندی‌های سازگاری دارد، پرداختن به مفهوم سازگاری تحصیلی اهمیت اساسی پیدا می‌کند. از آنجا که سازگاری تحصیلی تحت تأثیر مهارت‌های تنظیم هیجان، خودنظم‌دهی و تاب‌آوری قرار دارد، بررسی مداخلاتی که این فرآیندها را تقویت می‌کنند ضروری است و از لحاظ روان‌شناختی نیز یکی از عوامل مهمی که به‌نظر می‌رسد در سازگاری تحصیلی دانشجویان مؤثر باشد، نوع تفکر نسبت به رشته و موقعیت حرفه‌ای است و داشتن ذهن‌آگاه، می‌تواند منجربه ایجاد آرامش، شناخت قابلیت‌ها و در نتیجه مواجهه مؤثر با شرایط استرس‌زا گردد (۹).

یکی از تکنیک‌هایی که در هوشیاری ذهن نسبت به پیرامون می‌تواند مورد توجه قرار گیرد؛ ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی در واقع به‌معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات در زمان حال است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود. این رویکرد با هدایت خودآگاهانه، مواجهه مستقیم با موانع، مراقبه توأم با تنفس، حضور در زمان حال، حقیقی انگاشتن افکار، مراقبت از خود و بهره‌گیری از راهبردهای تسهیل‌گر یادگیری، دستیابی به اهداف را ممکن می‌سازد (۱۰). این نوع شناخت درمانی که دربردارنده یوگا، مراقبه و تمرین مرور بدن است، با ایجاد رابطه بین افکار و احساسات این امکان را ایجاد می‌کند که فرد در لحظه کنونی به‌نحوی به موقعیت‌های پیرامون توجه کند و پردازش‌های خودکار اضطراب‌زا را کاهش دهد؛ به‌نحوی‌که خودکنترلی مکانیسم اصلی آن است که در کاهش نگرانی، استرس و اضطراب و افزایش آرام بخشی عضلانی اثربخش است. حامدی و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه خود بیان کردند که ذهن‌آگاهی، آگاهی فرد را از ارزش‌های زندگی نظیر ارزش‌های تحصیلی تقویت می‌کند و بدین شکل تمایل و انگیزه وی را برای رسیدن به آن دوچندان می‌کند. تحولی که می‌تواند در افزایش اشتیاق تحصیلی دانشجویان نقش مؤثری ایفا کند (۱۱). مقتدر (۱۳۹۵) نیز نشان داد که ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری، نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند اضطراب مؤثر است (۱۲). نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی بر بهبود فرآیند آموزش و پیشرفت نظام‌های آموزشی مؤثر است (۱۳) و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای ذهن‌آگاهی بیشتر است (۱۴, ۱۵). با توجه به اینکه سازگاری و اشتیاق تحصیلی از عوامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت تحصیلی و از جنبه‌های مهم

یادگیری و عملکرد تحصیلی هستند (۱۶)، توجه به این مؤلفه‌ها، به‌ویژه در دانشجویان علوم پزشکی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا این دانشجویان قرار است با تکیه بر آموخته‌های خود، از سلامت افراد و جامعه مراقبت کنند. بنابراین، تلاش برای فراهم‌سازی محیطی که تحصیل در آن با لذت و رضایت همراه باشد و به بهبود عملکرد تحصیلی منجر شود، می‌تواند زمینه تربیت افرادی توانمند و باانگیزه را برای ارائه خدمات مراقبتی به جامعه فراهم کند. چنین افرادی می‌توانند با احتمال کمتری دچار فرسودگی شوند و در مواجهه با شرایط و الزامات تحصیلی و شغلی و ایفای نقش حرفه‌ای خود، عملکردی خودکارآمد داشته باشند. دستیابی به این سطح از سازگاری مستلزم تغییر در سبک تفکر و بهره‌گیری از راهبردهای خودکنترلی، از جمله ذهن‌آگاهی است (۷). لذا این مطالعه به‌منظور بررسی پتانسیل ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهبردی برای ارتقای عملکرد تحصیلی در علوم پزشکی انجام گردید تا نتایج آن بتواند در پرکردن شکاف میان تعلیم و پرورش مورد توجه قرار گیرد و برای مراکز مشاوره دانشگاه‌ها شواهدی در راستای استفاده از این تکنیک آسان و بدون هزینه برای دستیابی به اهداف عالی آموزش آکادمیک ارائه نماید.

روش

در این مطالعه مروری روایتی، از پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر Scopus، PubMed ، Google Scholar و سایر منابع معتبر برای جستجوی مقالات استفاده شد. کلمات کلیدی مرتبط با موضوع مانند «ذهن‌آگاهی»، «آموزش علوم پزشکی»، «عملکرد تحصیلی» و «سازگاری تحصیلی» به‌همراه ترکیبات مختلف آن‌ها در جستجوها مورد استفاده قرار گرفت. محدوده زمانی جستجو از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۵ در نظر گرفته شد تا به‌روزترین پژوهش‌ها در این زمینه مورد بررسی قرار گیرند. برای انتخاب مقالات مورد مطالعه، معیارهای ورود و خروج مشخصی در نظر گرفته شد. مقالاتی که به‌طور مستقیم به نقش ذهن‌آگاهی در ارتقا عملکرد تحصیلی پرداخته و روش‌شناسی مشخصی برای بررسی موضوع داشته باشند، وارد مطالعه شدند. همچنین، مقالاتی که به زبان فارسی یا انگلیسی منتشر شده و چکیده یا متن کامل آن‌ها در دسترس بود، در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند. برای استخراج اطلاعات از مقالات، از یک فرم استاندارد استفاده شد. اطلاعاتی مانند عنوان مقاله، نویسندگان، سال انتشار، هدف، و یافته‌های اصلی در این فرم ثبت شد. برای تحلیل داده‌ها، داده‌های استخراج‌شده و مشابه، گروه‌بندی شدند (فلوچارت PRISMA). در نهایت، نتایج به‌صورت توصیفی و با استفاده از نقل قول از مقالات ارائه شد.

یافته‌ها

در مجموع، مطالعات متعددی طی سال‌های اخیر به بررسی نقش ذهن‌آگاهی در عملکرد تحصیلی و پیامدهای مرتبط پرداخته‌اند. مرور ساختارمند این مطالعات نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌ها حاکی از اثرات مثبت مداخلات ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان، خودکارآمدی، کاهش اضطراب، اشتیاق تحصیلی و سازگاری دانشجویان است. خلاصه‌ای از مهم‌ترین مطالعات واردشده در جدول ۱ ارائه شده است.

بحث

یافته‌های این مرور روایتی نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان راهبردی روان‌شناختی ـ تربیتی، در تقویت عملکرد تحصیلی و ارتقای سازگاری تحصیلی دانشجویان، به‌ویژه در محیط‌های پراسترس علوم پزشکی، نقش مؤثری ایفا کند. موفقیت تحصیلی، که نقطه مقابل افت تحصیلی قرار دارد، دغدغه‌ای حیاتی برای هر نظام آموزشی است (۱). افت تحصیلی نه‌تنها پیامدهای آموزشی دارد، بلکه با کاهش انگیزه، افزایش تنش‌های بین‌فردی و احساس ناکارآمدی، کیفیت سازگاری تحصیلی را مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲, ۵). در ایران، آمار بالای مشروطی دانشجویان پزشکی نشان‌دهنده عمق این چالش است، جایی که شکست تحصیلی می‌تواند از طریق افسردگی و اضطراب، کیفیت خدمات سلامت عمومی را نیز متأثر سازد (۱, ۳, ۷). سازگاری تحصیلی، که به توانایی فرد در پاسخ‌دهی موفقیت‌آمیز به الزامات محیط دانشگاه تعریف می‌شود (۴)، با مولفه‌های روان‌شناختی نظیر خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری و اشتیاق تحصیلی ارتباط مثبت دارد (۶). بنابراین، مداخله در این حوزه، به‌ویژه از طریق تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و خودنظم‌دهی، امری ضروری است.

ذهن‌آگاهی به‌عنوان شکلی از توجه آگاهانه و غیرقضاوتی به لحظه حال، ابزاری قدرتمند برای مدیریت استرس و بهبود عملکردهای شناختی است (۱۰). این رویکرد از طریق تمریناتی چون مراقبه و مرور بدن، فرآیندهای خودکنترلی را تقویت می‌کند و در کاهش نشخوار فکری، نگرش‌های ناکارآمد و افکار خودآیند اضطراب‌آور مؤثر بوده است (۱۱, ۱۲). مطالعات متعددی تأیید کرده‌اند که تمرین ذهن‌آگاهی نه‌تنها سلامت روان را بهبود می‌بخشد، بلکه مستقیماً عملکرد تحصیلی را نیز ارتقا داده و پیشرفت تحصیلی را در دانشجویان دارای این ویژگی افزایش می‌دهد (۱۳–۱۵).

جدول ۱. خلاصه مهم‌ترین مطالعات بررسی‌کننده اثرات ذهن‌آگاهی بر سازگاری و عملکرد تحصیلی

Table 1. Summary of the Most Important Studies Examining the Effects of Mindfulness on Academic Adjustment and Performance

نویسنده/سال	عنوان مطالعه	نمونه	ابزار/ نوع مداخله	نتایج کلیدی
بردبار و همکاران (۱۷) (۱۴۰۴)	تأثیر ذهن‌آگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان با نقش میانجی سازگاری: رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری	۲۹۰ دانشجو	پرسشنامه‌های استاندارد ذهن‌آگاهی، پیشرفت تحصیلی و سازگاری	ذهن‌آگاهی دانشجویان از طریق نقش واسطه‌ای سازگاری، تأثیر مثبت و معناداری بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها دارد
سلمانی و همکاران (۱۸) (۱۴۰۲)	بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر اشتیاق تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی	۲۸ نفر (۱۴ نفر کنترل/ ۱۴ نفر مداخله)	آموزش ذهن‌آگاهی در ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای	آموزش شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر اشتیاق تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی تأثیر مثبت دارد
صادقی و همکاران (۱۹) (۱۴۰۲)	بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی پایین	۳۰ نفر (۱۵ نفر مداخله/ ۱۵ نفر کنترل)	آموزش ذهن‌آگاهی در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای	مداخلهٔ ذهن‌آگاهی توانسته دانش‌آموزان را متمرکزتر و به تنظیم هیجان آن‌ها کمک کند تا انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند و کنترل هوشیارانهٔ افکار، احساسات و اعمال خود را بهبود بخشند
سردارآبادی و همکاران (۲۰) (۱۴۰۲)	اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد سبزوار	۴۶ نفر	جلسات آموزش ذهن‌آگاهی	آموزش شناخت درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان کارشناسی سبزوار تاثیر معناداری دارد
العمری (۲۱) (۲۰۲۳)	بررسی تاثیر ذهن‌آگاهی و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی دانشجویان	۴۸۹ داشنجو	پرسشنامه ذهن‌آگاهی پنج وجهی (FFMQ)	دانشجویان سطح متوسطی از ذهن‌آگاهی داشتند و افراد با پیشرفت تحصیلی بالاتر، ذهن‌آگاهی بیشتری داشتند.
متلر و همکاران (۲۲) (۲۰۱۹)	برنامه‌های مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی و سازگاری مدرسه: مروری سیستماتیک و متاآنالیز	۴۶ مطالعه	برنامه‌های مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی	شواهد امیدوارکننده‌ای از اثربخشی برنامه‌های مبتنی‌بر ذهن آگاهی برای بهبود سازگاری تحصیلی فراتر از مزایای روان‌شناختی ارزیابی‌شده وجود دارد
روسادی و همکاران (۲۳) (۲۰۲۳)	بررسی تأثیر درمان شناختی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر استعداد تحصیلی دانشجویان	۱۳ نفر	شش جلسه درمان شناختی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی	درمان شناختی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی گروهی یک درمان موثر برای بهبود وضعیت تحصیلی است

به‌طور خاص، در آموزش پزشکی، ذهن‌آگاهی با افزایش اشتیاق تحصیلی از طریق تقویت آگاهی فرد نسبت به ارزش‌های تحصیلی‌اش، انگیزه لازم برای مقابله با چالش‌ها را فراهم می‌آورد. این امر برای تربیت نیروی انسانی که بتواند با انگیزه و بدون فرسودگی خدمات ارائه دهد، حیاتی است (۷).

نتایج این مرور، تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی را در مطالعات مختلف تأیید می‌کند. مطالعه‌ای که تأثیر واسطه‌ای ذهن‌آگاهی بر سازگاری را بررسی کرده، این رابطه مثبت و معنادار را به‌وضوح نشان داده است (۲۴). همچنین، مانند نتایج مطالعه متلر و همکاران (۲۰۱۹) که بر کاهش استرس دانشجویان سال اول تأکید داشت، ذهن‌آگاهی به عنوان یک عامل محافظ در برابر فشارهای اولیه ورود به دانشگاه عمل می‌کند (۲۲).

از طرفی، مطالعه روسادی و همکاران (۲۰۲۳) به‌طور مشخص نشان داد که درمان‌شناختی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی (MBCT) می‌تواند سرسختی (شامل اشتیاق و پشتکار) را به‌طور مؤثری بهبود بخشد (۲۳)، که مستقیماً به تقویت مولفه اشتیاق تحصیلی مورد نظر در این پژوهش منجر می‌شود.

با این حال، این مسیر یکدست نیست، العمری (۲۰۲۳) بر اهمیت روش‌شناسی و کیفیت اجرا تأکید دارد (۲۱). این نکته شبیه به یافته‌ها متلر و همکاران (۲۰۱۹) یک یافته تعدیل‌کننده مهم ارائه می‌دهد (۲۲): اگرچه تأثیر کلی ذهن‌آگاهی بر سازگاری ممکن، متاآنالیز است در مجموع «اندک» تلقی شود، اما این اثر در شرایط خاصی تشدید می‌شود؛ به‌ویژه زمانی که مداخله توسط مشاوران متخصص ارائه شود یا دانشجویان دارای پیش‌زمینه قبلی در زمینه ذهن‌آگاهی باشند. این

تفاوت‌ها نشان می‌دهد که اثربخشی یک مداخله روان‌شناختی وابسته به بافت سازمانی و تخصص ارائه‌دهنده است و نباید صرفاً بر اساس تأثیرات کلی قضاوت شود (۲۵).

با توجه به همبستگی مثبت اثبات‌شده بین ذهن‌آگاهی و سازگاری (۱۴, ۱۵) و تأثیرات مثبت مشاهده شده در کاهش اضطراب (۱۲)، ضروری است که تحقیقات آتی به سمت طراحی آزمایش‌های کنترل‌شده تصادفی (RCT) با حجم نمونه کافی، دوره‌های مداخله طولانی‌مدت‌تر و پیگیری‌های چندماهه حرکت کنند (۲۶). تمرکز بر بررسی مکانیسم‌های واسطه‌ای مانند تنظیم هیجان و خودکارآمدی در چارچوب‌های تلفیقی نیز اهمیت دارد.

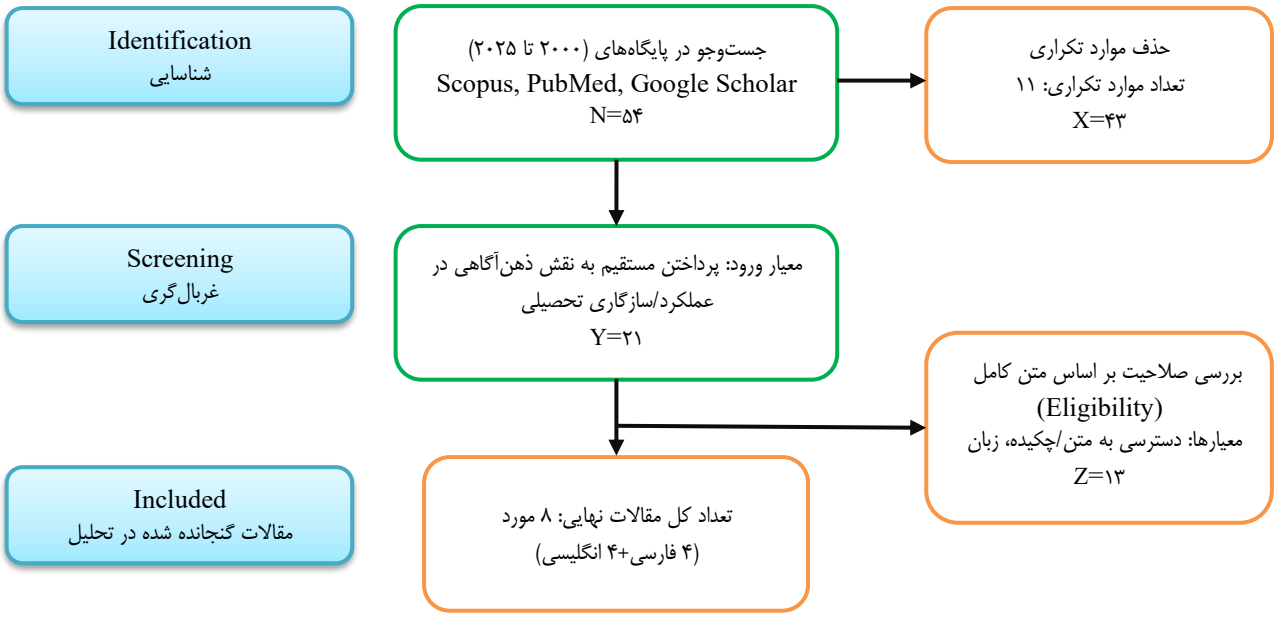
این مطالعه از نوع مرور روایتی است و در نتیجه دارای محدودیت‌های ذاتی این نوع تحقیق می‌باشد (مانند احتمال سوگیری در انتخاب مقالات، عدم‌انجام ارزیابی سیستماتیک کیفیت مطالعات، فقدان سنتز کمی و محدودیت‌های جستجو) در مرورهای روایتی احتمال سوگیری در انتخاب مطالعات وجود دارد و به‌دلیل عدم‌استفاده از روش‌های نظام‌مند، ارزیابی کیفیت مطالعات به‌صورت ساختاریافته انجام نشده است. همچنین به‌دلیل ناهمگونی روش‌شناسی مطالعات واردشده (از جمله تفاوت در طراحی، حجم نمونه، ابزارها و نوع مداخله)، امکان انجام سنتز کمی یا متاآنالیز فراهم نبود. از نظر محدودیت‌های جستجو نیز، تنها از سه پایگاه Scopus، PubMed و Google Scholar استفاده شد و برخی پایگاه‌های مرتبط ممکن است از قلم افتاده باشند. همچنین محدودیت زبانی به فارسی و انگلیسی می‌تواند به حذف مطالعات مرتبط به زبان‌های دیگر منجر شود. این عوامل باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این مرور روایتی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای عملکرد و سازگاری تحصیلی، تنظیم هیجان، کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی دانشجویان داشته باشد. با وجود این نتایج امیدوارکننده، به‌دلیل ناهمگونی روش‌شناسی مطالعات، محدودیت حجم نمونه‌ها و کوتاه بودن دوره‌های مداخله، استنتاج‌های قطعی امکان‌پذیر نیست.

با توجه به ظرفیت بالای ذهن‌آگاهی برای بهبود سازگاری تحصیلی، پیشنهاد می‌شود در نظام آموزش پزشکی ایران، مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در قالب دوره‌های مهارت‌های روان‌شناختی یا واحدهای اختیاری در برنامه درسی گنجانده شود. همچنین بر این اساس می‌توان گفت رویکردهای مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در برنامه مشاوره دانشگاه‌ها می‌تواند یک راهبرد امیدوارکننده برای افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی و پرورش دیدگاهی امیدوارانه‌تر در دانشجویان به‌خصوص دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی باشد که با چالش‌های مختلف حرفه‌ای روبرو هستند.

از منظر پژوهشی، انجام کارآزمایی‌های کنترل‌شده تصادفی (RCT) با حجم نمونه کافی، مداخلات طولانی‌مدت، پیگیری‌های چندماهه و استفاده از شاخص‌های عینی عملکرد تحصیلی ضروری است. مطالعات آینده همچنین باید به بررسی مکانیسم‌های میانجی‌گر (مانند تنظیم هیجان و خودکارآمدی) و آزمون اثربخشی برنامه‌های تلفیقی ذهن‌آگاهی در محیط‌های متنوع آموزشی بپردازند.



نمودار ۱. فلوچارت PRISMA برای فرآیند انتخاب مطالعه

Figure 1. PRISMA Flowchart for the Study Selection Process

N: تعدادکل سوابقی که از جست‌وجو در هر سه پایگاه به‌دست آمد

X: تعداد سوابقی که پس از حذف موارد تکراری باقی ماند

Y: تعداد مقالاتی که پس از خواندن چکیده و عنوان، واجد شرایط اولیه باقی ماندند

Z: تعداد مقالاتی که پس از بررسی متن کامل یا دسترسی (مثلاً به‌دلیل عدم‌ارتباط کافی یا عدم‌دسترسی کامل) از مطالعه خارج شدند

References

1. Ghadirzadeh Z, Adib-Hajbaghery M. Effective Factors on Academic Success of Nursing and Midwifery Students at Kashan University of Medical Sciences. Educational Development of Judishapur. 2017;8(1):10-9. Access Link
2. Al-Qadri A, Zhao W. Emotional Intelligence and Students' Academic Achievement. Problems of Education in the 21st Century. 2021;79(3):360-80. DOI: 10.33225/pec/21.79.360
3. Khawwaf Z, Mahdad A, Gatfan M, Farhadi H. The Impact of Learning Strategies, Self-Efficacy Perception, Self-Esteem, Self-Regulation, and Academic Achievement on Academic Motivation among Students at the University of Dhi Qar: The Moderating Role of Gender and the Mediating Role of Psychological Capital. The International Journal of Education and Cognitive Sciences. 2024;5(4):150-64. DOI: 10.61838/kman.ijecs.5.4.16
4. Páramo MF, Cadaveira F, Tinajero C, Rodríguez MS. Binge Drinking, Cannabis Co-Consumption and Academic Achievement in First Year University Students in Spain: Academic Adjustment as a Mediator. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(2):542. https://doi.org/10.3390/ijerph17020542
5. Marhamah F, Hamzah H. The Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students at Syiah Kuala University. Psikoislamedia : Jurnal Psikologi. 2017;1(1):149-72. DOI: 10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487
6. Zarei H, Mirhashemi M, Sharifi H. The Relationship between Thinking Styles and Academic Adjustment in Nursing Students. Iranian Journal of Medical Education. 2012;12(3):160-6. Access Link
7. Minaiyan M, Mashhadi Akbar Boojar M, Aghaabdollahian S, Bagheri M. Factors Affecting the Academic Failure of Pharmacy Students at Isfahan University of Medical Sciences. Journal of Iranian Medical Council. 2020;3(3):168-74. Access Link
8. Jafari L, Sayyah A. Predicting Academic Motivation Based on Academic Adjustment and Academic Burnout in Students of Islamic Azad University of Hamadan. Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies. 2020;1(1):216-30. DOI: 10.61838/kman.jayps.1.1.19
9. Nooripour R, Hosseinian S, Sobhaninia M, Ghanbari N, Hassanvandi S, Ilanloo H, et al. Predicting fear of COVID-19 based on spiritual well-being and self-efficacy in Iranian university students by emphasizing the mediating role of mindfulness. Journal of Practice in Clinical Psychology. 2022;10(1):1-9. DOI: 10.32598/jpcp.10.1.288.6
10. Validipak A, Khaledi S, Moeini Manesh K. Efficacy of Mindfulness Training on Enhancing Optimism in Women With pregnancy diabetes. Quarterly Journal of Health Psychology. 2015;4(14):62-78. Access Link

11. Nikroo B, Shahabizadeh F, Nasri M. The effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in sleep quality of students with test anxiety. Fundamentals of Mental Health. 2022;24(6):383-90. DOI: 10.22038/jfmh.2022.21464
12. Moghtader L. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Reducing Rumination, Dysfunctional Attitude and Negative Automatic Thoughts in Patients With Generalized Anxiety Disorders. Studies in Medical Sciences. 2016;27(9):825-35. Access Link
13. Didonna F. Clinical handbook of mindfulness: Springer; 2008. DOI: 10.1007/978-0-387-09593-6
14. Porparizi M, Towhidi A, Khezri Moghadam N. The Effect of Mindfulness on Academic Achievement, and Academic Adjustment: The Mediation Role of Academic Self-concept. Positive Psychology Research. 2018;4(3):29-44. DOI: 10.22108/ppls.2018.111795.1464
15. Ramadhani MN, Purwono U. School Engagement Measure Instrument Adaptation. Journal Research of Social Science, Economics, and Management. 2023;2(8):1652 – 60. DOI: 10.59141/jrssem.v2i08.403
16. Mollaei F, Hejazi M, Yosefi Afrashteh M, Morovvati Z. The mediating role of mindfulness in the relationship of academic engagement and academic vitality of female second-grade secondary high school students of Zanjan. Journal of Research in Educational Systems. 2020;14(48):75-90. Access Link
17. Bordbar S, Ahmadinejad P, Bahmaei J, Yusefi AR. The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. BMC Med Educ. 2024;24(1):1167. DOI: 10.1186/s12909-024-06192-6
18. Salmani A, Roshani Khiavi H, Esmaeili Z. Investigating the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on academic enthusiasm and social adjustment of students with social anxiety. Journal of School Psychology. 2023;12(1):46-61. DOI: 10.22098/jsp.2023.11287.5362
19. Sadeghi R, Fatemi F-S, Sadri E. The Effectiveness of Mindfulness Training on Psychological Well-being and Academic Engagement for Students with Low Academic Achievement. Journal of Applied Psychological Research. 2023;14(1):129-44. DOI: 10.22059/japr.2023.329626.643967
20. Sardarabadi M, Shakiba A. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training on academic self-efficacy and exam anxiety of undergraduate students at Sabzevar Azad University. The second national psychotherapy conference of Iran. The second national psychotherapy conference of Iran1402. p. 16. Access Link
21. Alomari H. Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. Frontiers in Education. 2023;8. DOI: 10.3389/feduc.2023.1179584
22. Mettler J, Carsley D, Joly M, Heath NL. Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice. 2019;21(1):38-52. DOI: 10.1177/1521025116688905
23. Rusadi RM, Sugara GS, Isti'adah FN. Effect of mindfulness-based cognitive therapy on academic grit among university student. Current Psychology. 2023;42(6):4620-9. DOI: 10.1007/s12144-021-01795-4
24. Mutambara J, Veni B. An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. International Education Studies. 2012;5(6):244-50. DOI: 10.5539/ies.v5n6p244
25. Seyfi Ardali A, Jouzi M, Moghimian M. Investigating the Effect of Mindfulness on Academic Enthusiasm and Adjustment of Nursing Students. Journal of Payavard Salamat. 2026;20(2):144-55. https://doi.org/10.18502/payavard.v20i2.22818
26. Toulabi Z, Samadi S, Motahari Nejad F. The Predictive Role of Islamic Lifestyle in Self-efficacy and Delinquency of Adolescents Aged 13 to 18 in Shiraz. Quarterly Scientific Research Journal of Islamic Studies in the Field of Health. 2022;6(3):39-52. Access Link