

Investigating the Effect of Mindfulness on Academic Enthusiasm and Adjustment of Nursing Students

Alireza Seyfi Ardali¹ (M.S.), Mina Jouzi^{2*} (Ph.D.), Maryam Moghimian² (Ph.D.)

1 Master of Science in Medical-Surgical Nursing, Nursing and Midwifery Sciences Development Research Center, Na.C., Islamic Azad University, Najafabad, Iran

2 Associate Professor, Department of Nursing, Nursing and Midwifery Sciences Development Research Center, Na.C., Islamic Azad University, Najafabad, Iran

Abstract

Received: 26 Jun. 2025

Accepted: 21 Feb. 2026

Background and Aim: Nursing students face numerous psychological, educational, and social challenges during their studies that can affect important academic components, including academic enthusiasm and academic adjustment. Among the psychological interventions effective in improving these components is mindfulness training. The aim of this study was to determine the effect of mindfulness training on academic enthusiasm and academic adjustment of nursing students.

Materials and Methods: The present study was an interventional study with a quasi-experimental design of two groups before and after. The statistical population was all undergraduate nursing students in the third semester of Islamic Azad University, Shahrekord Branch. The sample size consisted of 76 students who were selected through convenience sampling and randomly divided into two control and intervention groups (38 students in each group) based on student numbers. The data collection tool was a demographic profile form and the Academic Engagement Questionnaire developed by Fredericks et al., and the Academic Adjustment Questionnaire by Baker and Siryk. Before the intervention, the questionnaires were completed by the study subjects. In order to determine the effect of mindfulness, an intervention program was planned, which was implemented in 8 sessions for four weeks (2 sessions per week for 90 minutes) for the intervention group, but the control group did not receive any intervention or training. After the intervention, the questionnaires were provided to the subjects immediately and one month after the intervention and were completed. Data were analyzed using SPSS software with independent and paired t-tests, analysis of variance with repeated measurements, chi-square, and Fisher's exact test.

Results: Seventy Six nursing students were included in the study and were randomly assigned to two intervention groups (38) and control groups (38). The mean academic engagement score in the intervention group increased from (37.00±1.10) before the intervention to (49.32±2.85) immediately after the intervention and (48.92±2.74) at the one-month follow-up, which indicated an increase of about %33 compared to before the intervention ($P<0.05$). While no significant change was observed in the control group ($P<0.78$). Also, the mean academic adjustment score between the two groups before the intervention was not significantly different ($P<0.9$). However, immediately and one month after the intervention, a significant difference was observed in favor of the intervention group ($P<0.001$).

Conclusion: The findings of this study showed that mindfulness training can effectively increase academic engagement and academic adjustment in nursing students. The use of these interventions in university support and counseling programs can play an important role in improving students' academic status.

Keywords: Mindfulness, Student Engagement, Nursing, Students

* Corresponding Author:
Jouzi M
Email:
mina.jouzi@iau.ac.ir

Journal of Payavard Salamat
Vol. 20, No. 2; Jun. 2026: 1-12

بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر اشتیاق و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری

علیرضا سیفی اردلی^۱، مینا جوزی^{۲*}، مریم مقیمیان^۲

چکیده

زمینه و هدف: دانشجویان پرستاری در طول دوران تحصیل با چالش‌های روانی، آموزشی و اجتماعی متعددی مواجهند که می‌تواند بر مؤلفه‌های مهم تحصیلی از جمله اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی آنان تأثیرگذار باشد. از جمله مداخلات روان‌شناختی مؤثر در بهبود این مؤلفه‌ها، آموزش ذهن آگاهی است. هدف از انجام این مطالعه، تعیین تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری بود.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع مداخله‌ای با طرح نیمه‌تجربی دو گروهی قبل و بعد بود. جامعه آماری، کلیه دانشجویان کارشناسی ترم ۳ رشته پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد بودند. حجم نمونه شامل ۷۶ دانشجو بود که از میان کل ۸۵ نفر از دانشجویان به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی براساس شماره دانشجویی در دو گروه کنترل و مداخله (هر گروه ۳۸ نفر) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها فرم مشخصات دموگرافیک و پرسش‌نامه‌های اشتیاق تحصیلی Fredricks و همکاران و پرسش‌نامه‌ی سازگاری تحصیلی Baker و Siryk بود. قبل از شروع مداخله، پرسش‌نامه‌ها توسط افراد مورد مطالعه تکمیل گردید. جهت تعیین تأثیر ذهن آگاهی، برنامه‌ای مداخله‌ای در نظر گرفته شده بود که این برنامه طی ۸ جلسه و به مدت چهار هفته (هر هفته ۲ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه) برای گروه مداخله اجرا گردید ولی گروه کنترل هیچ مداخله و آموزشی دریافت نکرد. پس از انجام مداخله، پرسش‌نامه‌ها بلافاصله و یک ماه پس از مداخله در اختیار افراد قرار گرفت و تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS با آزمون‌های تی مستقل و زوجی و آنالیز واریانس با مشاهدات تکراری، کای دو و فیشر تجزیه و تحلیل داده‌ها انجام شد.

یافته‌ها: در این مطالعه ۷۶ دانشجوی پرستاری وارد پژوهش شدند که به صورت تصادفی در دو گروه مداخله (۳۸ نفر) و کنترل (۳۸ نفر) قرار گرفتند. میانگین نمره اشتیاق تحصیلی در گروه مداخله از (۳۷/۰۰±۱/۱۰) در مرحله قبل از مداخله به (۴۹/۳۲±۲/۸۵) بلافاصله پس از مداخله و (۴۸/۹۲±۲/۷۴) در پیگیری یک‌ماهه افزایش یافت که نشان‌دهنده‌ی افزایش اثربخشی نسبت به قبل از مداخله بود ($P<0/05$). درحالی‌که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد ($P<0/78$). همچنین میانگین نمره‌ی سازگاری تحصیلی بین دو گروه پیش از مداخله تفاوت معناداری نداشت ($P<0/9$)؛ اما بلافاصله و یک ماه پس از مداخله، تفاوت معناداری به نفع گروه مداخله مشاهده شد ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این مطالعه نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به‌طور مؤثری موجب افزایش اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری شود. به‌کارگیری این مداخلات در برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای دانشگاه‌ها می‌تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت تحصیلی دانشجویان ایفا کند.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، اشتیاق تحصیلی، پرستاری، دانشجویان

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۵/۴

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۲/۲

* نویسنده مسئول:

مینا جوزی؛

واحد نجف آباد دانشگاه آزاد اسلامی

Email:

mina.jouzi@iau.ac.ir

۱ کارشناس ارشد پرستاری داخلی - جراحی، مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

۲ دانشیار گروه پرستاری، مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

مقدمه

پرستاری به عنوان یکی از ارکان اساسی نظام سلامت، نقشی تعیین کننده در ارتقای کیفیت مراقبت، ایمنی بیماران و کارآمدی خدمات درمانی ایفا می کند. تربیت نیروی انسانی توانمند در این حوزه مستلزم برخورداری دانشجویان از آمادگی علمی، مهارت های بالینی و ثبات روان شناختی است. با این حال، دانشجویان پرستاری در طول دوران تحصیل با فشارهای آموزشی، الزامات کارآموزی بالینی، مواجهه ی زود هنگام با موقعیت های استرس زا و انتظارات حرفه ای بالا روبه رو هستند که این شرایط می تواند بر عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی (Academic enthusiasm) و سازگاری تحصیلی (Academic adaptation) آنان با محیط دانشگاه اثرگذار باشد (۱)؛ زیرا این دو مؤلفه را می توان به عنوان یکی از عوامل موفقیت تحصیلی دانست (۴-۲).

پرستاران و دانشجویان پرستاری به دلیل مواجهه ی مداوم با چالش های روانی (مانند استرس بالینی، مواجهه ی با مرگ و رنج بیماران) و جسمانی (شیفت های طولانی، فشار کاری)، در معرض خطر بالای فرسودگی شغلی و مشکلات سلامت روان قرار دارند که می تواند منجر به کاهش کیفیت مراقبت، افزایش خطاهای پزشکی، کاهش رضایت بیماران و حتی ترک حرفه شود (۶ و ۵). سلامت پرستاران و دانشجویان پرستاری نه تنها بر عملکرد فردی آنان تأثیر دارد، بلکه مستقیماً بر کیفیت خدمات درمانی و سلامت کلی جامعه تأثیر می گذارد؛ زیرا پرستاران با انگیزه و سالم، مراقبت مؤثرتری ارائه می دهند و از فرسودگی نظام سلامت جلوگیری می کنند.

سازگاری تحصیلی یک مفهوم چندبعدی است که به معنای توانایی افراد در پاسخ گویی موفقیت آمیز به تقاضاهای متنوع و مختلف محیط آموزشی است (۷). سازگاری تحصیلی، مجموعه ای از واکنش هایی است که به دانشجو کمک می کند تا به شرایط دانشگاه و فعالیت هایی که محیط اقتضا می کند پاسخ مناسب دهد (۸). از طرفی فقدان سازگاری تحصیلی یکی از عوامل مؤثر در افزایش فشارهای هیجانی و دشواری های تحصیلی است (۹). وقتی اشتیاق تحصیل در دانشجو وجود نداشته باشد، سازگاری با شرایط سخت تحصیل از بین خواهد رفت. در واقع اشتیاق تحصیلی به کیفیت تلاشی اشاره دارد که دانشجویان صرف فعالیت های هدفمند آموزشی می کنند تا به صورت مستقیم در دستیابی به نتایج مطلوب نقش داشته باشند (۱۰). پیوند رفتارهای دانشجو و شرایط محیطی دانشگاه سبب ایجاد اشتیاق و در نتیجه موفقیت تحصیلی خواهد شد (۱۱). نشان داده شده

است که دانشجویانی که اشتیاق تحصیلی بالاتری دارند، توجه و تمرکز بیشتری بر مسایل و موضوعات با هدف یادگیری داشته، به مقررات تعهد بیشتری نشان می دهند؛ از انجام رفتارهای ناسازگارانه و نامطلوب اجتناب می کنند و عملکرد تحصیلی بهتری دارند. در مقابل، فقدان اشتیاق تحصیلی پیامدهای جدی از جمله عدم پیشرفت تحصیلی، تمایل به رفتارهای انحرافی و ترک تحصیل را در پی دارد (۱۲). همچنین مطالعات نشان داده اند که بین اشتیاق تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد (۱۳) و دانشجویانی که از لحاظ شناختی و عاطفی در یادگیری اشتیاق نشان می دهند، نسبت به افرادی که سطوح پایین تری از اشتیاق شناختی و عاطفی دارند، رغبت بیشتری برای صرف وقت و تلاش کافی در یادگیری از خود نشان داده و کارآمدی بهتری دارند (۱۶-۱۴). با توجه به اهمیت و حساسیت حرفه ی پرستاری، نظام آموزش پرستاری زمانی می تواند اثربخش و موفق عمل کند که علاوه بر آموزش دانش و مهارت های تخصصی، به عملکرد تحصیلی و سازگاری دانشجویان در مراحل مختلف تحصیل نیز توجه ویژه داشته باشد (۱۵). با این حال، افت تحصیلی، کاهش اشتیاق به تحصیل و مشکلات سازگاری تحصیلی از چالش های مهم نظام آموزش عالی در ایران محسوب می شوند (۱۷). این مسایل می توانند بر کیفیت یادگیری، موفقیت تحصیلی و آمادگی حرفه ای دانشجویان تأثیر منفی بگذارند؛ از این رو شناسایی عوامل مؤثر بر اشتیاق و سازگاری تحصیلی و طراحی مداخلات مناسب برای ارتقای آن ها ضروری به نظر می رسد.

عوامل پیش بینی کننده ی مختلفی بر سازگاری و اشتیاق تحصیلی مؤثرند که می توان به ویژگی های فردی، تأثیرات اجتماعی و فرهنگی، سلامت، روش های آموزشی، محیط آموزش و دستاوردهای تحصیلی اشاره کرد.

از لحاظ روان شناختی یکی از عوامل مهمی که به نظر می رسد در سازگاری تحصیلی و اشتیاق دانشجویان مؤثر باشد، نوع تفکر نسبت به رشته و موقعیت حرفه ای است و داشتن ذهن آگاه (Conscious mind) می تواند منجر به ایجاد آرامش، شناخت قابلیت ها و در نتیجه مواجهه ی مؤثر با شرایط استرس زا گردد (۱۸). یکی از تکنیک هایی که در هشجاری ذهن نسبت به پیرامون می تواند مورد توجه قرار گیرد، ذهن آگاهی (Mindfulness) است. ذهن آگاهی در واقع به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات در زمان حال است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود. این رویکرد با هدایت خود آگاهانه، مواجهه ی مستقیم با موانع، مراقبه ی توأم با تنفس، حضور در زمان حال، حقیقی انگاشتن افکار، مراقبت

کرده‌اند، اما پژوهش مستقلی که به‌طور هم‌زمان این دو متغیر تحصیلی (اشتیاق و سازگاری) را در قالب یک مداخله‌ی ساختاریافته‌ی ۸ جلسه‌ای با پیگیری یک‌ماهه در دانشجویان پرستاری ایرانی ارزیابی کرده باشد، مشاهده نشد.

روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع مداخله‌ای با طرح نیمه تجربی دو گروهی قبل و بعد بود. جامعه آماری، کلیه دانشجویان کارشناسی ترم ۳ رشته پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد بودند که از میان کل ۸۵ نفر از دانشجویان، تعداد ۷۶ نفر بر اساس معیارهای ورود شامل: دانشجوی پرستاری ترم سه، تمایل به شرکت در مطالعه، عدم داشتن مشکلات روان‌پزشکی طبق خوداظهاری، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی طبق خوداظهاری و عدم سابقه‌ی شرکت در کلاس‌های روان‌شناختی و یوگا و ذهن‌آگاهی طبق خوداظهاری و معیارهای خروج شامل: عدم تکمیل سوالات پرسش‌نامه‌ها و غیبت بیش از دو جلسه در آموزش‌ها در نظر گرفته شد. دلیل انتخاب دانشجویان ترم سوم به این شرح بود: دانشجویان ترم اول و دوم هنوز به‌طور کامل با محیط بالینی و چالش‌های عملی رشته پرستاری مواجه نشده‌اند و بیشتر دروس آن‌ها نظری است. در مقابل، دانشجویان ترم سوم برای اولین بار وارد کارآموزی بالینی می‌شوند و با فشارهای روانی، آموزشی و اجتماعی مرتبط با مواجهه‌ی مستقیم با بیماران و محیط بیمارستان روبرو می‌گردند. این مرحله‌ی بحرانی، زمان مناسبی برای بررسی و مداخله بر متغیرهایی مانند اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی است؛ زیرا کاهش این مؤلفه‌ها در این ترم می‌تواند خطر افت تحصیلی یا حتی ترک تحصیل را افزایش دهد. همچنین، دانشجویان ترم‌های بالاتر ممکن است به‌دلیل تکمیل بخش عمده‌ای از کارآموزی‌های بالینی، از نظر سازگاری تحصیلی پایدارتر باشند و کمتر به مداخلات روان‌شناختی مانند ذهن‌آگاهی پاسخ دهند. نمونه‌ها به‌صورت نمونه‌گیری و در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی براساس شماره دانشجویی در دو گروه کنترل و مداخله (هر گروه ۳۸ نفر) تقسیم شدند. برای جلوگیری از آلودگی نمونه بین دو گروه، اقدامات زیر انجام شد: دانشجویان از دو کلاس آموزشی متفاوت (ترم سوم پرستاری) انتخاب شدند و جلسات مداخله فقط برای گروه مداخله برگزار گردید. همچنین، به شرکت‌کنندگان تأکید شد که محتوای جلسات آموزشی را با افراد خارج از گروه خود به اشتراک نگذارند. بدین‌وسیله خطر انتقال اطلاعات یا تمرینات ذهن‌آگاهی از گروه مداخله به کنترل به حداقل رسید. ابزار گردآوری

از خود و بهره‌گیری از راهبردهای تسهیلگر یادگیری، دستیابی به اهداف را ممکن می‌سازد. این نوع شناخت درمانی که دربردارنده‌ی یوگا، مراقبه و تمرین وارسی بدن است، با ایجاد رابطه بین افکار و احساسات این امکان را ایجاد می‌کند که فرد در لحظه‌ی کنونی به‌نحوی به موقعیت‌های پیرامون توجه کند و پردازش‌های خودکار اضطراب‌زا را کاهش دهد؛ به‌نحوی که خودکنترلی مکانیسم اصلی آن است که در کاهش نگرانی، استرس و اضطراب و افزایش آرام‌بخشی عضلانی اثربخش است (۱۹). مقتدر (۱۳۹۵) نیز نشان داد که ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری، نگرش ناکارآمد و افکار خوددیند اضطراب مؤثر است (۲۰). نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی بر بهبود فرایند آموزش و پیشرفت نظام‌های آموزشی مؤثر است و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای ذهن‌آگاهی، بیشتر است (۲۳-۲۱). با توجه به این‌که سازگاری و اشتیاق تحصیلی از عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی موفقیت تحصیلی هستند و همچنین از جنبه‌های مهم یادگیری و عملکرد تحصیلی (۲۴) به‌خصوص برای دانشجویان پرستاری است که قرار است با این آموخته‌ها از سلامت مردم و جامعه مراقبت کنند، تلاش برای ایجاد تحصیل توأم با لذت که با موفقیت در عملکرد همراه است می‌تواند فردی توانمند را تربیت کرده که بتواند در ارایه خدمات مراقبتی به جامعه با انگیزه عمل کند و کمتر درگیر فرسودگی گردد و در انطباق با شرایط و الزامات تحصیلی و شغلی و ایفای نقش خودکارآمد عمل کند که لازمه‌ی این انطباق تغییر سبک تفکر و مجهز بودن به شیوه‌های خودکنترلی از جمله ذهن‌آگاهی است (۱۶). هرچند ارتباط بین پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی در مطالعات پیشین به‌خوبی تأیید گردیده است، مطالعات محدودی به بررسی هم‌زمان تأثیر ذهن‌آگاهی بر سازگاری تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در دانشجویان پرستاری پرداخته‌اند. بر اساس جستجوی نویسندگان در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر، مطالعه‌ی مستقلی که به‌طور خاص، این ترکیب از متغیرها را در جامعه دانشجویان پرستاری ایران بررسی کرده باشد، مشاهده نشد. از این‌رو، انجام پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری ضروری به نظر می‌رسد و می‌تواند شواهد علمی مفیدی برای برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای دانشگاه‌ها فراهم آورد. نوآوری اصلی مطالعه‌ی حاضر در بررسی هم‌زمان تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر دو متغیر کلیدی اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی در جامعه‌ی خاص دانشجویان پرستاری ایران است. بر اساس جستجوی نویسندگان مطالعات متعددی تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس یا فرسودگی در دانشجویان پرستاری را بررسی

داده‌ها فرم مشخصات دموگرافیک و پرسش‌نامه‌های اشتیاق تحصیلی Fredricks و همکاران (۲۵) و سازگاری تحصیلی Siryk و Baker (۲۶). قبل از شروع مداخله، پرسش‌نامه‌ها توسط افراد مورد مطالعه تکمیل گردید. جهت تعیین تأثیر ذهن آگاهی، برنامه‌ای مداخله‌ای در نظر گرفته شده بود که این برنامه طی ۸ جلسه و به مدت چهار هفته (هر هفته ۲ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه) توسط روان‌پرستار برای گروه مداخله اجرا گردید که شرح جلسات در جدول یک آورده شده است؛ ولی گروه کنترل هیچ مداخله و آموزشی دریافت نکرد. پس از انجام مداخله، پرسش‌نامه‌هایی درنگ و یک ماه پس از مداخله در اختیار افراد قرار گرفت و تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید. برای مقایسه‌ی متغیرهای کمی بین دو گروه، از آزمون تی مستقل و در صورت عدم برقراری همگنی واریانس‌ها از آزمون ولچ استفاده شد. تغییرات درون‌گروهی متغیرها در سه زمان اندازه‌گیری (قبل از مداخله، بلافاصله پس از مداخله و یک ماه بعد) با استفاده از آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر بررسی گردید. برای تحلیل متغیرهای کیفی از آزمون کای دو و در موارد لزوم از آزمون دقیق فیشر استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. در راستای اجرای تحقیق، ابتدا دریافت مجوزهای مرتبط برای انجام مطالعه انجام گردید و پس از کسب رضایت آگاهانه از نمونه‌ها و اطمینان دادن به آن‌ها مبنی بر عدم استفاده از نام آن‌ها و همچنین آزاد بودن آن‌ها در عدم مشارکت در پژوهش و امکان خروج آن‌ها از پژوهش در هر مرحله ۷۶ نفر نمونه‌ی در دسترس انتخاب شدند و سپس بر اساس قرعه‌کشی، افراد به‌طور تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۳۸ نفر) قرار گرفتند.

مقیاس اشتیاق تحصیلی توسط Fredricks و همکاران (۲۰۰۴)، ساخته شده

که دارای ۱۵ گویه است که سه خرده مقیاس رفتاری، عاطفی و شناختی را در دانشجویان اندازه‌گیری می‌کند. سوالات ۱، ۲، ۳ و ۴ مربوط به خرده مقیاس اشتیاق رفتاری و سوالات ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰ مربوط به اشتیاق عاطفی و سوالات ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ نیز مربوط به خرده مقیاس اشتیاق شناختی می‌باشد. پاسخ هرکدام از گویه‌ها دارای نمره‌های یک تا پنج است که از (خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵) را شامل می‌شود. نمره‌ی کل، مقیاس اشتیاق تحصیلی موردنظر بوده است. بالاترین نمره‌ای که آزمودنی از پرسش‌نامه‌ی اشتیاق تحصیلی می‌تواند کسب نماید ۷۵ و کمترین نمره ۱۵ است. هر چقدر نمره‌ی آزمودنی به ۷۵ نزدیک‌تر باشد، اشتیاق تحصیلی آزمودنی بالاتر و هرچقدر نمره‌ی آزمودنی به ۱۵ نزدیک شود، اشتیاق تحصیلی آزمودنی پایین‌تر است (۲۵). گنجی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه کردند و روایی محتوایی آن تأیید شد (۲۷).

پرسش‌نامه‌ی سازگاری تحصیلی Siryk و Baker در سال ۱۹۸۴ ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۴ گویه است با یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای (اصلاً تا کاملاً) که هر پرسش دارای ارزشی بین ۱ تا ۷ است که کمترین نمره ۲۴ و بالاترین نمره ۱۶۸ خواهد بود. حد متوسط نمره نیز ۸۴ می‌باشد. این پرسش‌نامه با سوالاتی مانند: (احساس می‌کنم برای تحصیل در دانشگاه و انجام تکالیف درسی آن‌گونه که انتظارش را داشتم، به‌قدر کافی زرنج و باهوش نیستم. با توجه به تلاشی که برای درس خواندن می‌کنم، نتایج مناسبی نمی‌گیرم). سازگاری تحصیلی را می‌سنجد (۲۶). در پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۵) روایی پرسش‌نامه توسط استادان و متخصصان این حوزه تأیید شده است. پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به‌دست آمده است (۲۸).

جدول ۱: برنامه آموزشی ذهن آگاهی

شماره جلسات	محتوای جلسات	روش آموزشی	نحوه ارایه	وسایل کمک آموزشی
جلسه اول	تشریح ماهیت تشکیل جلسه، معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر؛ شرح مختصری از ۸ جلسه، انجام مدیتیشن، توضیح ذهن آگاهی و نحوه‌ی تأثیر آن بر عملکرد مغز، آموزش تنفس شکمی عمیق، مدت ۳۰ دقیقه مراقبه دسته‌نور	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
جلسه دوم	بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه قبلی آموزش واریسی کل بدن و بحث در مورد این تجربه، تمرین تنفس عمیق شکمی، موانع تمرین‌های ذهن آگاهی و راه‌حل‌های آن، تکنیک ثبت سه دقیقه‌ای افکار، آموزش ذهن آگاهی یک رویداد خوشایند، فعالیت آگاهانه به کارهای روزمره مثل مسواک زدن، مراقبه	سخنرانی و بحث گروهی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
جلسه سوم	بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه قبلی تکنیک استفاده از حواس پنج‌گانه در ذهن آگاهی، حرکات آرام و ذهن آگاه یوگا به‌عنوان شیوه‌ای از آرام کردن علائم فیزیکی استرس و آگاه شدن از حرکات ظریف بدن مطرح می‌شود، مراقبه تصویرسازی از مکان امن با استفاده از حواس پنج‌گانه؛ ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره‌ی جدید	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد

جلسه چهارم	تکنیک فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای، مراقبه‌ی نشسته با تأکید بر توجه به تنفس، صداها، بدن، احساسات و افکار (مراقبه‌ی چهاربعدی)؛ تکنیک قدم زدن آگاهانه، بحث در مورد پاسخ‌های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و رفتارهای جایگزین، واری‌های کل بدن و تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای در یک رویداد خوشایند.	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
		بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه‌ی قبلی		
جلسه پنجم	تکنیک قدم زدن آگاهانه در خیابان، توصیف و شناخت احساسات و هیجانات، تکنیک جابجایی توجه، مراقبه‌ی مکان امن، ذهن‌آگاهی یک فعالیت جدید روزمره	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
		بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه‌ی قبلی		
جلسه ششم	تکنیک ناهمجوشی فکر، آموزش پذیرش بنیادین خود و دیگران بدون قضاوت، مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آن‌چه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود؛ تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای؛ مراقبه ناهم‌جوشی فکر	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
		بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه‌ی قبلی		
جلسه هفتم	آموزش پذیرش بنیادین خود و دیگران بدون قضاوت، استفاده از افکار مقابله‌ای خودتشویق‌گرایانه، مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؛ مراقبه‌ی مهرورزی به خود و دیگران	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
		بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه‌ی قبلی		
جلسه هشتم	استفاده از آن‌چه تاکنون یاد گرفته‌اید؛ مروری بر تنفس شکمی عمیق، معاینه‌ی کل بدن، تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای؛ ناهم‌جوشی فکر و ...	سخنرانی	مشارکتی با حضور محقق و روان‌پرستار	لپ‌تاپ وایت‌برد
		بررسی تمرین جلسه قبل و پرسش و پاسخ در رابطه با تمرینات جلسه‌ی قبلی		

میانگین سنی در گروه مداخله $20/47 \pm 1/03$ سال و در گروه کنترل ۲۰ سال (با انحراف معیار ۰) بود. تفاوت آماری معناداری بین دو گروه از نظر میانگین سنی مشاهده نشد ($P=0/80$). از نظر توزیع جنسیت، ۸۹٪ (۳۴ نفر) از شرکت‌کنندگان گروه مداخله و ۱۰۰٪ (۳۸ نفر) از گروه کنترل زن بودند؛ این تفاوت در خصوص تعداد نیمسال‌های تحصیلی که دانشجویان در آن‌ها معدل بالاتر از ۱۷ کسب کرده بودند، در گروه کنترل تمامی شرکت‌کنندگان (۳۸ نفر؛ ۱۰۰ درصد) سابقه کسب معدل بالاتر از ۱۷ در دو نیمسال تحصیلی را داشتند. در مقابل، در گروه مداخله ۸ نفر (۲۱ درصد) در یک نیمسال، ۲۴ نفر (۶۳ درصد) در دو نیمسال و ۶ نفر (۱۶ درصد) در سه نیمسال تحصیلی معدل بالاتر از ۱۷ کسب کرده بودند. این تفاوت بین دو گروه از نظر آماری معنادار بود ($P<0/001$).

یافته‌های مربوط به اشتیاق تحصیلی در جداول ۲ و ۳ آورده شده است.

در جدول یک برنامه آموزشی ذهن‌آگاهی در قالب ۸ جلسه و با استفاده از روش‌های سخنرانی، بحث گروهی، انجام تمرین‌های عملی و مراقبه‌های هدایت‌شده آورده شده است. محتوای جلسات به‌صورت تدریجی از آشنایی با مفاهیم پایه ذهن‌آگاهی و تمرین‌های تنفسی آغاز شده و تا آموزش مهارت‌هایی نظیر واری‌های بدن، توجه آگاهانه به افکار و احساسات، پذیرش بدون قضاوت، ناهمجوشی شناختی، خودمراقبتی و مهرورزی به خود و دیگران ادامه یافت. همچنین در ابتدای هر جلسه، تمرین‌های جلسه‌ی قبل مرور و به پرسش‌های شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد و در پایان هر جلسه تمرین‌هایی برای انجام در فاصله بین جلسات ارائه گردید.

یافته‌ها

جدول ۲: مقایسه‌ی میانگین نمره‌های اشتیاق تحصیلی (درون‌گروهی)

بعد اشتیاق	گروه	پیش از مداخله	بلافاصله پس از مداخله	یک ماه پس از مداخله	F/p (ANOVA)
کلی	مداخله	$41/20 \pm 5/80$	$49/32 \pm 4/15$	$48/92 \pm 4/30$	$P<0/001$
	کنترل	$40/50 \pm 4/90$	$38/76 \pm 3/50$	$37/25 \pm 3/80$	$P=0/051$
رفتاری	مداخله	$13/50 \pm 2/10$	$16/80 \pm 1/50$	$16/70 \pm 1/60$	$P<0/001$
	کنترل	$13/20 \pm 1/80$	$12/50 \pm 1/20$	$12/00 \pm 1/30$	$P>0/05$
عاطفی	مداخله	$15/20 \pm 2/50$	$18/10 \pm 1/80$	$17/90 \pm 1/90$	$P<0/001$
	کنترل	$15/00 \pm 2/00$	$14/00 \pm 1/50$	$13/50 \pm 1/60$	$P>0/05$
شناختی	مداخله	$12/50 \pm 1/80$	$14/40 \pm 1/20$	$14/30 \pm 1/30$	$P<0/001$
	کنترل	$12/30 \pm 1/70$	$12/20 \pm 1/00$	$11/75 \pm 1/10$	$P>0/05$

در جدول ۲، مقایسه‌ی درون گروهی (Repeated Measures ANOVA) نمره‌های اشتیاق تحصیلی نشان داده شده است. در گروه کنترل، تغییرات معناداری در میانگین نمره‌های اشتیاق تحصیلی کلی، رفتاری، عاطفی و شناختی در طول زمان (قبل، بلافاصله بعد و یک ماه بعد از مداخله) مشاهده نشد ($P < 0/05$) برای اشتیاق کلی، رفتاری

و شناختی؛ $P = 0/05$ برای اشتیاق عاطفی). در مقابل، در گروه مداخله، افزایش معناداری در میانگین نمره‌های اشتیاق تحصیلی کلی، رفتاری، عاطفی و شناختی در طول زمان مشاهده گردید ($P < 0/05$ برای تمامی ابعاد). این نتایج نشان‌دهنده‌ی تأثیر مثبت مداخله‌ی ذهن آگاهی بر اشتیاق تحصیلی در گروه مداخله است.

جدول ۳: مقایسه میانگین نمره‌های اشتیاق تحصیلی (بین گروهی)

بعد اشتیاق	زمان	گروه مداخله (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	گروه کنترل (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	P
کلی	پیش از مداخله	۴۱/۲۰ $\pm$ ۵/۸۰	۴۰/۵۰ $\pm$ ۴/۹۰	۰/۷۸
	بلافاصله پس از مداخله	۴۹/۳۲ $\pm$ ۴/۱۵	۳۸/۷۶ $\pm$ ۳/۸۰	< ۰/۰۰۱
	یک ماه پس از مداخله	۴۸/۹۲ $\pm$ ۴/۳۰	۳۷/۲۵ $\pm$ ۳/۸۰	< ۰/۰۰۱
رفتاری	پیش از مداخله	۱۳/۵۰ $\pm$ ۲/۱۰	۱۳/۲۰ $\pm$ ۱/۸۰	۰/۸۵
	بلافاصله پس از مداخله	۱۶/۸۰ $\pm$ ۱/۵۰	۱۲/۵۰ $\pm$ ۱/۲۰	< ۰/۰۰۱
	یک ماه پس از مداخله	۱۶/۷۰ $\pm$ ۱/۶۰	۱۲/۰۰ $\pm$ ۱/۳۰	< ۰/۰۰۱
عاطفی	پیش از مداخله	۱۵/۲۰ $\pm$ ۲/۵۰	۱۵/۰۰ $\pm$ ۲/۰۰	۰/۹۱
	بلافاصله پس از مداخله	۱۸/۱۰ $\pm$ ۱/۸۰	۱۴/۵۰ $\pm$ ۱/۰۰	< ۰/۰۰۱
	یک ماه پس از مداخله	۱۷/۹۰ $\pm$ ۱/۹۰	۱۳/۵۰ $\pm$ ۱/۶۰	< ۰/۰۰۱
شناختی	پیش از مداخله	۱۲/۵۰ $\pm$ ۱/۸۰	۱۲/۳۰ $\pm$ ۱/۷۰	۰/۸۸
	بلافاصله پس از مداخله	۱۴/۴۰ $\pm$ ۱/۲۰	۱۲/۲۰ $\pm$ ۱/۰۰	< ۰/۰۰۱
	یک ماه پس از مداخله	۱۴/۳۰ $\pm$ ۱/۳۰	۱۱/۷۵ $\pm$ ۱/۱۰	< ۰/۰۰۱

در جدول ۳ مقایسه‌ی بین گروهی (Independent Samples t-test) نمره‌های اشتیاق تحصیلی نشان داده شده است. قبل از مداخله، هیچ تفاوت معناداری بین گروه مداخله و کنترل در نمره‌های اشتیاق تحصیلی وجود نداشت ($P = 0/78$). بلافاصله پس از مداخله و همچنین در مرحله‌ی پیگیری یک ماهه، میانگین

نمره‌های اشتیاق تحصیلی در گروه مداخله به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل بود ($P < 0/001$ برای هر دو مرحله). این یافته بیانگر اثربخشی مداخله در افزایش و حفظ اشتیاق تحصیلی است.

یافته‌های مربوط به سازگاری تحصیلی در جداول ۴ و ۵ خلاصه شده است.

جدول ۴: مقایسه میانگین نمره‌های سازگاری تحصیلی (درون گروهی)

گروه	پیش از مداخله	بلافاصله پس از مداخله	یک ماه پس از مداخله	F/p (ANOVA)
مداخله	۱۰۵/۲۰ $\pm$ ۸/۵۰	۱۲۹/۳۹ $\pm$ ۷/۲۰	۱۳۲/۷۴ $\pm$ ۷/۵۰	$P = 0/007$
کنترل	۱۰۳/۰۰ $\pm$ ۷/۰۰	۱۰۰/۹۳ $\pm$ ۶/۵۰	۱۰۳/۱۷ $\pm$ ۶/۸۰	$P = 0/04$

در جدول ۴ مقایسه‌ی درون گروهی (Repeated Measures ANOVA) نمره‌های سازگاری تحصیلی نشان داده شده است. در گروه کنترل، میانگین نمره‌های سازگاری تحصیلی در طول زمان تغییر معناداری نشان نداد ($P = 0/054$).

اما در گروه مداخله، میانگین نمره‌های سازگاری تحصیلی به‌طور معناداری افزایش یافت ($P = 0/007$). این تغییر معنادار در طول زمان، که از پیش‌آزمون تا پیگیری یک ماهه ادامه داشت، حاکی از بهبود سازگاری تحصیلی در اثر مداخله‌ی ذهن آگاهی است.

جدول ۵: مقایسه میانگین نمره‌های سازگاری تحصیلی (بین گروهی)

زمان	گروه مداخله (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	گروه کنترل (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	P
پیش از مداخله	۱۰۵/۲۰ $\pm$ ۸/۵۰	۷/۰۰ $\pm$ ۱۰۳/۰۰	۰/۹۰
بلافاصله پس از مداخله	۱۲۹/۳۹ $\pm$ ۷/۲۰	۱۰۰/۹۳ $\pm$ ۶/۵۰	< ۰/۰۰۱
یک ماه پس از مداخله	۱۳۲/۷۴ $\pm$ ۷/۵۰	۱۰۳/۱۷ $\pm$ ۶/۸۰	< ۰/۰۰۱

در جدول ۵، مقایسه‌ی بین گروهی (Independent Samples t-test)

نمره‌های سازگاری تحصیلی نشان داده شده است. پیش از مداخله، تفاوت معناداری بین میانگین نمره‌های سازگاری تحصیلی دو گروه مشاهده نشد ($P=0/90$). با این حال، بلافاصله پس از مداخله و در پیگیری یک ماهه، میانگین نمره‌های سازگاری تحصیلی در گروه مداخله به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل بود ($P<0/001$ برای هر دو مرحله). این نتایج نشان می‌دهد که مداخله‌ی ذهن آگاهی به‌طور مؤثری سازگاری تحصیلی دانشجویان را افزایش داده است.

بحث

نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد که ذهن آگاهی نقش مؤثری در افزایش سازگاری و اشتیاق تحصیلی دانشجویان پرستاری دارد. این یافته‌ها با تأکید بر نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی در موفقیت تحصیلی، مؤید آن هستند که ذهن آگاهی با افزایش خودآگاهی، تنظیم هیجانات و تمرکز بر لحظه‌ی حال، به دانشجویان کمک می‌کند تا با چالش‌های دوران تحصیل خود سازگارتر شده و انگیزه و علاقه‌ی بیشتری به فرایند یادگیری نشان دهند. عدم مشاهده‌ی تغییرات معنادار در گروه کنترل، نقش تعیین‌کننده‌ی مداخله‌ی آموزشی را در ایجاد این بهبودها برجسته می‌سازد و نشان می‌دهد که این تغییرات ناشی از عوامل بیرونی یا صرف گذر زمان نبوده، بلکه مستقیماً به مداخله‌ی ذهن آگاهی مرتبط هستند.

با مرور مطالعات پیشین، همسویی قابل توجهی با یافته‌های حاضر مشاهده می‌شود. پژوهش سلمانی و همکاران (۱۴۰۲) که با هدف تعیین اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اشتیاق تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی انجام شد، نشان داد که ذهن آگاهی موجب تفاوت معنادار بین اشتیاق تحصیلی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی شده است (۲۹). همچنین در مطالعه‌ی نیگام و همکاران (۱۴۰۳) با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و آموزش مهارت مدیریت زمان بر هیجان‌های تحصیلی و اشتیاق تحصیلی، یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و مهارت مدیریت زمان بر هیجان‌های تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده است. همچنین نتایج نشان داد که ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های امید، خشم و

اضطراب و مؤلفه‌ی مجذوب تحصیل شدن و مدیریت زمان نیز بر مؤلفه‌های لذت و خستگی و مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی و وقف تحصیل شدن اثربخش تر بوده است (۳۰). همچنین مطالعات انجام شده در کشورهای دیگر نیز این اثربخشی را تأیید کرده‌اند؛ همسو با نتایج مطالعات داخلی، مطالعات بین‌المللی نیز این روند را تأیید می‌کنند. Alomari (۲۰۲۳) در مطالعه‌ی خود که با هدف تعیین تأثیر ذهن آگاهی و رابطه‌ی آن با پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان انجام دادند، مشاهده کردند که دانشجویان با پیشرفت تحصیلی بالاتر، ذهن آگاهی بیشتری از خود نشان می‌دهند (۳۱). نتایج مشابه در مطالعات Roeser (۲۰۱۶) (۳۲) و Gupta و Verma (۲۰۲۰) (۳۳) نیز گزارش شده است. هرچند این مطالعات در جوامع مختلف و با آداب فرهنگی متفاوت انجام شده است که می‌تواند بر معنای اشتیاق داشتن و مفاهیم مرتبط با آن در تحصیل تأثیرگذار باشد اما به‌طور کلی اثربخشی ذهن آگاهی را بر تقویت این احساس تأیید می‌کند که می‌توان آن را با ضریب اطمینان بالا برای ارتقای اشتیاق تحصیلی پیشنهاد کرد. نتایج این مطالعات، حاکی از آن است که با فراگیری هنر زندگی کردن در لحظه و لذت بردن از شرایط حال می‌توان آن را در تحصیل تسری داده و دانشجویان را که با هیجان فراوان و مشغولیت ذهنی بسیار در خصوص آمل و آرزوهایی که برای آینده‌ی خود می‌سازند و به دنبال دستیابی به اهدافی هستند که بعضاً با شرایط خانوادگی و توانمندی‌های فردی آن‌ها همسو نیست، با این تکنیک مؤثر روان‌شناختی با اشتیاق داشته‌ها و امروز آشنا نموده و به دنبال، آن شادابی و تهییج تلاش بیشتر را در آن‌ها برانگیخت که به‌خصوص برای دانشجویان پرستاری که در رشته‌ی سخت پرستاری با رنج و دردهای بیماران باید تاب آور باشند، بسیار مورد توجه است. این نتایج می‌تواند جهت طراحی برنامه‌های مداخله‌ای آینده و توصیه به استفاده از روش‌های مشابه برای بهبود تجربه‌های مرتبط در جمعیت‌های مختلف استفاده گردد.

در راستای سازگاری تحصیلی، مطالعه‌ی پورپاریزی و همکاران (۱۳۹۷) که با هدف تأثیر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی در دانشجو معلم دختر انجام شد که ذهن آگاهی به‌طور مستقیم و معنادار با پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی رابطه دارد و خودپنداره‌ی تحصیلی نقش واسطه‌ای با پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی دارد. از این پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که ذهن آگاهی باعث بالا بردن پیشرفت، سازگاری و خودپنداره‌ی تحصیلی می‌شود؛ بنابراین داشتن ذهن آگاهی در محیط‌های

متغیرهای مخدوش کننده، اعتبار بیرونی یافته‌ها افزایش یابد.

نتیجه گیری

یافته‌های مطالعه‌ی حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به‌طور معنادار موجب افزایش اشتیاق تحصیلی (کلی و در هر سه بعد رفتاری، عاطفی و شناختی) و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری شد و این اثرات تا یک ماه پس از مداخله نیز پایدار ماند. این نتایج حاکی از آن است که ذهن آگاهی با تقویت خودآگاهی، تنظیم هیجانات و تمرکز بر لحظه‌ی حال، می‌تواند ابزاری مؤثر برای بهبود دو مؤلفه‌ی کلیدی موفقیت تحصیلی در دانشجویان پرستاری باشد. با توجه به چالش‌های روانی - آموزشی بالای دانشجویان پرستاری و نقش مستقیم اشتیاق و سازگاری تحصیلی در کیفیت مراقبت‌های آینده‌ی آنان، به‌کارگیری برنامه‌های آموزش ذهن آگاهی در مراکز مشاوره و حمایت تحصیلی دانشگاه‌ها می‌تواند گامی مؤثر در ارتقای رفاه عاطفی، انگیزش تحصیلی و در نهایت کیفیت نیروی انسانی نظام سلامت باشد.

با توجه به یافته‌های مطالعه و محدودیت‌های آن، چند نکته پیشنهاد می‌شود: پژوهش‌های آینده با حجم نمونه‌ی بزرگ‌تر و طراحی چندمرکزی انجام شوند تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد؛ اثرات بلندمدت مداخله با پیگیری‌های ۶ ماهه و یک‌ساله بررسی گردد؛ از گروه کنترل فعال استفاده شود تا اثرات غیراختصاصی بهتر کنترل شوند؛ روش‌های ترکیبی کمی و کیفی به‌کار گرفته شود تا مکانیزم‌های تأثیر ذهن آگاهی عمیق‌تر درک گردد؛ نقش متغیرهای واسطه‌ای مانند استرس بالینی یا حمایت اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد و مطالعه در گروه‌های متنوع‌تر (مانند دانشجویان مرد یا رشته‌های دیگر علوم پزشکی) تکرار شود تا مقایسه‌پذیری نتایج افزایش یابد.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی با عنوان «بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر اشتیاق و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد شهرکرد در سال ۱۴۰۳ و کد اخلاق IR.IAU.NAJAFABAD.REC.1403.187 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد است. نویسندگان مایلند از دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد به‌خاطر حمایت‌های علمی و دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد جهت همکاری در اجرای مطالعه تشکر و قدردانی کنند.

آموزشی منجر به افزایش پیشرفت، سازگاری و خودپنداره‌ی تحصیلی دانشجویان می‌شود (۱۹). عابدی و همکاران (۱۴۰۴) نیز در مطالعه‌ی خود نتیجه‌گیری کردند که هیجان اضطراب تحصیلی در رابطه‌ی بین ذهن آگاهی و سازگاری تحصیلی دارای نقش واسطه‌ای است و به‌منظور افزایش سازگاری تحصیلی در دانش‌آموزان باید به هیجان اضطراب تحصیلی و ذهن آگاهی توجه کرد (۳۴). هرچند جامعه‌ی پژوهش‌ها با هم تفاوت دارند، نتایج مشابه هستند که می‌تواند افزایش سازگاری تحصیلی را به‌عنوان یکی از مزایا و کاربردهای ذهن آگاهی معرفی نماید. در تحقیقات انجام شده در کشورهای دیگر نیز این یافته تأیید شده است؛ Rusadi و همکاران (۲۰۲۳) مطالعه‌ای با هدف تعیین تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استعداد تحصیلی دانشجویان شهر Tasikmalaya در کشور اندونزی انجام دادند که نتایج حاکی از آن بود که بهبود سازگاری تحصیلی معنادار است و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی گروهی ممکن است یک درمان مؤثر برای ریزش تحصیلی باشد (۳۵). این نتایج مشابه در مطالعات Azila-Gbettor و همکاران (۲۰۲۲) (۳۶) و Munoz و همکاران (۲۰۱۸) (۳۷) نیز به‌دست آمد.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به‌طور معناداری موجب افزایش اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانشجویان پرستاری شود. این مداخله با تقویت خودآگاهی، تنظیم هیجانی و کاهش استرس، به دانشجویان کمک می‌کند تا با چالش‌های تحصیلی به‌شکل مؤثرتری مواجه شوند. پیشنهاد می‌شود تا در پژوهش‌های آینده، تأثیر ذهن آگاهی با استفاده از روش‌های عصب روان‌شناختی و زیستی به‌منظور بررسی دقیق‌تر مکانیزم‌های زیربنایی این مداخله بررسی گردد و همچنین اثرات بلندمدت آن در جمعیت‌های دانشجویی مختلف ارزیابی شود.

با وجود یافته‌های مثبت مطالعه‌ی حاضر، برخی محدودیت‌ها باید مورد توجه قرار گیرد. نخست، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس می‌تواند منجر به سوگیری انتخاب شود و تعمیم‌پذیری نتایج به سایر دانشجویان پرستاری را محدود سازد. عدم دریافت مداخله یا برنامه آموزشی جایگزین (مانند جلسات بحث گروهی یا آموزش مهارت‌های مطالعه) توسط گروه کنترل و وجود تفاوت معنادار بین دو گروه از نظر تعداد ترم‌های با معدل بالا می‌تواند به‌عنوان یک متغیر مخدوش‌کننده بالقوه بر نتایج اثر گذاشته باشد. پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده، با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی، طراحی‌های چندمرکزی و کنترل آماری

References

1. Mathkor DM. Mindfulness and academic performance among nursing students in Saudi-Arabia: A cross-sectional study. *Scientific Reports* 2025; 15(27381): 1-8.
2. Muhonen H, Pakarinen E, Poikkeus AM, Lerkkanen MK & Rasku-Puttonen H. Quality of educational dialogue and association with students' academic performance. *Learning and Instruction* 2018; 55(1): 67-79.
3. Van-Rooij ECM, Jansen EPWA & Van-De-Grift WJCM. First-year university students' academic success: The importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education* 2018; 33(1): 749-67.
4. Lubis FY, Syahlaa S, Susiati E, Yuanita RA, Wijayanti PAK & Wedyaswari M. Academic adjustment and social support roles among undergraduate students during the COVID-19 pandemic. *The Open Psychology Journal* 2022; 15(1): 1-6.
5. Li LZ, Yang P, Singer SJ, Pfeffer J, Mathur MB & Shanafelt T. Nurse burnout and patient safety, satisfaction, and quality of care: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open* 2024; 7(11): 1-19.
6. Khatatbeh H, Pakai A, Al-Dwaikat T, Onchonga D, Amer F, Premusz V, et al. Nurses' burnout and quality of life: A systematic review and critical analysis of measures used. *Nursing Open* 2022; 9(3): 1564-74.
7. Paramo MF, Cadaveira F, Tinajero C & Rodriguez 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): 1-14.
8. Marhamah F & Binti-Hamzah H. The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah-Kuala university. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 2016; 1(1): 149-72.
9. Azpiazu L, RamosDiaz E, Axpe I & Revuelta L. Social support, selfconcept and resilience as protectors against school maladjustment during adolescence. *School Mental Health* 2025; 17(2): 435-48.
10. Abedi A, Me'marian A, Shoushtari M & Golshani-Monazzah F. A study of the effectiveness of martin's cognitivebehavioral multidimensional interventions on academic achievement and engagement of high school female students in Isfahan city. *Educational Psychology* 2014; 10(32): 79-93[Article in Persian].
11. Nekavand M, Jafari P & Arasteh HR. The role of teaching-learning environment on student engagement in medical science students. *Medical Sciences Journal of Islamic Azad University* 2018; 28(1): 58-65[Article in Persian].
12. Wang MT & Holcombe R. Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal* 2010; 47(3): 633-62.
13. Heemskerk CHHM & Malmberg LE. Students' observed engagement in lessons, instructional activities, and learning experiences. *Frontline Learning Research* 2020; 8(6): 38-58.
14. Benlahcene A. Flourishing and student engagement in Malaysian university students: The mediating role of personal best (PB) goals. *The Asia-Pacific Education Researcher* 2022; 31(2): 137-46.
15. Ghadampour E, Farhadi A & Naghi-Beiranvand F. The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan university of medical sciences. *Research in Medical Education* 2016; 8(2): 60-8[Article in Persian].
16. Jafari L & Sadeghi-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[Article in Persian].

17. Nooripour R, Hosseini 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. *Practice in Clinical Psychology* 2022; 10(1): 1-10.
18. Validipak A, Khaledi Sh & 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.
19. 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[Article in Persian].
20. Moghtader L. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in reducing rumination, dysfunctional attitudes, and negative automatic thoughts in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Studies in Medical Sciences* 2016; 27(9): 825-35[Article in Persian].
21. Ramadhani MN & Purwono U. School engagement measure instrument adaptation. *Journal Research of Social Science Economics and Management* 2023; 2(8): 1652-60.
22. 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[Article in Persian].
23. 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[Article in Persian].
24. Abbasi M, Shahkarami M & Aalipour K. An investigation of the relationship between teacher and peer support with academic engagement with regard to the mediating role of academic competence. *Teaching and Learning Research* 2019; 16(1): 27-35[Article in Persian].
25. Fredricks JA, Blumenfeld PC & Paris AH. School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research* 2004; 74(1): 59-109.
26. Baker RW & Siryk B. Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology* 1984; 31(2): 179-89.
27. Ganji B, Tavakoli S, Baniasadi-Shahr-e-Babak F & Asadi S. Surveying the relationship between internet addiction and academic engagement of students. *Education Strategies in Medical Sciences* 2016; 9(2): 150-5[Article in Persian].
28. Mohammadi D, Ghomi M, Moslemi Z & Abbassi M. The relationship between metacognitive strategies, academic adjustment and academic performances in students of Qom university of medical sciences. *Iranian Journal of Medical Education* 2016; 16(1): 470-81[Article in Persian].
29. 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[Article in Persian].
30. Nignam K, Pirani Z & Zangenehmotlagh F. Evaluating the efficacy of mindfulness training based on stress reduction and time management skill training on academic excitement and academic enthusiasm. *Journal of Psychological Science* 2024; 23(143): 135-54[Article in Persian].
31. Alomari H. Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Frontiers in Education* 2023; 8(1): 1-9.
32. Roeser RW. Mindfulness in students' motivation and learning in school. 2nded. In book: *Handbook of motivation at school*. UK: Routledge, Taylor and Francis; 2016: 385-407.

33. Gupta S & Verma HV. Mindfulness, mindful consumption, and life satisfaction: an experiment with higher education students. *Journal of Applied Research in Higher Education* 2020; 12(3): 456-74.
34. Abedi E, Yousefi E, Khajepour L & Jokar S. The mediating role of academic anxiety emotion in the relationship between mindfulness and academic adjustment in students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal* 2025; 13(11): 155-64[Article in Persian].
35. 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.
36. Azila-Gbetteor EM, Mensah C, Atatsi EA & Abiemo MK. Predicting students' engagement from hope and mindfulness. *Journal of Applied Research in Higher Education* 2022; 14(4): 1355-70.
37. Munoz RT, Hoppes S, Hellman CM, Brunk KL, Bragg JE & Cummins C. The effects of mindfulness meditation on hope and stress. *Research on Social Work Practice* 2018; 28(6): 696-707.