

## تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری و یادداری درس فارسی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل


ک سمیه نخعی / استادیار، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه روان شناسی، زابل، ایران

nakhaeisamin@gmail.com

 orcid.org/0000-0002-3929-7628

sefatgol.azam@gmail.com

اعظم صفت گل / دکترای روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی بین الملل کیش

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ - پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۱۰

### چکیده

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری و یادداری درس فارسی دانش آموزان دختر انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که از بین آنها سی دانش آموز با روش نمونه گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در یک دوره هشت جلسه‌ای نود دقیقه‌ای آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه شرکت کردند. برای گردآوری داده‌ها از آزمون محقق ساخته پیشرفت تحصیلی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری و یادداری درس فارسی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل مؤثر است؛ به طوری که اندازه اثر بر یادگیری دانش آموزان ۰/۵۷ و بر یادداری دانش آموزان ۰/۶۴ بود. از این رو می‌توان گفت که با به کار بستن برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه می‌توان یادگیری و یادداری دانش آموزان را افزایش داد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، یادگیری، یادداری.

دانش‌آموزان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند؛ چراکه توافق عمومی وجود دارد که مدارس محیط اجتماعی بزرگی هستند که یادگیری در آن، هم در درون و هم بیرون کلاس رخ می‌دهد. مدرسه بعد از خانه مهم‌ترین مکانی است که دانش‌آموزان در آن به‌سر می‌برند و نقش مهمی در شکل‌گیری ارزش‌ها، هنجارها و فرصت‌های اجتماعی افراد دارند (رضایی شریف و همکاران، ۱۳۹۱). نقش یادگیری در همهٔ صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری، تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست؛ بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی و تعامل اجتماعی انسان دخالت دارد. انسان یاد می‌گیرد که از چه چیزی بترسد، چه چیزی را دوست بدارد و کجا چگونه رفتار کند (اشکانی و همکاران، ۱۳۹۵). به‌عبارتی‌دیگر، یادگیری پایه و اساس آموزش و پرورش و یکی از مهم‌ترین زمینه‌ها در روان‌شناسی امروز و درعین‌حال یکی از مشکل‌ترین مفاهیم برای تعریف کردن است. کسب دانش و اطلاعات، عادت‌های گوناگون، مهارت‌های متنوع و راه‌های گوناگون حل کردن مسائل، صورت‌های گوناگون تعریف یادگیری‌اند (فلیپ و ماهالد، ۲۰۱۷).

یادگیری و یادداری مسئله‌ای است که در طی زندگی انسان، به‌ویژه در دوران دانش‌آموزی اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا دانش‌آموزان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و آنچه در این فرایند اهمیت دارد، کسب شناخت و یادگیری معنادار مطالب درسی است. یادگیری اکثر دانش‌آموزان نظام آموزشی ما در دروس مختلف (زارعی زوارکی و همکاران، ۱۳۹۲)، بخصوص درس فارسی در مقاطع گوناگون، سطحی و طوطی‌وار است و دانش‌آموزان قادر به یادگیری معنادار و درک روابط ایده‌ها نیستند.

یادگیری امری پیچیده و مستلزم دخالت عوامل متعدد است و زمانی اتفاق می‌افتد که این عوامل در کنار هم باشند (لی و آرمسترانگ، ۲۰۱۵). یادگیری در محیط کلاس اهمیت و حساسیت بیشتری دارد. در کلاس درس، عواملی اساسی در فرایند یادگیری دخیل‌اند که عبارت‌اند از: وضعیت جسمی، روحی، علمی و شخصیتی معلم و دانش‌آموزان (ذوالفقارنسب و همکاران، ۱۳۹۵). واقعیت مهم آن است که همهٔ پیشرفت‌های شگفت‌انگیز انسان در دنیای امروز زایندهٔ یادگیری است. انسان بیشتر توانایی‌های خود را از طریق یادگیری به‌دست می‌آورد؛ از طریق یادگیری، رشد فکری پیدا می‌کند و توانایی‌های ذهنی‌اش فعلیت می‌یابد. بنابراین چنین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که همهٔ پیشرفت‌های بشر در نتیجهٔ یادگیری به‌دست می‌آید (مولوی و همکاران، ۱۳۸۶).

یکی از عوامل مؤثر در یادگیری و یادداری دانش‌آموزان، استرس است. دوران ما عصر استرس و فشارهای عصبی است؛ دوره‌ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل ایجاد استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشماری از هر طرف او را احاطه کرده است. استرس را می‌توان جزء جدایی‌ناپذیر زندگی بشر و اساس زندگی او دانست. استرس در زندگی افراد تأثیر مثبت و منفی دارد؛ به‌عبارت‌دیگر، وجود استرس لازم و مفید است؛

ولی میزان آن اهمیت دارد (امین جعفری و شفیعی، ۱۳۹۶). استرس اصطلاحی دشوار و پیچیده است؛ با وجود این، هانس سلیه (۱۹۸۰) استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن در برابر هر نوع خواسته می‌داند. این پاسخ می‌تواند در مقابل هر محرک درونی، شناختی یا محرک‌های بیرونی و محیطی و عوامل استرس‌زا بروز داده شود (غلامی‌جم و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین استرس را می‌توان به ناپایداری‌های جسمی و روانی تعریف کرد که در دنیای درونی فرد رخ می‌دهد و از عوامل محیطی، سازمانی یا شخصی نشئت گرفته است (لئونارد و همکاران، ۲۰۱۵). استرس برای دانش‌آموزان، مانند همه بزرگسالان، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره است. به همین دلیل یکی از کارکردهای مهم آموزش و یادگیری این است که دانش‌آموزان را قادر به یادگیری روش‌های سالم مقابله با استرس کند (احتیاری‌اوغلو و تولونی آتس، ۲۰۱۸). استرس دانش‌آموزان ممکن است تحت تأثیر عوامل تحصیلی، مالی، زمانی و عوامل ارتباطی باشد یا ممکن است در خود فرد ایجاد شود. علاوه بر این، ویژگی‌های فردی، جسمی و عاطفی دانش‌آموزان، ساختار مدرسه، دلایل محیطی، رفتارهای مدیر و معلم مدرسه، و مسائل خانوادگی از جمله دلایل استرس در دانش‌آموزان است (دوگان، ۲۰۲۰).

امروزه روش‌های گوناگون غیردارویی و تکنیک‌های بیشمار برای کاهش استرس شناخته شده‌اند و مورد مطالعه و آزمون قرار می‌گیرند. این مداخلات بیشمارند؛ از قبیل: افزایش آگاهی در مورد استرس، آموزش تن‌آرامی، تنفس عمیق، شناسایی افکار ناکارآمد، بازسازی شناختی، آموزش حل مسئله، آموزش ابراز وجود، مدیریت خشم، مدیریت زمان، ذهن‌آگاهی و حضور پویای در لحظه. این نکته قابل توجه است که تکنیک‌های مقابله با استرس، نه تنها برای افراد دارای بیماری یا اختلال، بلکه برای عموم افراد سالم جامعه نیز کاربرد دارد و به‌مثابه ابزاری مؤثر جهت ارتقای سلامت عمومی است (لی و گومز، ۲۰۱۴). یکی از تکنیک‌های کاهش استرس، حضور پویای در لحظه است که در این پژوهش به بررسی این تکنیک پرداخته می‌شود. حضور پویای در لحظه مفهومی نیست که بتوان به‌سادگی تعریفی مشخص از آن به‌دست آورد؛ بلکه می‌توان آن را فرایند دریافت تمایزات تازه دانست. در این فرایند برای مشاهده‌کننده اهمیتی ندارد که آنچه مشاهده می‌شود، مهم است یا موضوعی پیش‌پاافتاده و جرتی. دریافت فعالانه این تمایزات است که فرد را در لحظه اکنون نگه می‌دارد و موجبات آگاهی بیشتر از متن و چشم‌انداز اعمالش را فراهم می‌کند. فرایند دریافت تمایزات تازه، پیامدهای گوناگونی را شامل خواهد شد که عبارت‌اند از: حساسیت بیشتر به محیط پیرامون؛ گشودگی بیشتر نسبت به اطلاعات جدید؛ آفرینش مقولات جدید برای ساختار درک؛ و آگاهی فزونی‌یافته از منظرهای گوناگون برای حل مسئله. همچنین شایان ذکر است که حضور پویای در لحظه، فرایند شناختی صرف نیست؛ بلکه فرایند دریافت فعالانه تمایزات تازه، مستلزم درگیری تمام وجود فرد، از جمله احساسات اوست (عباسی و خادم‌لو، ۱۳۹۷). حضور پویای در لحظه را می‌توان آگاهی روشن از آنچه در درون و در تعامل با محیط بیرون در لحظه رخ می‌دهد، دانست. در واقع حضور پویای در لحظه، نوعی آگاهی و توجه پذیرا به رویدادها و تجارب

است (شاملو، حمیدی و فاطمی، ۱۳۹۵). یکی از رایج‌ترین مداخلات حضور پویای در لحظه، روش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه است. کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، حاصل تلاش‌های جان کاباتزین (۲۰۰۲) است که می‌کوشید از طریق تمرینات شخصی ذن، مراقبهٔ بینش‌محور و یوگا، فارغ از اهداف معنوی یا روان‌درمانی، به بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن جهت بهبودی شرایطشان کمک کند (هوآلانگ، ۲۰۲۰). این شیوهٔ کاهش استرس یکی از پرکاربردترین و ساخت‌مدارترین برنامه‌های با محوریت حضور پویای در لحظه است که در بازهٔ زمانی هشت‌هفته‌ای و برای سی مراجع قابل اجراست. کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، به‌عنوان ضمیمهٔ پزشکی برای افرادی که از بیماری‌های مزمن، دردناک و ناتوان‌کننده رنج می‌برند، طراحی شده است. طی این هشت‌جلسه‌ای که به‌نوعی آموزش گروهی محسوب می‌شود، شرکت‌کنندگان از طریق آموزش عملی دربارهٔ عوامل تنش‌زا، تأثیر افکار و احساسات بر استرس، تمرین مراقبهٔ رسمی، انجام فعالیت‌های روزانه به‌شیوهٔ حضور پویای در لحظه و استفاده از بحث گروهی، یاد می‌گیرند که دربارهٔ نگرش‌ها، شرایط و زندگی‌شان آگاه‌تر شوند. بنابراین، علاوه بر انجام تمرینات رسمی و غیررسمی در جلسات گروهی، شرکت‌کنندگان متعهد می‌شوند که حداقل روزی سی تا شصت دقیقه این تکنیک‌ها را تمرین کنند. هدف از اجرای تمامی تمرینات، معطوف کردن توجه به زمان حال و آگاهی از تجارب لحظه‌به‌لحظه است. از فرد خواسته می‌شود که از نفسش به‌عنوان یک لنگر استفاده کند و هرگاه توجهش به افکار و نگرانی‌ها منحرف شد، بدون سرزنش خویش، مجدداً آن را به زمان حال معطوف کند (سیگل، ویلیامز و تیسدال، ۲۰۱۲؛ شاملو و همکاران، ۱۳۹۵). در این شیوه، مراجعان یاد می‌گیرند که چطور با افکار و احساسات غیرمنطقی خود رابطه برقرار کنند و بر محتوای افکار خود متمرکز شوند و آنها را تغییر دهند و در چشم‌انداز وسیع‌تری افکار و احساس خود را ببینند (زارع و همکاران، ۱۳۹۷).

آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، به رفاه و آسایش بیشتر دانش‌آموزانی که با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، کمک می‌کند؛ آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه می‌تواند مغز را از اثرات منفی استرس بیش از حد مصون بدارد و تمرکز و توجه را افزایش دهد و همچنین خودتنظیمی دانش‌آموزان را بهبود بخشد و باعث رشد مثبت آنها شود (بروونینگ و رومر، ۲۰۲۰).

مرادی و همکاران (۱۳۹۹) در بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی دانش‌آموزان متوسطهٔ دورهٔ اول شهر ارومیه به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس موجب افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت و کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی دانش‌آموزان می‌شود و اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی دانش‌آموزان، در مرحلهٔ پیگیری تداوم داشته است. عطایی و همکاران (۱۳۹۸) در بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان پایهٔ یازدهم شهر تهران نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی

به‌طور معناداری موجب افزایش انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر شده است. در پژوهش عزیزپور (۱۳۹۶) که به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس دانش‌آموزان دختر آموزشگاه کیش شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ پرداخته شد، نتایج نشان داد که میانگین نمره استرس پس از انجام آموزش ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان گروه آزمایش، نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشته است. نتایج مطالعه اسمعیلی بجدنی و علی‌آبادی (۱۳۹۶) حاکی از آن بود که عامل آموزشی متحرک چندرسانه‌ای بر افزایش یادگیری و یادداری در دانش‌آموزان نقش داشته است. شاملو و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر مؤلفه‌های استرس شغلی (ارتباط و کنترل) معلمان شهرستان مینودشت به این نتیجه رسیدند که بین گروه آزمایش و گواه، پس از انجام مداخلات در مؤلفه‌های ارتباط و کنترل استرس شغلی معلمان، تفاوت معناداری وجود داشت. بنابراین، استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر مؤلفه‌های استرس شغلی (ارتباط و کنترل) معلمان شهرستان مینودشت اثربخش بوده است. بادوام (۱۳۹۳) در بررسی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه به این نتیجه رسید که آموزش حضور پویای در لحظه باعث کاهش استرس، تمرکز بیشتر و همچنین افزایش احساس مثبت به عملکرد تحصیلی می‌شود. زارعی زوارکی و همکاران (۱۳۹۲) به این نتیجه رسیدند که استفاده از اصول اولیه آموزش میل بر میزان یادگیری و یادداری دانش‌آموزان در درس زیست‌شناسی مؤثر بوده است و گروه آزمایش از یادگیری و یادداری بهتری بهره‌مند شده است. همچنین مطالعه کیو و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، بر سرکوب خشم و کاهش ابراز خشم مؤثر است و همچنین اختلال اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان کاهش یافته است. استاپ و لامبرت (۲۰۲۰) در بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر اضطراب و استرس ادراک‌شده دانش‌آموزان کلاس پنجم شمال غربی می‌سی‌سی‌پی گزارش دادند که پس از دوره مداخله ذهن‌آگاهی، اضطراب و استرس ادراک‌شده دانش‌آموزان کاهش داشته است. مطالعه تورکال، ریچاردسون و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر استرس ادراک‌شده و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. باتلر و همکاران (۲۰۱۸) گزارش دادند که آموزش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر کاهش اختلالات اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. فوجس، مولنرچنک و گروآرک (۲۰۱۷) در پژوهش «یک تمرین امیدوارکننده: کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه برای دانش‌آموزان معلول»، به این نتیجه رسیدند دانش‌آموزانی که با برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه آموزش دیده بودند، عملکرد بهتری در برابر عوامل استرس‌زای اجتماعی و عاطفی روزمره داشتند.

با توجه به اینکه دانش‌آموزان از مهم‌ترین اقشار اجتماعی در روند نوسازی و توسعه کشورند، پرورش و تقویت راه‌های افزایش یادگیری و یادداری آنها در راستای رسیدن به سعادت جامعه، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

از همین رو توجه به راه‌های افزایش یادگیری و یادداری آنها، برای نهاد آموزشی‌ای که به صورت منظم سیستم خود را به روز می‌کند و با شرایط مطلوب و جدید وفق می‌دهد، لازم است. یکی از راه‌های تقویت یادگیری و یادداری دانش‌آموزان، آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه است. بنابراین بررسی تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری و یادداری دانش‌آموزان، امری ضروری و لازم است. آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه می‌تواند رویکردی مؤثر در زمینه کار با دانش‌آموزانی که دارای درجات بالاتری از استرس هستند، تلقی شود و لازم است که این امر بیش‌ازپیش مورد توجه معلمان و مشاوران مدارس قرار گیرد. این پژوهش با هدف تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری و یادداری دانش‌آموزان در درس فارسی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل انجام شد.

## روش

طرح این پژوهش، نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل، که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می‌داد. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا به صورت خوشه‌ای، یک ناحیه از زابل انتخاب گردید؛ سپس از بین مدارس این ناحیه نیز یک مدرسه دبیرستان دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شد و از این مدرسه نیز دو کلاس پایه نهم مقطع متوسطه انتخاب شدند. در نهایت، براساس فهرست دانش‌آموزان این دو کلاس پایه نهم، تعداد سی دانش‌آموز که متمایل به شرکت در پژوهش بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (پانزده نفر گروه آزمایش و پانزده نفر گروه کنترل) گمارده شدند.

## ابزار

در این پژوهش به منظور سنجش میزان یادگیری و یادداری دانش‌آموزان، از آزمون محقق‌ساخته پیشرفت تحصیلی استفاده شد. به این ترتیب که از کتاب فارسی پایه نهم دوره اول متوسطه، فصل ششم آن با عنوان «ادبیات جهان» برای تدریس انتخاب گردید و پس از آن، دو آزمون (سی سؤال چندگزینه‌ای) طراحی شد که آزمون اول به منظور پیش‌آزمون و پس‌آزمون یادگیری و آزمون دوم برای آزمون یادداری در نظر گرفته شد. برای سنجش روایی این آزمون‌ها، از نظرات استادان و جدول دویعدی «هدف - محتوا» استفاده گردید و پایایی این آزمون‌ها با استفاده از همبستگی بین دو نیمه برای یادگیری، ۰/۷۹ و یادداری، ۰/۸۳ به دست آمد.

پس از دریافت معرفی‌نامه‌های لازم از آموزش و پرورش شهر زابل و هماهنگی‌های لازم با مدرسه انتخاب‌شده و توجیه معلم درس فارسی پایه نهم، ابتدا محققان از دو کلاس پایه نهم دوره اول متوسطه پیش‌آزمون به عمل آوردند؛ سپس به صورت تصادفی یک کلاس را به عنوان گروه کنترل و کلاس دیگر را به عنوان گروه آزمایش مشخص کردند

و سپس فصل ششم درس فارسی برای هر دو گروه ارائه شد. آموزش برای گروه کنترل از طریق روش متداول تدریس شد و برای گروه آزمایش از طریق برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه تدریس ارائه گردید. آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه روی گروه آزمایش، طی هشت جلسه نود دقیقه‌ای به صورت هر هفته دو جلسه اجرا شد. پس از پایان جلسات آموزشی، بعد از یک ماه از هر دو گروه مجدداً پس‌آزمون گرفته شد. خلاصه جلسات برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه به شرح جدول زیر است:

جدول ۱. جلسات برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه

جلسات	محتوا
جلسه اول	معرفی برنامه و اهداف آن، با توجه به هدایت خودکار و شناسایی آن (افکار عادی، کلیشه‌های ذهنی و...); توجه آگاهانه به واکنش‌ها؛ آموزش و تمرین واری بدنی.
جلسه دوم	شرح منابع و عوامل ایجادکننده فشار روانی و اضطراب؛ بررسی منابع استرس‌زای اعضای گروه؛ شرح واکنش‌های مناسب به فشارها و استرس‌های روزمره، آموزش و تمرین تنفس عمیق شکمی.
جلسه سوم	بررسی فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش روزانه اعضای گروه؛ آموزش و تمرین؛ شرح تغییرات ایجادشده در الگوی تنفس متناسب با حالت خلقی.
جلسه چهارم	هدایت افکار به بودن و ماندن در زمان حال؛ جلوگیری از ورود افکار منفی؛ توجه آگاهانه به اطراف به‌عنوان یک تماشاگر؛ و توجه به نکات و جوانب مثبت شرایط و رخدادها؛ تمرین تنفس شکمی.
جلسه پنجم	توضیح حضور پویای در لحظه به صورت توجه عمیق و آگاهانه به تغییر وضعیت بدنی و ذهنی افکار و ادراک‌ها و تنفس و دستیابی به آرامش از طریق توجه آگاهانه و لحظه‌به‌لحظه؛ تمرکز بر وضعیت و تغییرات بدن در حین راه رفتن.
جلسه ششم	رها کردن افکار، باورها و خواسته‌های یک‌جانبه، تک‌بعدی و غیرمنطقی از طریق پذیرش و آگاهی یافتن از آنها؛ بررسی و به‌چالش کشیدن افکار و خواسته‌های غیرمنطقی و ناآگاهانه اعضای گروه؛ تمرین واری بدن.
جلسه هفتم	شرح استرس و علائم آن؛ بررسی مسائل و عوامل مؤثر در ایجاد استرس؛ آموزش واکنش‌های آگاهانه به مسائل استرس‌زا؛ شامل متعادل کردن واکنش‌های جسمانی به استرس (آموزش تنفس عمیق انقباض عضلانی)؛ مراقبت از خود و افزایش احساسات لذت‌بخش و خوشایند؛ بررسی نقش ارتباطات و دوستی‌ها در کاهش استرس و افسردگی به‌عنوان منابع حمایتی؛ تهیه فهرستی از افکار و خودگویی‌های منفی و جایگزین کردن آنها با افکار و جملات مثبت.
جلسه هشتم	دریافت بازخورد از اعضای گروه درباره اصول آموزش داده‌شده؛ مرور و جمع‌بندی مطالب گذشته؛ توصیه به برنامه‌ریزی روزانه برای فعالیت‌ها؛ استفاده از فنون ذهن آگاهانه در زندگی و تعمیم آن به کل جریان زندگی؛ تأکید بر استفاده از تنفس شکمی و عمیق در هنگام مواجهه با استرس.

در این پژوهش سعی شد تا از طریق رضایت آگاهانه، رازداری و عدم اجبار و الزام جهت شرکت در این پژوهش، اصول اخلاقی رعایت شود.

#### یافته‌ها

جهت تحلیل داده‌های این پژوهش، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار به کار گرفته شد و در سطح آمار استنباطی، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. شایان ذکر است که تحلیل یافته‌ها با نرم افزار SPSS.26 انجام شد.

#### جدول ۲. نتایج آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

تعداد	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		متغیرها	گروه
	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۱۵	۱/۵۳	۱۷/۰۶	۱/۶۷	۱۱/۶۶	یادگیری	گروه آزمایش
۱۵	۱/۸۰	۱۴/۴۶	۱/۹۸	۱۲/۷۳	یادگیری	گروه کنترل
۱۵	۱/۵۹	۱۸/۴۸	۲/۰۴	۱۳/۸۰	یادداری	گروه آزمایش
۱۵	۱/۷۰	۱۵/۲۶	۱/۹۰	۱۳/۹۳	یادداری	گروه کنترل

جدول (۲) نتایج آمار توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش را به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. متغیر یادگیری در پیش‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۱/۶۶ و ۱/۶۷) و در پس‌آزمون این گروه به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۷/۰۶ و ۱/۵۳) است. همچنین متغیر یادگیری در پیش‌آزمون گروه کنترل به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۲/۷۳ و ۱/۹۸) و در پس‌آزمون این گروه به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۴/۴۶ و ۱/۸۰) است. متغیر یادداری در پیش‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۳/۸۰ و ۲/۰۴) و در پس‌آزمون این گروه به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۸/۴۸ و ۱/۵۹) است. متغیر یادداری در پیش‌آزمون گروه کنترل به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۳/۹۳ و ۱/۹۰) و در پس‌آزمون این گروه به ترتیب دارای میانگین و انحراف معیار (۱۵/۲۶ و ۱/۷۰) است.

سؤال اول پژوهش: آیا آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر یادگیری درس فارسی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد؟

به منظور بررسی تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری درس فارسی دانش‌آموزان دختر، از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) استفاده شد.



قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس باید برخی از پیش فرض‌های مهم این آزمون آماری بررسی شود که یکی از این مفروضه‌ها بررسی همگنی واریانس‌هاست.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها یادگیری و یادداری

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
یادگیری	۰/۱۲۶	۱	۲۸	۰/۷۲
یادداری	۰/۲۶۹	۱	۲۸	۰/۶۰

برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) گزارش شده است. این جدول نشان می‌دهد که مفروضه همگنی واریانس‌ها جهت متغیر یادگیری و یادداری برای هر دو گروه برقرار بوده است؛ یعنی واریانس دو گروه با هم تفاوت معناداری نداشته است. بنابراین براساس آزمون لوین، مقدار  $F$  برای متغیرهای یادگیری و یادداری، معنادار نیست ( $P > 0.05$ ).

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس پس از آزمون نمرات یادگیری دانش‌آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۷/۸۰۹	۱	۲۷/۸۰۹	۱۴/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵۴
گروه (متغیر مستقل)	۶۹/۵۱۹	۱	۶۹/۵۱۹	۳۶/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷۸
خطا	۵۰/۸۵۸	۲۷	۱/۸۸۴			
کل	۷۵۸۷/۰۰	۳۰				

در جدول (۴)، نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات یادگیری دانش‌آموزان در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نشان داده شده است. مقدار  $F$  به‌دست‌آمده برابر با  $36/90$  است که در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ( $P < 0.01$ ). همچنین اندازه اثر برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری دانش‌آموزان در درس فارسی،  $57/8$  درصد بوده است؛ به‌طوری‌که بعد از اجرای برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، نمرات یادگیری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشته است. بنابراین، آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر یادگیری درس فارسی دانش‌آموزان دختر تأثیر داشته است.

سؤال دوم پژوهش: آیا آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر یادداری درس فارسی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد؟

به‌منظور بررسی این سؤال پژوهش نیز از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) استفاده شد. همان‌گونه که اطلاعات جدول (۳) نشان داد، مفروضه همگنی واریانس‌ها جهت متغیر یادداری برای هر دو گروه برقرار بود.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس پس‌آزمون نمرات یادداری دانش‌آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۳۲/۰۶۲	۱	۳۲/۰۶۲	۱۹/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۱۸
گروه (متغیر مستقل)	۸۰/۸۶۲	۱	۸۰/۸۶۲	۴۹/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۶۴۵
خطا	۴۴/۵۵۵	۲۷	۱/۶۵۰			
کل	۱۶۹۵/۳۴۰	۳۰				

در جدول (۵)، نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات یادداری دانش‌آموزان در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون، حاکی از آن است که مقدار F به‌دست‌آمده برابر با ۴۹/۰۰۱ است که در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار می‌باشد ( $P < ۰/۰۱$ ). همچنین اندازه اثر برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادداری دانش‌آموزان در درس فارسی، ۶۴/۵ درصد بوده است؛ به‌طوری‌که بعد از اجرای برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، نمرات متغیر یادداری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشته است. بنابراین، آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر یادگیری درس فارسی دانش‌آموزان دختر تأثیر داشته است.

### نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری و یادداری درس فارسی دانش‌آموزان دختر انجام شد. در یافته‌های پژوهش مشخص شد که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر یادگیری و یادداری درس فارسی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل مؤثر است؛ به‌طوری‌که اندازه اثر اجرای برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر یادگیری دانش‌آموزان، ۵۷ درصد و بر یادداری آنها ۶۴ درصد بود. نتایج پژوهش حاضر یا یافته‌های مرادی و همکاران (۱۳۹۹)، عطایی و همکاران (۱۳۹۸)، عزیزپور (۱۳۹۶)، اسمعیلی بجدنی و علی‌آبادی (۱۳۹۶)، شاملو و همکاران (۱۳۹۵)، بادوام (۱۳۹۳)، زارعی زوارکی و همکاران (۱۳۹۲)، کیو و همکاران (۲۰۲۱)، استاپ و لامبرت (۲۰۲۰)، تورکال و همکاران (۲۰۱۸)، باتلر و همکاران (۲۰۱۸) و فوجس و همکاران (۲۰۱۷) همسویی و همخوانی دارد. هرچند - همان‌طور که بیان شد - در هیچ‌یک از این پژوهش‌ها دقیقاً بر روی یادگیری و یادداری دانش‌آموزان کار نشده است.

یادگیری فرایندی است که شامل اکتساب دانش، مهارت‌ها، راهبردها، عقاید و رفتارهاست. همچنین شامل تغییرات باوادم در رفتار است به‌شيوه‌ای که آن غییرات ناشی از تمرین یا سایر تجارب کسب‌شده باشد (افروز و همکاران، ۱۳۸۵). یادگیری و یادداری مسئله‌ای است که در طی زندگی انسان، به‌ویژه در دوران دانش‌آموزی، اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا دانش‌آموزان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و آنچه در

این فرایند اهمیت دارد، کسب شناخت و یادگیری معنادار مطالب درسی است. یادگیری در محیط کلاس اهمیت و حساسیت بیشتری دارد. در کلاس درس، عواملی اساسی در فرایند یادگیری دخیل اند که عبارت‌اند از: وضعیت جسمی، روحی، علمی و شخصیتی معلم و دانش‌آموزان (ذوالفقارنسب و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از عوامل مؤثر در یادگیری و یادداری دانش‌آموزان، استرس است. استرس غالباً یک بخش طبیعی از زندگی است که به مردم کمک می‌کند تا تاب‌آوری خود را توسعه دهند. همچنین استرس وضعیتی است که یک واکنش بیولوژیکی خاص را در بدن ایجاد می‌کند. استرس بر ابعاد مختلف زندگی افراد تأثیر می‌گذارد که از جمله آنها می‌توان به فرایند یادگیری دانش‌آموزان در محیط مدرسه و دیگر محیط‌ها اشاره کرد (احمت اوغلو و همکاران، ۲۰۱۸). مقدار کمی هشدار و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان موجب برنامه‌ریزی برای درس خواندن و تلاش بیشتر آنان می‌شود؛ اما اگر فشار و استرس ایجادشده بر روی دانش‌آموزان بیش از حد توان و تحمل آنها باشد، نتایج ناگواری دربرخواهد داشت که باعث افت تحصیلی آنها می‌شود. استرس برای دانش‌آموزان، مانند همهٔ بزرگسالان، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره است. به همین دلیل یکی از کارکردهای مهم آموزش و یادگیری این است که دانش‌آموزان را قادر به یادگیری روش‌های سالم مقابله با استرس کند. استرس دانش‌آموزان ممکن است تحت تأثیر عوامل تحصیلی، مالی، زمانی و عوامل ارتباطی باشد یا ممکن است در خود فرد ایجاد شود. افزون‌براین، ویژگی‌های فردی، جسمی و عاطفی دانش‌آموزان، ساختار مدرسه، دلایل محیطی، رفتارهای مدیر و معلم مدرسه و مسائل خانوادگی، از جمله دلایل استرس در دانش‌آموزان است (دوگان، ۲۰۲۰).

تأثیر استرس، بر عملکرد دانش‌آموزان بسیار بیشتر و مخرب‌تر است؛ زیرا بین استرس و یادگیری ارتباطی پیچیده وجود دارد. افزایش استرس، تا میزان معینی محرکی برای بالا بردن یادگیری است؛ ولی پس از این میزان معین، افزایش استرس باعث کاهش در یادگیری می‌شود (باقریفر و همکاران، ۱۳۹۷). یکی از روش‌های کاهش استرس دانش‌آموزان، برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه است. در طول یک دههٔ اخیر، برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه در آموزش و پرورش و مدارس، نقش غالبی به خود گرفته است (آلبرت، ۲۰۱۹)؛ اما متأسفانه گسترش این برنامه در مدارس با سطوح بالای استرسی که دانش‌آموزان با آن مواجه می‌شوند، فراموش شده است. کابات زین (۱۹۹۰) استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه را توجه کردن به یک روش خاص، متمرکز بر یک هدف، در زمان حال و بدون هیچ‌گونه قضاوت معرفی می‌کند. برنامه استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه به‌عنوان یک مهارت مهم درون‌فردی، به فرد این امکان را می‌دهد که به کمک آن از افکار و احساسات ذهنی و بدنی خویش آگاه شود و به تعدیل عواطف و احساسات به‌دور از هرگونه قضاوت و داوری بپردازد و با پذیرش آنها

بهبودی خود را ارتقا دهد (ساکنی و همکاران، ۱۳۹۸). آموزش کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه به رفاه و آسایش بیشتر دانش‌آموزانی که با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، کمک می‌کند و بر یادگیری و یادداری آنها تأثیر دارد.

به‌طور کلی می‌توان گفت که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه، بر یادگیری و یادداری درس فارسی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر زابل تأثیر داشته است. با توجه به اثرات مثبت برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر افزایش یادگیری و یادداری دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود که معلمان و مدرسان تعلیم و تربیت با آموزش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه در مدارس و ایجاد شرایط مناسب برای رشد دانش‌آموزان فرصت‌های بیشتری را برای افزایش یادگیری و یادداری در دانش‌آموزان فراهم کنند.



- اسمعیلی بجدنی، زینب و خدیجه علی آبادی، ۱۳۹۶، «تأثیر عامل آموزشی متحرک بر یادگیری و یادداری دانش آموزان»، *فناوری آموزش و یادگیری*، ش ۲، ص ۱۹-۳۷.
- اشکانی، سودابه و همکاران، ۱۳۹۵، «مروری بر عوامل مؤثر بر یادگیری دانش آموزان دوره ابتدایی»، در: *دومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران*، قم.
- افروز، غلامعلی و همکاران، ۱۳۸۵، «بررسی تأثیر پیش‌سازمان‌دهنده‌ها در یادگیری دانش آموزان»، *روانشناسی و علوم تربیتی*، ش ۳۶، ص ۱-۱۵.
- امین جعفری، بتول و محترم شفیعی، ۱۳۹۶، «اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان‌های دولتی شهرستان نجف‌آباد»، *روانشناسی و علوم رفتاری ایران*، ش ۱۲، ص ۱۲۸-۱۴۱.
- بادوام، کریم، ۱۳۹۳، *بررسی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- باقریفر، علی و همکاران، ۱۳۹۷، «بررسی یادگیری دانش آموزان در مدرسه»، در: *ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران*، تهران.
- ذوالفقارنسب، محسن و همکاران، ۱۳۹۵، «بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی و تأثیر مثبت آنها در یادگیری دانش‌آموزان دوره ابتدایی»، در: *کنفرانس ملی آینده‌پژوهی علوم انسانی و توسعه*، شیراز.
- رضایی شریف، علی و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی دیدگاه دانش‌آموزان درباره پیوند با مدرسه: یک مطالعه کیفی»، *روانشناسی*، ش ۱۶، ص ۱۶-۳۵.
- زارع، آقازیارتی، ۱۳۹۷، «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان نوجوان دچار اختلال کاستی توجه / فزون‌کنشی»، *روانشناسی کاربردی*، ش ۱۲، ص ۲۰۳-۲۲۲.
- زارعی زوارکی، اسماعیل و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی تأثیر استفاده از اصول اولیه آموزش مریل بر میزان یادگیری و یادداری دانش‌آموزان»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ش ۹، ص ۵۵-۷۳.
- ساکنی، زهرا و همکاران، ۱۳۹۸، «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تجربه خشم و شفقت به خود در بیماران سرطانی»، *مطالعات روانشناسی بالینی*، ش ۳۶، ص ۱-۳۳.
- شاملو، مهدی و همکاران، ۱۳۹۵، «اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر حضور پویای در لحظه بر فرسودگی شغلی معلمان»، در: *چهارمین کنفرانس بین‌المللی مهندسی و علوم انسانی*.
- شفیعی، علیرضا، ۱۳۹۶، *مدیریت استرس*، تهران، علمی و آموزشی شفیعی.
- عباسی، رضوانه و محمد خادمو، ۱۳۹۷، «اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طرحواره نقص / شرم، نشخوار ذهنی و انزوای اجتماعی زنان کمالگرا»، *مطالعات روانشناختی*، ش ۱۴، ص ۱۲۷-۱۴۵.
- عزیزپور، طاهره، ۱۳۹۶، «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس دانش‌آموزان دختر»، در: *کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت*، کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی.
- عطایی، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۸، «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در افزایش انگیزش نسبت به تحصیل در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه»، *روانشناسی مدرسه*، ش ۸، ص ۱۷۶-۱۹۹.
- غلامی‌جم، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۴، «تکنیک‌های مقابله با استرس و تأثیر آن در ارتقاء سلامت»، *مددکاری اجتماعی*، ش ۴، ص ۱۸-۲۷.
- مرادی، سارا و همکاران، ۱۳۹۹، «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی دانش‌آموزان»، *آموزش و ارزشیابی*، ش ۱۳، ص ۱۸۳-۲۰۶.

مولوی، پرویز و همکاران، ۱۳۸۶، «بررسی عوامل مؤثر در کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل»، *مجله سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ش ۲۵، ص ۵۳-۵۸.

- Ahmetoglu, E., Ilhan Ildiz, G., Acar, I., & Encinger, A., 2018, "Children's emotion regulation and attachment to parents: Parental emotion socialization as a moderator", *Social Behavior and Personality: An international journal*, N. 46(6), p. 969-984.
- Albrecht, N. J., 2019, "Responsibility for nurturing a child's wellbeing: Teachers teaching mindfulness with children", *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, N. 47 (5), p. 487-507.
- Browning, A.; Romer, N., 2020, "Mindfulness-Based Practices for Schools", *Journal of WestEd*, N. 51, p. 1-7.
- Butler, R M., Boden, M. T., Olino, T. M., Morrison, A., & Goldin, Ph.R., Gross, J.J, Heimberg, R. G., 2018, "Emotional clarity and attention to emotions in cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder", *Journal of Anxiety Disorders*, N. 55 (1), p. 31-38.
- Dogan, E., 2020, "Investigation of the Effects of Sports Education on University Students' Stress Coping Strategies", *Asian Journal of Education and Training*, N. 6 (3), p. 474-478.
- Fuchs, N, Mundschenk, B.F, Groark, W, 2017, "Investigating mindfulness training on reducing academic burnout", *Journal of Education and Training*, N. 3 (2), p. 125-136.
- Fuchs, W.; Mundschenk, N, J.; Groark, B, 2017, "A Promising Practice: School-Based Mindfulness-Based Stress Reduction for Children with Disabilities", *Journal of International Special Needs Education*, N. 20 (2), p. 56-66.
- Hoanglan, C., 2020, "Benefits of Mindfulness Training in Schools", *BU Journal of Graduate Studies in Education*, N. 12, (1), p. 14-16.
- Ihtiyaroglu, N. Tulunay Ateş, Ö., 2018, "Analyzing the Relationship between the Students' Stress-Coping Styles and School Attachment", *Asian Journal of Education and Training*, N. 4 (4), p. 371-379.
- Kabat-Zinn, J, 1990, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York, NY: Delacorte.
- Kuo J.R, Zeifman R.J, Morrison AS, Heimberg R.G, Goldin PR, Gross J.J., 2021, "The moderating effects of anger suppression and anger expression on cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction among individuals with social anxiety disorder", *Journal of Affect Disord*, N. 285 (15), p. 127-135.
- Leonard, N.R., M.V. Gwadz, A. Ritchie, J.L. Linick, C.M. Cleland, L. Elliott and M. Grethel, 2015, "A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools", *Frontiers in Psychology*, N. 6, p. 10-28.
- Li, M. Armstrong. J.S., 2015, "The relationship between Kolb's experimental learning styles and big five personality traits in international managers", *Hull University Business school: UK*, N. 82, p. 422-426.
- Ly C, Gomez R., 2014, "Unique associations of reinforcement sensitivity theory dimensions with social interaction anxiety and social observation anxiety", *Person Individ Differ*; N, 10 (60), p. 20-4.
- Siegel, F., Williams, X., and Tisdale, B, 2012, "The effect of stress reduction program training", *Journal of Anxiety Disorders*, N. 48 (2), p. 45-52.
- Stapp, A, C; Lambert, A, Berry, 2020, "The Impact of Mindfulness-Based Yoga Interventions on Fifth-Grade Students' Perceived Anxiety and Stress", *International Electronic Journal of Elementary Education*, N. 12 (5), p. 471-480.
- Turkal, M., Richardson, L G., Cline, T., & Guimond, M. E., 2018, "The effect of a mindfulness based stress reduction intervention on the perceived stress and burnout of students", *Journal of Nursing Education and Practice*, N. 8 (10), p. 124-142.