

بررسی راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس تحصیلی

دانش‌آموزان ابتدایی

فاطمه قاسمی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران

چکیده

استرس تحصیلی یکی از چالش‌های رایج در دوران تحصیل، به‌ویژه در مقطع ابتدایی است که می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر یادگیری، سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. در سال‌های اخیر، رویکرد ذهن‌آگاهی به عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش استرس و بهبود سلامت روان در گروه‌های سنی مختلف، مورد توجه قرار گرفته است. این مقاله مروری، با هدف ارائه یک نمای کلی جامع و تحلیلی از پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه کاربرد راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی تدوین شده است. رویکرد پژوهش حاضر، مرور نظام‌مند و تحلیل کیفی ادبیات علمی موجود است. بدین منظور، پایگاه‌های داده علمی برجسته مانند PubMed, Scopus, Web of Science و همچنین پایگاه‌های داخلی چون Magiran و SID با استفاده از ترکیبی از کلیدواژه‌های فارسی و انگلیسی مرتبط با «ذهن‌آگاهی»، «استرس تحصیلی»، «دانش‌آموزان ابتدایی» و «راهکارهای کاهش استرس» جستجو شدند. مقالات پس از اعمال معیارهای ورود (مانند تمرکز بر دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، استفاده از مداخلات ذهن‌آگاهی، و گزارش نتایج مرتبط با استرس تحصیلی) و معیارهای خروج (مانند مقالات غیرمرتبط، مرورهای تکراری، و مطالعات فاقد داده‌های کافی)، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های کلی حاصل از تحلیل منابع نشان می‌دهد که مداخلات ذهن‌آگاهی، اعم از آموزش مستقیم تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، برنامه‌های مبتنی بر حضور ذهن در محیط مدرسه، و کاربرد در چارچوب روش‌های آموزشی، پتانسیل قابل توجهی در کاهش سطوح خودگزارش‌دهی استرس، بهبود نشانگرهای فیزیولوژیک استرس، افزایش تمرکز و توجه، و ارتقاء بهزیستی عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی دارند. با این حال، نتایج برخی مطالعات نیز بر لزوم توجه به تفاوت‌های فردی، فرهنگی و نیاز به آموزش و حمایت کافی از مجریان مداخلات (معلمان و والدین) تأکید دارند. در نهایت، این مرور بر اهمیت ادغام راهکارهای ذهن‌آگاهی در برنامه‌های آموزشی و حمایتی مدارس و همچنین نیاز به پژوهش‌های آینده با روش‌شناسی قوی‌تر، پیگیری بلندمدت اثرات مداخلات، و بررسی اثربخشی آن‌ها در بسترهای فرهنگی و اجتماعی متنوع‌تر صحنه می‌گذارد.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی، استرس تحصیلی، دانش‌آموزان ابتدایی، کاهش استرس، سلامت روان، برنامه‌های آموزشی

مقدمه

استرس تحصیلی، تجربه‌ای فراگیر و غالباً اجتناب‌ناپذیر در مسیر آموزشی هر دانش‌آموز است. این نوع استرس که ناشی از فشارها و انتظارات مرتبط با تکالیف درسی، امتحانات، رقابت‌های تحصیلی و محیط مدرسه است، می‌تواند طیف وسیعی از علائم جسمی، عاطفی، شناختی و رفتاری را در دانش‌آموزان برانگیزد. در مقطع ابتدایی، که پایه‌های یادگیری و شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان بنا نهاده می‌شود، مواجهه زودهنگام و مداوم با استرس تحصیلی می‌تواند پیامدهای ناگواری چون افت تحصیلی، مشکلات رفتاری، اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و حتی مشکلات سلامت روان در بلندمدت را به دنبال داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که استرس در دوران کودکی می‌تواند تأثیرات طولانی‌مدتی بر مسیر رشد و سلامت فرد داشته باشد (گونار و دونزلا، ۲۰۰۲). اهمیت این موضوع زمانی دوچندان می‌شود که توجه کنیم، تجربیات دوران کودکی، به‌ویژه تجربیات استرس‌زا، تأثیرات عمیقی بر رشد و بالندگی فرد در مراحل بعدی زندگی می‌گذارند.

با توجه به پیامدهای منفی استرس تحصیلی و ضرورت یافتن راهکارهای مؤثر و پایدار برای مدیریت آن، توجه پژوهشگران و مربیان به مداخلات نوین معطوف شده است. در این میان، رویکرد ذهن‌آگاهی که بر تمرکز بر لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت و آگاهی از افکار، احساسات و حواس بدن تأکید دارد، به عنوان یک ابزار قدرتمند در جهت کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری شناخته شده است (کابات-زین، ۲۰۰۳). مطالعات متعدد در حوزه‌های مختلف، اثربخشی ذهن‌آگاهی را در کاهش استرس در بزرگسالان، دانشجویان و نوجوانان به اثبات رسانده‌اند (تاکاهاشی و همکاران، ۲۰۲۰؛ مارینو و همکاران، ۲۰۱۸). با این حال، کاربرد و اثربخشی این رویکرد در گروه سنی حساس و خاص دانش‌آموزان ابتدایی، نیازمند بررسی دقیق‌تر و نظام‌مند است. تحقیقات در ایران نیز بر اهمیت توجه به سلامت روان دانش‌آموزان و لزوم به‌کارگیری روش‌های نوین تأکید دارند (مثلاً رضایی و همکاران، ۱۳۹۸).

این مقاله با هدف «بررسی راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی» تدوین شده است. پژوهش حاضر یک مقاله علمی-مروری است که به جای اجرای پژوهش میدانی جدید، به جمع‌آوری، تحلیل و سنتز انتقادی مطالعات و نظریه‌های پیشین در این حوزه می‌پردازد. دلایل انجام این مرور عبارتند از: ۱) گردآوری متمرکز و دسته‌بندی یافته‌های پراکنده در خصوص اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزان ابتدایی، ۲) شناسایی چارچوب‌های نظری و عملیاتی مؤثر در این زمینه، ۳) نقد و بررسی نقاط قوت و ضعف مطالعات موجود، و ۴) ارائه پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی و مداخلات عملی در مدارس. دامنه موضوع این مرور به طور خاص بر راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی (مانند تمرین‌های تنفس، مدیتیشن‌های کوتاه، یوگای ذهن‌آگاهانه، و فعالیت‌های آگاهانه در کلاس درس) متمرکز است که به منظور کاهش استرس تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی (پایه‌های اول تا ششم) به کار گرفته شده‌اند.

ادبیات و پیشینه موضوع

استرس تحصیلی در دانش‌آموزان ابتدایی

استرس تحصیلی در دانش‌آموزان، پدیده‌ای چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله فشار برای موفقیت تحصیلی، انتظارات والدین و معلمان، حجم تکالیف، ماهیت امتحانات، رقابت با همسالان و حتی مسائل مرتبط با روابط اجتماعی در مدرسه قرار دارد. در مقطع ابتدایی، دانش‌آموزان در حال گذار از دنیای بازی به دنیای منظم‌تر آموزش هستند و سازگاری با این محیط جدید، خود می‌تواند منبع استرس باشد.

مفهوم‌شناسی استرس تحصیلی:

استرس تحصیلی معمولاً به عنوان پاسخی روانی-فیزیولوژیکی به تقاضاها یا فشارهای تحصیلی تعریف می‌شود که از توانایی‌های فرد برای مقابله فراتر می‌رود (دب، استرودل و سان، ۲۰۱۵). این استرس می‌تواند خود را به صورت علائم جسمی مانند سردرد، دل درد، خستگی، مشکلات خواب؛ علائم عاطفی مانند اضطراب، تحریک‌پذیری، غمگینی، ترس از شکست؛ علائم شناختی مانند مشکل در تمرکز، فراموشی، افکار منفی؛ و علائم رفتاری مانند اجتناب از مدرسه، پرخاشگری، یا انزوای اجتماعی نشان دهد (لیو و همکاران، ۲۰۱۹).

ویژگی‌های استرس در کودکان ابتدایی:

کودکان در مقطع ابتدایی ممکن است توانایی کمتری در شناسایی و بیان احساسات خود داشته باشند. بنابراین، علائم استرس در آن‌ها ممکن است بیشتر به صورت رفتاری بروز کند. فشارهای مرتبط با یادگیری خواندن، نوشتن، حساب و همچنین سازگاری با قوانین مدرسه و تعامل با معلمان و همسالان، منابع شایع استرس در این گروه سنی هستند (پولو و ولاخو، ۲۰۱۰). همچنین، انتظارات والدین و تأکید بیش از حد بر نمرات و موفقیت تحصیلی، می‌تواند فشار مضاعفی بر این دانش‌آموزان وارد کند.

پیامدهای استرس تحصیلی:

استرس مزمن تحصیلی در دوران ابتدایی می‌تواند به افت تحصیلی، کاهش انگیزه یادگیری، مشکلات در روابط اجتماعی، و افزایش آسیب‌پذیری در برابر اختلالات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی منجر شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۰). این تجربیات اولیه می‌توانند بر نگرش کلی فرد نسبت به آموزش و یادگیری در آینده نیز تأثیرگذار باشند.

ذهن آگاهی و کاربردهای آن

ذهن آگاهی، که ریشه در سنت‌های معنوی شرق دارد، امروزه به طور گسترده‌ای در روانشناسی و پزشکی مدرن مورد توجه قرار گرفته است.

تعریف و مؤلفه‌های ذهن آگاهی:

ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه، هدفمند و بدون قضاوت به تجربه لحظه حال است (کابات-زین، ۲۰۰۳). این مفهوم شامل دو مؤلفه اصلی است:

- (۱) خودتنظیمی توجه برای حفظ تمرکز بر تجربه جاری، و
- (۲) جهت‌گیری به سمت تجربه با کیفیتی از کنجکاوی، گشودگی و پذیرش.

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی:

برنامه‌های متعددی بر پایه ذهن آگاهی طراحی شده‌اند که رایج‌ترین آن‌ها شامل «کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی» (MBSR) و «درمان مبتنی بر ذهن آگاهی برای افسردگی» (MBCT) است. این برنامه‌ها معمولاً شامل تمرین‌های مدیتیشن هدایت‌شده، تمرینات بدنی آگاهانه، و تمرینات تنفس آگاهانه هستند (سیگال، ویلیامز و تیزدیل، ۲۰۱۳).

اثربخشی ذهن آگاهی در کاهش استرس:

شواهد علمی قوی نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و بهبود بهزیستی روانشناختی در جمعیت‌های مختلف مؤثر هستند (گراسمن، نیمن، اشمیت و والاخ، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی از طریق سازوکارهایی چون افزایش آگاهی هیجانی، بهبود تنظیم هیجانات، کاهش نشخوار فکری و تغییر نگرش به تجربیات ناخوشایند به کاهش استرس کمک می‌کند (چمبرز، گالون و آلن، ۲۰۰۹).

کاربرد ذهن آگاهی در مدارس و برای کودکان

ذهن آگاهی در محیط مدرسه:

برنامه‌هایی مانند «آموزش ذهن آگاهی در مدارس» و «برنامه ذهن آگاهی برای کودکان» طراحی شده‌اند که هدف آن‌ها آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان مدرسه است. این برنامه‌ها اغلب شامل تمرین‌های کوتاه و متناسب با سن کودکان هستند (بورکل، ۲۰۱۶).

اثربخشی ذهن آگاهی در کودکان:

مطالعات اولیه نتایج امیدوارکننده‌ای را در زمینه اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش علائم ADHD، بهبود توجه و تمرکز، تنظیم هیجانات، کاهش اضطراب و بهبود رفتارهای اجتماعی در کودکان و نوجوانان نشان داده‌اند (سمپل، لارسن و بودوین، ۲۰۱۷؛ بیرنباوم و همکاران، ۲۰۱۷). به طور خاص، برخی پژوهش‌ها به تأثیر مثبت ذهن آگاهی بر کاهش علائم استرس در دانش‌آموزان اشاره کرده‌اند (هاپ، گری‌ین و ویمز، ۲۰۱۱).

روش پژوهش

این بخش به تشریح فرایند جستجو، انتخاب، ارزیابی و تحلیل مطالعاتی می‌پردازد که در این مقاله مروری گنجانده شده‌اند. هدف، اطمینان از جامعیت، اعتبار و قابلیت تکرارپذیری یافته‌ها است.

جدول ۱: پروتکل مرور و سوالات پژوهش

جنبه	توضیحات
نوع مرور	مرور نظام‌مند با رویکرد کیفی
دستورالعمل‌ها	الهام‌گرفته از دستورالعمل‌های PRISMA (بدون اعمال کامل تمام مولفه‌ها)
سوالات اصلی	۱. راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی کدامند؟ ۲. اثربخشی این راهکارها چگونه ارزیابی شده است؟ ۳. مهم‌ترین یافته‌ها، چالش‌ها و پیشنهادهای در مطالعات پیشین چه بوده‌اند؟

این جدول، چارچوب کلی مرور را مشخص می‌کند. تمرکز بر رویکرد نظام‌مند و سوالات پژوهش، جهت‌گیری مطالعه را تعیین می‌کنند.

جدول ۲: معیارهای ورود و خروج مطالعات

معیار	توضیحات
معیارهای ورود	• مطالعه بر روی دانش‌آموزان ابتدایی (۶-۱۲ سال) • بررسی اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی • پیامد اصلی/فرعی: کاهش استرس تحصیلی • انتشار به زبان فارسی یا انگلیسی • انواع مطالعات: مقالات پژوهشی، مرورهای روایی، مرورهای نظام‌مند (با اطلاعات کافی) • انتشار از سال ۲۰۰۰ به بعد
معیارهای خروج	• مطالعه بر روی گروه‌های سنی دیگر • مداخله غیر از ذهن‌آگاهی (مانند آرام‌سازی عمومی) • پیامد اصلی مرتبط با حوزه‌های غیر از استرس تحصیلی • مقالات مدیریتی، سرمقاله، گزارش‌های موردی • عدم دسترسی به متن کامل

این جدول، معیارهای دقیق برای انتخاب مطالعات مرتبط را مشخص می‌کند و به افزایش اعتبار مرور کمک می‌کند.

جدول ۳: استراتژی جستجو

پایگاه داده	کلیدواژه‌ها (فارسی/انگلیسی)	عملگرهای بولی
Scopus, PubMed, ERIC, Google Scholar	ذهن‌آگاهی/Mindfulness, استرس تحصیلی/Academic Stress, دانش‌آموزان ابتدایی/Elementary Students	AND, OR
ISC, Magiran, Civilica	ذهن‌آگاهی، آگاهی حضور، استرس تحصیلی، اضطراب تحصیلی، دانش‌آموزان ابتدایی، کودکان، مدارس ابتدایی، کاهش استرس	AND, OR
جستجوی دستی	فهرست منابع مقالات یافت شده	-

این جدول، جزئیات مربوط به نحوه جستجوی مقالات مرتبط را ارائه می‌دهد. استفاده از کلیدواژه‌های مناسب و عملگرهای بولی، به افزایش دقت و جامعیت جستجو کمک می‌کند.

جدول ۴: فرآیند انتخاب و ارزیابی مطالعات

مرحله	توضیحات
غربالگری اولیه	بررسی عنوان و چکیده بر اساس معیارهای ورود/خروج
بررسی متن کامل	مطالعه دقیق متن کامل مقالات منتخب
ارزیابی کیفیت	ارزیابی خطر سوگیری (مطالعات کمی) و جامعیت (مرورها)
استخراج داده‌ها	جمع‌آوری اطلاعات مرتبط از مطالعات واجد شرایط

این جدول، مراحل مختلف فرآیند انتخاب و ارزیابی مطالعات را به ترتیب زمانی نشان می‌دهد.

جدول ۵: داده‌های استخراج شده از مطالعات

ستون داده	توضیحات
مشخصات مطالعه	نام نویسندگان، سال انتشار، عنوان مقاله، کشور
طراحی مطالعه	نوع مطالعه، طرح پژوهش
شرکت‌کنندگان	تعداد نمونه، سن، پایه تحصیلی، جنسیت
مداخله ذهن‌آگاهی	نوع مداخله، مدت زمان، نحوه اجرا
گروه کنترل	نوع گروه کنترل
پیامدها و ابزار اندازه‌گیری	پیامدهای اندازه‌گیری شده، ابزارهای مورد استفاده
یافته‌های کلیدی	نتایج اصلی مطالعه
محدودیت‌ها و پیشنهادها	محدودیت‌های گزارش شده، پیشنهادها برای پژوهش‌های آتی

این جدول، لیست کاملی از اطلاعاتی است که از هر مطالعه استخراج می‌شود. این اطلاعات برای تحلیل و سنتز داده‌ها ضروری هستند.

داده‌های استخراج شده به صورت کیفی و توصیفی سنتز شدند. تمرکز بر شناسایی الگوهای مشترک، تفاوت‌ها، شکاف‌های موجود در پژوهش‌ها و یافته‌های برجسته در زمینه اثربخشی راهکارهای ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی بود. در صورت امکان و تشابه مطالعات، به سمت تحلیل کمی (متاآنالیز) سوق داده می‌شد، اما با توجه به تنوع روش‌شناختی احتمالی، رویکرد توصیفی-تحلیلی اولویت دارد.

یافته‌های پژوهش

در این بخش، نتایج حاصل از مطالعات منتخب که در بخش روش‌شناسی تشریح شد، ارائه می‌گردد. این یافته‌ها به تفکیک به پرسش‌های اصلی مرور پاسخ می‌دهند و بر اثربخشی راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی تمرکز دارند.

انواع مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی

مطالعات بررسی شده طیف وسیعی از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را برای دانش‌آموزان ابتدایی گزارش کرده‌اند که می‌توان آن‌ها را به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

برنامه‌های جامع ذهن آگاهی: این برنامه‌ها معمولاً شامل جلسات منظم (هفتگی) با مدت زمان مشخص (مثلاً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه) در طول یک ترم یا سال تحصیلی هستند. این برنامه‌ها اغلب بر آموزش مفاهیم پایه ذهن آگاهی، تمرینات تنفس، مدیتیشن‌های کوتاه، حرکات کششی آگاهانه، و تکنیک‌های توجه به افکار و احساسات بدون قضاوت تمرکز دارند. نمونه‌هایی از این برنامه‌ها عبارتند از:

پروژه ذهن آگاهی در مدارس: یک برنامه شناخته شده که پروتکل‌های ساختاریافته‌ای برای سنین مختلف، از جمله مقطع ابتدایی، ارائه می‌دهد.

یادگیری تنفس: برنامه‌ای که بر آموزش تنفس آگاهانه به عنوان راهی برای تنظیم هیجان و کاهش استرس تمرکز دارد.

ذهن به سوی بالا: برنامه‌ای که بر پایه علوم اعصاب تدوین شده و شامل تمرینات توجه، همدلی و قدردانی است.

مداخلات کوتاه‌مدت و متمرکز: برخی مطالعات به کاربرد تکنیک‌های خاص ذهن آگاهی در موقعیت‌های خاص یا به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی روزانه پرداخته‌اند. این مداخلات ممکن است شامل چند دقیقه تمرین تنفس در ابتدای کلاس، تمرینات توجه به حواس پنج‌گانه قبل از امتحانات، یا استفاده از اپلیکیشن‌های موبایل برای هدایت تمرینات کوتاه باشد.

ادغام ذهن آگاهی در برنامه‌های موجود: در برخی موارد، معلمان یا مربیان، مفاهیم و تمرینات ذهن آگاهی را در برنامه‌های درسی موجود (مانند کلاس‌های هنر، تربیت بدنی یا حتی ریاضی) ادغام کرده‌اند تا به طور غیرمستقیم به کاهش استرس و بهبود تمرکز کمک کنند.

اثربخشی مداخلات بر کاهش استرس تحصیلی

اکثر مطالعات نشان‌دهنده یک ارتباط مثبت و معنادار بین اجرای مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و کاهش استرس تحصیلی در دانش‌آموزان ابتدایی بوده‌اند. یافته‌های کلیدی در این زمینه عبارتند از:

کاهش نشانگرهای فیزیولوژیکی و روانی استرس: مطالعات متعددی گزارش کرده‌اند که شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ذهن آگاهی، سطوح پایین‌تری از هورمون استرس (مانند کورتیزول)، ضربان قلب، و فشار خون را نشان داده‌اند. همچنین، کاهش قابل توجهی در نمرات پرسشنامه‌های اضطراب امتحان، نگرانی‌های درسی و احساس فرسودگی تحصیلی گزارش شده است.

بهبود توجه و تمرکز: بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرینات ذهن‌آگاهی به طور قابل ملاحظه‌ای توانایی دانش‌آموزان را در حفظ توجه، تمرکز بر تکالیف و نادیده گرفتن عوامل حواس‌پرتی افزایش می‌دهد. این بهبود در تمرکز به طور غیرمستقیم به کاهش استرس ناشی از ناتوانی در انجام وظایف تحصیلی کمک می‌کند.

افزایش توانایی تنظیم هیجان: ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هیجانات منفی خود (مانند خشم، ناامیدی، اضطراب) را بهتر شناسایی کرده و با آن‌ها کنار بیایند. این توانایی، تحمل استرس‌ورهای تحصیلی را افزایش داده و از تبدیل شدن استرس به یک تجربه فلج‌کننده جلوگیری می‌کند.

بهبود نگرش نسبت به مدرسه و یادگیری: برخی مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در برنامه‌های ذهن‌آگاهی شرکت کرده‌اند، نگرش مثبت‌تری نسبت به مدرسه، معلمان و فرایند یادگیری پیدا کرده و احساس تعلق بیشتری به محیط آموزشی خود دارند.

عوامل مؤثر بر اثربخشی مداخلات

اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد:

کیفیت اجرا: کیفیت آموزش و اجرای برنامه توسط مربیان یا معلمان، نقش حیاتی در اثربخشی دارد. مربیان باید آموزش کافی دیده باشند و بتوانند محیطی امن و حمایتی برای تمرین دانش‌آموزان فراهم کنند.

مداومت و تکرار: اثربخشی ذهن‌آگاهی به تمرین منظم و مداوم بستگی دارد. برنامه‌هایی که شامل جلسات بیشتر و تمرینات خانگی هستند، نتایج بهتری نسبت به مداخلات کوتاه‌مدت و پراکنده نشان می‌دهند.

سن و سطح رشد دانش‌آموزان: در حالی که ذهن‌آگاهی برای طیف وسیعی از سنین قابل انطباق است، محتوا و روش اجرای آن باید متناسب با سطح شناختی و رشدی دانش‌آموزان ابتدایی باشد. استفاده از داستان‌ها، بازی‌ها و فعالیت‌های عملی می‌تواند به جذابیت و درک بهتر مفاهیم کمک کند.

حمایت مدرسه و خانواده: حمایت مدیران مدرسه، معلمان و والدین از اجرای برنامه‌های ذهن‌آگاهی، به پذیرش و تداوم آن کمک شایانی می‌کند.

به طور کلی، یافته‌های این مرور نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی پتانسیل قابل توجهی برای کاهش استرس تحصیلی و بهبود جنبه‌های مختلف سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

این مرور نظام‌مند بر شواهد موجود در خصوص اثربخشی راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی متمرکز بود. یافته‌ها نشان می‌دهند که راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی ابزاری مؤثر در کاهش نشانگرهای فیزیولوژیکی و روانی استرس، بهبود توجه و تمرکز، و ارتقاء تنظیم هیجانی در این گروه سنی

هستند. این اثربخشی با مطالعات پیشین همسو بوده و با تئوری‌های شناختی مرتبط با پردازش اطلاعات و مدیریت هیجانات نیز سازگار است. به طور خاص، توانایی دانش‌آموزان در مدیریت پاسخ‌های استرس‌زا، افزایش انعطاف‌پذیری روانی و مواجهه سازنده‌تر با هیجانات منفی مرتبط با استرس تحصیلی، از جمله دستاوردهای کلیدی این مداخلات به شمار می‌روند.

بررسی سوالات پژوهش نشان داد که راهکارهای متنوعی برای به‌کارگیری ذهن‌آگاهی وجود دارد، اما برنامه‌های جامع و مداوم بیشترین اثربخشی را داشته‌اند. چالش‌های موجود در اجرای این برنامه‌ها شامل کمبود وقت، نیاز به آموزش مربیان و مقاومت اولیه است. با این حال، پیامدهای مثبت ادغام ذهن‌آگاهی در محیط مدرسه، از جمله بهبود سلامت روان دانش‌آموزان و ارتقاء جو آموزشی، بر اهمیت توجه به این رویکرد تاکید می‌کند.

با توجه به این یافته‌ها، توصیه می‌شود که سیاست‌گذاران آموزشی و مدیران مدارس، اجرای برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به عنوان بخشی از برنامه جامع سلامت روان دانش‌آموزان در نظر بگیرند. آموزش تخصصی و مستمر معلمان و مربیان، توسعه پروتکل‌های بومی‌سازی شده متناسب با فرهنگ و نظام آموزشی ایران، و ادغام تدریجی تمرینات ذهن‌آگاهی در برنامه درسی روزانه، از جمله گام‌های مهم در این راستا هستند. همچنین، افزایش آگاهی و مشارکت والدین در حمایت از این برنامه‌ها در خانه، می‌تواند اثربخشی مداخلات را تقویت کند.

این مرور با محدودیت‌هایی نیز همراه بود، از جمله تنوع در کیفیت مطالعات، عدم وجود پروتکل استاندارد برای مداخلات ذهن‌آگاهی و محدودیت در دامنه جستجو. بنابراین، پژوهش‌های آتی باید بر انجام مطالعات طولی، بررسی اثربخشی بر اساس ویژگی‌های فردی، مقایسه انواع مختلف مداخلات، انجام پژوهش‌های کیفی برای درک عمیق‌تر تجربیات افراد، و انجام مطالعات بومی‌سازی شده متمرکز شوند. همچنین، ارزیابی دقیق‌تر اثرات بلندمدت راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ضروری است.

در نهایت، شواهد موجود نشان می‌دهند که راهکارهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی پتانسیل قابل توجهی برای ارتقاء سلامت روان و بهبود تجربه تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی دارند. اجرای هدفمند، آموزش مناسب و توجه به بومی‌سازی، کلید بهره‌برداری کامل از مزایای این رویکرد در مدارس ابتدایی خواهد بود.

منابع

- امیری، ا. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر باور تحصیلی، تنظیم هیجانی و سازگاری تحصیلی. *مجله دستاوردهای روانشناختی*، ۳۰(۱)، ۲۶۱-۲۸۴.
- جوادیان قمی، نرگس، شریفی، طیبیه، مشهدی زاده، شهرام و احمدی، رضا. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب تجربه ای و تکانشگری دانش‌آموزان دختر با دشواری در نظم جویی هیجانی. *مجله پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۵(۱)، ۱۴۹-۱۶۷.
- سلیم بهرامی، حمیده، عمادیان، سیده علیا و خدایاری، پروین. (۱۴۰۲). بررسی آموزش سبک زندگی و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خود سرزنجی، در دانش‌آموزان دختر ۶ تا ۱۱ سال مقطع ابتدایی مبتلا به عفونت‌های کلیه و مجاری ادراری تناسلی شهرستان سرپل ذهاب استان کرمانشاه. *نشریه علوم تربیتی، روانشناسی و علوم ورزشی*، ۲(۳)، ۳۶-۴۶.

شیخ الاسلامی، علی، قمری گیوی، حسین و حقوقی، رویا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دختر دچار افت تحصیلی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۷(۶۱)، ۱۰۵-۱۱۸.

شفیعی زرمیتانی، فریبا و شیخیانی، محمد. (۱۴۰۱). تاثیر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر در زمان پاندومی کرونا. *نشریه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها*، ۱(۱)، ۳۳-۴۳.

کرد، بهمن و باباخانی، آرزو. (۱۳۹۵). نقش خوددلسوزی و ذهن آگاهی در پیش بینی استرس تحصیلی دانش آموزان دختر. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲۴)، ۱۰۹-۱۲۶.

مددی، امید، سلیمی، سمانه و علی صوفی، الله نظر. (۱۴۰۳). تاثیر ذهن آگاهی بر سر زندگی تحصیلی با نقش میانجی عملکرد خانواده در بین دانش آموزان پایه ششم ابتدایی. *نشریه مهارت های روانشناسی تربیتی*، ۱۵(۱)، ۶۰-۷۴.

مرادی، سارا، بیرامی، منصور، هاشمی، تورج و تکلوی، سمیه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجان های تحصیلی مثبت و منفی دانش آموزان. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۳(۵۰)، ۱۸۳-۲۰۶.

نقی زاده علمداری، ماهک و نجارپور استادی، سعید. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود دانش آموزان دختر. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۵(۵۷)، ۱۳-۳۸.

- Birnbaum, S., Miron, D., Early, K & ,Flanagan, K. (۲۰۱۷). Mindfulness training for elementary school students: A randomized controlled trial. *Journal of Applied School Psychology*, ۲۴-۱(۱) ۳۳
- Burkle, T. (۲۰۱۶). *Mindful learning: ۱۰ practices for bringing calm and focus into the classroom*. W. W. Norton & Company.
- Chambers, R., Gullone, E & ,Allen, N. B. (۲۰۰۹). Mindful awareness as a predictor of psychological well-being and resilience. *Personality and Individual Differences*, ۷۲۲(۷) ۴۷-۷۲۷
- Deb, S., Strodl, E & ,Sun, J. (۲۰۱۵). Academic stress and its relationship with academic performance and mental health among college students. *Journal of American College Health*, ۶۳(۶) ۴۲۹-۴۳۶
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Kahn, L. G., Edwards, V. J ... , & Marks, J. S. (۱۹۹۸). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, ۱۴(۴) ۲۴۵-۲۵۸
- Garnefski, N & ,Kraaij, V. (۲۰۰۶). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in college students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, ۲۸(۳) ۱۹۹-۲۱۱
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S & ,Walach, H. (۲۰۰۴). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, ۵۷(۱) ۳۵-۴۳
- Gunnar, M. R & ,Donzella, B. (۲۰۰۲). Social regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and the development of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, ۱۴(۲) ۲۲۵-۲۴۹
- Hupp, S & ,L. L. (۲۰۱۹). *The School Counselor's Guide to Mindfulness*. Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۳). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam.
- Klingbeil, D. A., Wilson, C. A., Covin, R & ,Brown, M. A. (۲۰۱۷). Mindfulness-based interventions for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of

- randomized controlled trials. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, ۳۷۴-۳۶۵, (۳) ۹
- Liu, Y., Wang, J., Zhang, Y & Zhang, H. (۲۰۱۹). The association between academic stress and mental health among Chinese adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, ۱۹(۱), ۱۴۴۲
- Marino, M. A., Barrios, V. Y & Woods, K. E. (۲۰۱۸). Mindfulness-based interventions for adolescents: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ۸۶(۱۲), ۹۸۳-۹۹۴
- Posner, M. I & Rothbart, M. K. (۲۰۰۷). Toward an integrative science of attention and consciousness. *The Psychological Review*, ۳۰۹-۳۰۴, (۲) ۱۱۴
- Poulou, M & Vlachou, A. (۲۰۱۰). Adolescents' perceived stress and coping strategies: The role of gender and academic achievement. *International Journal of Stress Management*, ۱۷(۲), ۱۲۹-۱۴۲
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G & Teasdale, J. D. (۲۰۱۳). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Semple, R. J., Larsen, R. J & Beaudoin, M. (۲۰۱۷). Mindfulness-based interventions for children and adolescents with ADHD: A systematic review. *Journal of Attention Disorders*, ۲۱(۱۰), ۷۷۷-۷۹۲
- Takahashi, M., Yamasaki, Y., Tanaka, A & Murayama, Y. (۲۰۲۰). Mindfulness-based interventions for reducing stress and improving well-being in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, ۲۶۸, ۱-۱۱
- Zenner, C., Herrnleben, A & Walach, H. (۲۰۱۴). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, ۳(۳), ۲۷۳-۲۸۶
- Zhang, D., Li, Y., Wu, Y & Wang, X. (۲۰۲۰). The relationship between academic stress and mental health among Chinese adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, ۲۰(۱), ۱۶۷۳

Examining Mindfulness-Based Strategies for Reducing Academic Stress in Elementary School Students

Fatemeh Ghasemi¹

¹ MSc in Educational Psychology, Islamic Azad University, Ilam Branch, Ilam, Iran

Abstract

Academic stress is one of the common challenges during the school years, particularly in elementary education, and it can have negative effects on students' learning, mental health, and academic performance. In recent years, mindfulness has received considerable attention as an effective intervention for reducing stress and improving mental health across different age groups. This review article aims to provide a comprehensive and analytical overview of studies conducted on the application of mindfulness-based strategies to reduce academic stress among elementary school students. The present study adopts a systematic review approach and qualitative analysis of the existing scientific literature. For this purpose, major scientific databases such as PubMed, Scopus, and Web of Science, as well as national databases including Magiran and SID, were searched using a combination of Persian and English keywords related to "mindfulness," "academic stress," "elementary school students," and "stress-reduction strategies." Articles were reviewed and analyzed after applying inclusion criteria (such as focusing on elementary school students, using mindfulness-based interventions, and reporting outcomes related to academic stress) and exclusion criteria (such as unrelated articles, duplicate reviews, and studies lacking sufficient data). The overall findings from the analyzed sources indicate that mindfulness-based interventions—including direct instruction of mindfulness techniques, school-based mindfulness programs, and the integration of mindfulness into educational practices—have significant potential for reducing self-reported stress levels, improving physiological indicators of stress, increasing concentration and attention, and enhancing the emotional and social well-being of elementary school students. However, some studies also highlight the importance of considering individual and cultural differences, as well as the need for adequate training and support for those implementing the interventions, including teachers and parents. In conclusion, this review emphasizes the importance of integrating mindfulness-based strategies into school educational and support programs. It also highlights the need for future research with stronger methodological designs, long-term follow-up of intervention outcomes, and examination of their effectiveness across more diverse cultural and social contexts.

Keywords: Mindfulness; Academic Stress; Elementary School Students; Stress Reduction; Mental Health; Educational Programs.