

## Kutatási design

### *Egy 9 hetes mindfulness alapú stresszredukciós program hatásának vizsgálata iskolai környezetben*

BORBÉLY ILDIKÓ

borbelyildiko89@yahoo.com

*Eszterházy Károly Egyetem*



**Kulcsszavak:** *mindfulness, stresszredukció, iskolai szorongás, pszichológia flexibilitás, pszichológiai jóllét*

### **Összefoglaló**

Kutatások azt mutatják, hogy az iskola az a hely, ahol a diákok a legnagyobb mértékben élnek át apátiát, unalmat, stresszt és szorongást. A mindfulness hatásos módszerek bizonyultak a stressz, a szorongás, valamint a depresszió csökkentésében, ezáltal a pszichológiai jóllét és a pszichológiai flexibilitás növelésében. A jelen tanulmány egy lehetséges kutatási designt vázol fel a mindfulness hatékonyságának vizsgálatára iskolai környezetben, annak érdekében, hogy csökkenjen a diákok szorongás- és stressz-szintje.

### **A mindfulness elméleti alapjai**

Ezen tanulmány célja egy lehetséges kutatási design felvázolása annak érdekében, hogy megvizsgálhassuk a mindfulness (teljes tudatosság) alapú stresszredukciós módszer hatékonyságát iskolai környezetben. Ez a technika a buddhizmusban már több mint 2500 éve ismert. Lényege egy belső tudatos éberség elérése, valamint fenntartása. Ebből a hagyományból indult ki Kabat-Zinn, majd 1979-ben kutatásainak pozitív eredményeként megnyitott egy Stresszcsökkentő Klinikát, ahol elkezdték alkalmazni a teljes tudatosság megalapozottságú stresszcsökkentő eljárást (MBSR). Elsősorban az ő érdeme, hogy a mindfulness gyakorlása elfogadottá vált, és a nyugati egészségügy és klinikai ellátás része lett.

Shapiro (2009: 1) szerint a teljes tudatosságot úgy írhatnánk le, mint szándékos tudatosság, nyitottság, elfogadás bármivel szemben, ami a jelen pillanatban felmerül. A teljes tudatosság aktív, nyitott és elfogadó, szándékos élményszerű figyelem. Ebben az állapotban megfigyelhetjük aktuális érzelmeinket, testi érzeteinket és gondolatainkat, továbbá maximálisan jelen vagyunk a pillanatban. Nyitottsággal és elfogadással fogadunk minden felmerülő érzést, gondolatot és érzetet. A cél e nyitott, tiszta figyelemi állapot minél hosszabb ideig való fenntartása és átvitele a hétköznapiakba.

A módszer Kabat-Zinn 1982-ben a krónikus fájdalom kezelésére fejlesztette ki. Williams, Kolar, Reger, és Pearson (2001: 422) szerint az MBSR hatásosnak bizonyult egészséges populáció körében a stressz csökkentésében és a pszichológiai jólét növelésében. Brown és Rayn (2003: 822) kutatásai alapján egészséges populáció esetén a teljes tudatosság meditáció a negatív hatások gyakoriságának és intenzitásának csökkenését eredményezte. Továbbá Roemer és Orsillo (2002: 54) szerint hatásosnak bizonyult szorongásos zavar kezelése esetén. Ezek a kutatások mind alátámasztják, hogy a teljes tudatosság meditáció általában hozzájárul a pszichológiai jóllét javulásához és növeléséhez.

A mai rohanó, teljesítményelvű világban az iskola az a hely, ahol a diákok a legnagyobb mértékben élnek át apátiát, unalmat, stresszt, szorongást. Albert (2009: 164) kutatásai azt mutatják, hogy az iskolában átélt stressz, szorongás (28,8%), unalom (62,8%) igen magas. Beilleszkedési problémák, megküzdési nehézségek jelentkeznek, az én-hatékonyság alacsony szintje jellemzi a diákokat, belső erőforrásaik nem tudatosak, továbbá rossz általános hangulat, negatív életérzés jellemzi őket.

A mindfulness módszer iskolában történő alkalmazása is igen pozitív eredményeket hozott. Egy Felver és mtsai által végzett szisztematikus összegzésben, ahol 28 alkalmazott kutatás eredményeit összesítették, a következőket találták: csökkenés mutatkozott a problémás viselkedést illetően (n = 6), szorongás (n = 5), depresszió (n = 4), érzelmi zavar (n = 4), figyelem (n = 4), öngyilkossági hajlandóság (n = 1) esetén. Továbbá növekedést észleltek a szociális interakció terén, az osztálytermi elköteleződést illetően, továbbá az érzelmi szabályozás, optimizmus és coping szintjeit illetően (2016: 44).

Egy másik kutatásban, melyet Carlin J. Miller, Julia Borsatto és Patricia Al-Salom (2019: 839) végzett pszichológus hallgatók körében (88 fő), szintén pozitív eredmények születtek egy igen rövid mindfulness gyakorlat hatására. A kutatás során 3 perces légzésgyakorlatot használtak naponta egyszer az egyik kurzus alkalmával egy féléven keresztül. A kontrollcsoporthoz képest magasabb értékek születtek pozitív érzelmek átélésében, valamint a dekoncentrált-ság alacsonyabb szintjét mutatták a diákok. A diákok beszámolója alapján kurzuson kívül is használták a légzéstechnikát.

A kutatás célkitűzése, hogy megvizsgáljuk: egy 9 hetes mindfulness gyakorlaton résztvevő diákok fejlődést mutatnak-e a pszichológiai jóllét és a pszichológiai rugalmasság tekintetében a gyakorlaton részt nem vevő diákokhoz képest.

A magasabb pszichológiai jóllétet a Depresszió, Szorongás és Stressz Skála, (DASS) szignifikánsan csökkent szintjeivel mérjük. A magasabb pszichológiai rugalmasságot pedig az Elfogadás és Cselekvés kérdőív (AAQ-II) emelkedett szintjeivel. Az elvárás az lenne, hogy

a kísérleti csoport körében szignifikánsan jobb eredményeket mérjünk mind a négy faktort (pszichológiai rugalmasság, depresszió, szorongás, stressz) illetően a poszttesztben.

A gyakorlati célkitűzés egy olyan technika megismertetése a résztvevőkkel, amelyet hasznosítani tudnak a mindennapi életben jóllétük és elégedettségük elérése, illetve fenntartása érdekében.

A kutatás hipotéziseként azt jelölnék meg, hogy a meditáció növeli a pszichológiai rugalmasságot és a pszichológiai jóllétet. Tehát azon személyek körében, akik a 9 hetes meditációs programon részt vesznek, a pszichológiai rugalmasság és a pszichológiai jóllét magasabb szintjeit fogjuk megfigyelni (a depresszió, a szorongás és a stressz alacsonyabb értékeit fogjuk mérni a DASS skálán) a meditációs program előtti állapothoz képest. Továbbá a meditációs program után a résztvevők körében nagyobb pszichológiai rugalmasságot és a pszichológiai jóllét magasabb szintjét fogjuk mérni a nem meditáló kontroll csoport eredményeihez viszonyítva.

## Módszertani rész

### Kutatási design

A kísérleti személyek véletlenszerűen lennének besorolva a kísérleti, illetve a kontrollcsoportba.

A kutatásban egy független változó van, a meditáció (9 hetes), és négy függő változó (pszichológiai rugalmasság, depresszió, szorongás és stressz). A kutatás eredményeit befolyásoló rejtett változók lehetnek: a személyek eltérő életkora, neme, intelligenciahányadosa, az eltérő személyiség típusok, személyiségstílusok, a 9 hét leforgása alatt történő események stb.

### Résztvevők, kísérleti személyek

A kutatásban összesen 120 személy venne részt. A vizsgálati személyek 16–18 év közötti, magyar diákok. A kutatás helyszínéül a zetelaki „Dr P. Boros Fortunát” elméleti középiskola szolgálna. A kutatásból ki lennének zárva a klinikai előtörténettel rendelkező személyek. Mind a kísérleti, mind a kontrollcsoportban 3-3 osztály venne részt. Jutalom nem lenne ígérve a részvételért. A nemek megoszlásában egyenlő arányra törekszünk.

### A kísérletben részt vevő csoportok

- I. 9 hetes meditációs programon részt vevő személyek csoportja vagy kísérleti meditációs csoport. Ebbe a csoportba tartoznának azok a személyek, akik részt vennének a 9 hetes meditációs programon. (9 héten keresztül, heti 1 alkalommal, 10 perces képzés meditációval összekötve, majd az aktuális meditáció ismétlése minden reggel az első tanítási óra elején a következő találkozáig). Feltétel, hogy ezt megelőzően ne legyen meditációs tapasztalatuk.
- II. Kontrollcsoport vagy nem meditáló személyek csoportja. Ebbe a csoportba azok a személyek tartoznának, akik nem vesznek részt a meditációs programon. Velük készülne a preteszt a meditációs program kezdetén, majd 9 hét múlva a poszt teszt a meditációs program végén. Beavatkozás nem történne ebben a csoportban.

### A kutatásban alkalmazott eszközök

Az eredmények mérésére a közvetlen kérdőíves adatfelvételt használnám. A kutatásban alkalmazott eszközök a következők lennének:

Elfogadás és Cselekvés kérdőív, AAQ-II (Bond), mely a pszichológiai rugalmasság egyéni különbségeit, a tapasztalatok elkerülését, illetve elfogadását hivatott mérni. Az AAQ-II egy 10 tételből álló önjellemző skála, 7 pontú válaszlehetőséggel. A 2–5, 7–9-es tételeknél fordított pontozást használunk. Az eredményben a magasabb pontszám magasabb szintű pszichológiai rugalmasságot jelez. A kérdőív megbízhatóságának megállapítására a Cronbach-féle alpha együtthatót használnánk.

Depresszió, Szorongás és Stressz Skála (DASS) (Lovibond–Lovibond, 1995), mely a három egymáshoz igen közel álló negatív emocionális állapotot, a depressziót, a szorongást és a stresszt hivatott mérni. A skála 42 tételből álló, 4 pontú válaszlehetőséggel. Három önjellemző alskálából áll, mind a három alskála 14 tételt tartalmaz. Mind a három alskála esetén a magasabb eredmény magasabb szintű szorongást, stresszt és depressziót jelez. A kérdőív megbízhatóságának ellenőrzésére szintén a Cronbach Alphát használnánk.

### A kutatásban alkalmazott eljárás

A kísérleti, meditációs csoport és a kontrollcsoport két vizsgálati periódusnak lenne alávetve: először a meditációs program előtt, majd a 9 hetes meditációs program után. A kutatás elején, 30 perces tájékoztatást tartanék (melynek végén a felmerülő kérdések megválaszolása lenne a cél). A tájékoztatásban a résztvevőket felvilágosítanám a kutatás menetéről, a tervezett találkozások gyakoriságáról, időpontjáról, valamint a heti egyszeri találkozás időtartamáról. Majd egy rövid bemutatás következne az éber tudatosságról, és röviden beszámolnék a saját tapasztalataimról a meditációt illetően. Majd a konkrét meditáció részletesebb bemutatása következne, valamint az alap gondolatok ismertetése.

Részletes tájékoztatás csak első alkalommal történne, a további ülések során csak akkor, ha igény van rá. Majd az előmérés adatainak felvétele következne. Tehát két felmérési szakasz lenne: a beavatkozás előtt, majd a lejárta után. Előfelmérésként mindkét csoport kitöltené az eredmények mérésére használatos két kérdőívet: az Elfogadás és Cselekvés Kérdőívet (AAQ-II) és a Depresszió, Szorongás és Stressz Skálát (DASS).

A meditációs program 9 hetes időtartama a második félév idejére lenne tervezve. Hetente egy alkalommal lenne egy 10 perces találkozó az osztályfőnöki óra keretén belül, ahol az aktuális mindfulness gyakorlat lenne felvázolva és gyakorolva. A meditáció időtartama 2,5-3 perc között lenne. Ezután az esetlegesen felmerülő kérdések megválaszolására kerülne sor, így összeségében 10 percet venne igénybe egy ülés. Ezt követően a diákok minden reggel az első tanítási óra elején egy 2,5-3 perces mindfulness gyakorlatot végeznének.

Az utófelmérés a 9 hetes meditációs program után történne a résztvevők körében (kísérleti és kontrollcsoport), ugyanazon kérdőívek segítségével.

A beavatkozásban egy vezetett meditáció 2,5-3 percig tart. A meditáció szövegének alapja egy buddhista meditáció. A buddhista meditáció szövegéből át lettek véve azok a részek, melyek alapját képezik általában a meditációknak, és kimaradtak azok, amelyek kifejezetten

buddhista jellegűek. Először mindenki kényelmesen elhelyezkedik, lehetőleg egyenes gerinccel, majd megpróbál a légzésre koncentrálni. Amint ez megtörtént, egy erőteljesebb belégzés következik kb. 3 másodpercig, majd 1 másodpercig a levegő benntartása, azután kilégzés, szintén 3 másodpercig. Ez 3-szor lesz ismételve a tudat lenyugtatására, majd folytatódik normális vagy a megszokottnál kicsit mélyebb légzéssel: a formátlan levegőre szegeződik a figyelem, amint orrunk hegyénél folyamatosan áramlik. Eközben hagyjuk a gondolatokat és az érzéseket jönni-menni, anélkül, hogy ítéletet alkotnánk róluk (a légzésre teljes tudatossággal történik a koncentráció, úgy, mint arra a folyamatra, mely nélkül nem lehet létezni). Majd egy teljesen elfogadó és ítéletmentes viszonyulást próbálunk kifejleszteni a megjelenő gondolatokkal és érzésekkel szemben. A következőkben tudatosítjuk az ok és okozat összefüggését és a pillanat fontosságát, majd hagyjuk tudatunkat ebben az állapotban időzni. A meditáció befejező részében arra koncentrálnunk, hogy tudatunk tiszta, és testünk tele van erővel és örömmel. Majd arra összpontosítunk, hogy körülöttünk mindennek értelme van, és minden lehetőségekkel teli. A meditáció lezárásaként azt az elhatározást tesszük, hogy a megtapasztaltakat megpróbáljuk az élet különböző helyzeteiben alkalmazni (a meditáció szövegéhez Jon Kabat Zinn: Mindfulness meditation for everyday life című könyve szolgált alapul).

### **Az eredmények kiértékelése**

A hipotézisek vizsgálatára tervezett kutatásban összesen 120 személy vett részt. A résztvevők két csoportot alkottak (kísérleti és kontrollcsoport). Mindkét csoportban 60-60 személy vett részt. A nemi megoszlásban egyenlő arányra törekszünk.

A beavatkozás (meditáció) hatásának a vizsgálata t-próba (függő és független) alkalmazásával történt. Az első lépésben kétmintás t-próbával (független t-próbával) megvizsgáljuk, hogy van-e különbség kezdetben a két csoport között. Vagyis a kísérleti csoport preteszt értékei össze lesznek hasonlítva a kontrollcsoport preteszt értékeivel (a DASS kérdőív három alskáláját, valamint az AAQ-II kérdőívet illetően).

### **Várt eredmények**

Az elvárásunk a hipotézisek alapján az lenne, hogy a beavatkozásnak köszönhetően a 9 hetes meditációs programon résztvevők körében a pszichológiai jóllét és rugalmasság magasabb értékeit tapasztaljuk. Tehát a meditációnak a négy faktorra vonatkozóan jól szemléltető legyen a hatása. Ahogy Davidson és kutatótársai (2003: 569) is igazolták, a teljes tudatosság meditáció adaptívabb válaszadást eredményez a stresszre, Williams, Kolar, Reger és Pearson (2001: 422) szerint a stressz csökkenését és a pszichológiai jóllét növekedését eredményezi. Kabat-Zinn MBSR módszerének neve is ezt támasztja alá. A három faktor közül a stressz az a faktor, melyik a legkönnyebben módosítható. A depresszió és a szorongásnak sokkal „mélyebb gyökerei” vannak, sokkal nehezebben módosíthatóak. Zindel Segal, Mark Williams és John Teasdale (2010: 14) azt találták, hogy visszatérő depresszió esetén erőteljesebben megszilárdulnak az agyban azok az összeköttetések, melyek a viselkedés, a gondolkodás és a kedélyállapot között vannak. Természetesen ez egészséges populáció esetén nem ilyen

Ülések	Téma	Célok	Tevékenységek
	Tájékoztató, a meditáció bemutatása, pretesztek felvétele.	Megismerkedés a meditáció alapelveivel, folyamatával.	Tájékoztató, gyakorlás, Esetleges kérdések, majd az ezekre adott válaszok.
1.	Első meditáció, az alap-gondolatok ismertetése.	A meditáció megtapasztalása.	Mindenki felveszi a számára legmegfelelőbb pozíciót a meditációhoz. Mély légzés, háromszori ismétlés. Meditáció. A mély légzés megismétlése, háromszor. Esetleges kérdések, majd az ezekre adott válaszok.
2.	Az alapelvek felelevenítése. A légzésre való összpontosítás.	A meditációs tapasztalatok elmélyítése. A légzésre való összpontosítás.	Mindenki felveszi a számára legmegfelelőbb pozíciót. Mély légzés. Meditáció. Mély légzés. Kérdések és válaszok.
3-4.	A teljes tudatosság állapota.	A teljes tudatosság állapotának elmélyítése.	Az előző ülésekhez hasonlóan zajlott.
5-6.	A felmerülő gondolatok, hangok és érzések, megítélés nélküli szemlélése.	Egyre tudatosabban szemlélni a megjelenő gondolatokat, érzéseket, mindenféle megítélés nélkül.	
7-8.	A pillanat fontossága, jelenlét az itt és most-ban.	Egyre tudatosabban megélni a pillanatot, teljesen jelen lenni az itt és most-ban.	
9.	A teljes tudatosság mélyítése. Utolsó közös meditáció. Önszugesztációs lapok.	A teljes tudatosság további elmélyítése. Önszugesztációs lap használata.	
	A poszttesztek felvétele.	Bátorítás a technika jövőbeli önálló használatára.	Az előző ülésekhez hasonlóan zajlott. Kérdések-válaszok.

1. táblázat: A meditációs program üléseinek összefoglalása

erőteljes, de hasonló folyamatról beszélhetünk ebben az esetben is. Bemerevedések vannak a gondolkodás, a viselkedés és a kedélyállapot között. E bemerevedések, összeköttetések (viselkedés, gondolkodás és a kedélyállapot között) elszakadása, illetve átírása hosszabb időt vesz igénybe, de a meditáció hatékonysága ezek feloldásában, illetve átírásában igen látványos.

A teljes tudatosság állapotában a gondolatok és az érzések úgy jelennek meg, mint tudati események, csak szemlélve vannak, így egyfajta „tér” jön létre az észlelés és a válasz között. Ez teszi lehetővé, hogy ezek az összeköttetések idővel megszakadjanak, és hogy egy sokkal reflektívabb válaszadásra legyünk képesek a különböző helyzetekben. A másik oldalon a nyitottsággal, az elfogadással dolgozunk. Ez főként a pszichológiai rugalmasság fejlődésére hat. Az elfogadás növekedése által könnyebb megbirkózni a nem kívánt, kellemetlen személyes tapasztalatokkal. A faktorok egymásra hatása sem elhanyagolható, a pszichológiai jólléttel, magasabb pszichológiai rugalmasság jár együtt, és fordítva, a pszichológiai jóllét alacsonyabb eredményei alacsonyabb szintű rugalmasságra utalnak. Kashdan és Rottenberg (2010: 865) szerint a pszichológiai rugalmasság magában foglalja az alkalmazkodást különböző szituációs igényekhez, a megrogzított nézetek megváltoztatásának képességét, egyfajta egyensúlyt tart fenn a különböző életterületek között, körültekintésre, nyitottságra ösztönöz.

## Összegzés

A meditáció kedvező hatásainak hasznosítása és alkalmazása a hétköznapi életben gyakorlati célkitűzés is. A meditációs programon résztvevők használhatják hétköznapijaikban a technika előnyeit, és továbbfejleszhetik önállóan. Amikor elkezdjük alkalmazni a teljes tudatosságot, akkor azok a bizonyos hullámok a tudat tengerén sokkal szelídebbek, kiszámíthatóbbak és kontrollálhatóbbak lesznek. Nydahl (2010: 49) szerint amíg ezt az állapotot elérjük, rendszeres gyakorlásra van szükség, „semmi sem győz meg kevésbé minket és másokat, mint a bizonytalanság vagy a hangulatváltások”. Ha az Ole Nydahl által említett bizonytalanság és hangulatváltások kevésbé uralkodnak el rajtunk, ha a gondolatok és az érzések nem cipelnek magukkal, hanem minőségileg és tisztán megéljük a pillanatot, ha egyfajta kontrollunk van saját tudatunk felett, akkor közel járunk a teljes tudatosság állapotához.

A jövőbeli kutatásokra vonatkozóan célszerű szempont lehetne egy aktív kontrollcsoport alkalmazása, továbbá egy harmadik mérési időpont, egy hosszabb időintervallumú utókövetés, utómérés alkalmazása.

## Irodalom

- Albert L. Enikő 2009: *A drogfogyasztás prevenciója. Az integrált megelőzés elmélete és gyakorlat.* Kolozsvár: Presa Universitara Clujana.
- Bishop, Scott R. – Lau, Mark – Shapiro, Shauna – Carlson, Linda – Anderson, Nicole D. – Carmody, James – Segal, Zindel V. – Abbey, Susan – Speca, Michael – Velting, Drew – Devins, Gerald 2004: Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11. 3. 230–241.

- Brown, K. Warren – Ryan, Richard M. 2003: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84. 4. 822–848. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>- [Utolsó letöltés: 2020. január 3.].
- Carlin, Miller J. – Borsatto, Julia – Al-Salom, Patricia 2019: Testing a quick mindfulness intervention in the university classroom. *Journal of Further and Higher Education*, 43. 6. 839–847. URL: <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1409345> [Utolsó letöltés: 2020. január 3.].
- Joshua, Felver C. – Celis-de Hoyos, Cintly E. – Tezanos, Katherine – Singh, Nirbhay N. 2016: A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*, 7. 1. 34–45.
- Kabat-Zinn, John 1982: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4. 33–47.
- Kabat-Zinn, John 2001: *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus.
- Kashdan, B. Todd – Rottenberg, Jonathan 2010: Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical psychology review*, 30. 7. 865–78.
- Lizabeth, Roemer – Orsillo, Susan M. 2002: Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9. 54–68.
- Ole, Nydahl 2010: *Ahogy a dolgok vannak*. Budapest: Jaffa.
- Richard, Davidson – Kabat-Zinn, Jon – Schumacher, Jessica – Rosenkranz, Melissa – Muller, Daniel – Santorelli, Saki – Urbanowski, Ferris – Harrington, Anne – Bonus, Katherine – Sheridan, John 2003: Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65. 564–70.
- Shapiro, Shauna L. 2009: The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65. 1–6. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.20602> [Utolsó letöltés: 2020. december 28.].
- Williams, Kimberly A – Maria, Kolar M. – Reger, E. Bill – Pearson, C. John 2001: Evaluation of a Wellness-Based Mindfulness Stress Reduction Intervention: A Controlled Trial. *American journal of Health Promotion*, 15. 6. 422–432. URL: <https://doi.org/10.4278/0890-1171-15.6.422> [Utolsó letöltés: 2020. január 2.].
- Williams, Mark – Teasdale, Jon – Segal, Zindel – Kabat-Zinn, Jon 2011: *Kiút a boldogtalanságból*. Budapest: Édesvíz.

## Research design

### *To investigate the impact of a 9 week Mindfulness-Based Stress Reduction Program in school environment*

Research shows that school is the place where students experience the most apathy, boredom, stress and anxiety. Mindfulness has proven to be an effective method of reducing stress, anxiety and depression, thereby increasing psychological well-being and psychological flexibility. This study outlines a possible research design to examine the effectiveness of mindfulness in a school setting to reduce student anxiety and stress levels.