

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" DIN IAȘI

FACULTATEA DE LITERE

ȘCOALA DOCTORALĂ DE STUDII FILOLOGICE

Îmbunătățirea deprinderilor de înțelegere a textului citit, învățare a vocabularului și a încrederii în sine (self-efficacy) în limba engleză ca limbă străină și a stării de bine a elevilor de liceu din Israel prin folosirea unui program de intervenție bazat pe concentrare (mindfulness)

Rezumatul tezei de doctorat

Conducător de doctorat

Prof. univ. dr. Dana Anca CEHAN

Doctorandă

Fayerberger A. Sharon Esther

REZUMAT

Efectele practicării mindfulness-ului în educație au fost analizate în numeroase lucrări de cercetare, însă puține studii au analizat beneficiile implicării mindfulness-ului în învățarea limbii engleze ca limbă străină (EFL). Prezenta cercetare explorează o abordare holistică în vederea îmbunătățirii practicii EFL în rândul elevilor de clasa a X-a dintr-un liceu israelian, prin integrarea unui program de intervenție bazat pe mindfulness (MBI), cu o durată de 13 săptămâni, predat în limba țintă, în cadrul programei școlare de EFL. Motivația pentru acest studiu provine din rolul semnificativ al EFL în educația israeliană și din nevoia tot mai mare de strategii pedagogice inovatoare. A fost utilizată o abordare de cercetare bazată pe metode mixte, într-un liceu israelian cu două clase a X-a, cu un total de 57 de elevi (împărțiți în grupul experimental și grupul de control), combinând teste cantitative, chestionare și instrumente calitative: interviuri și un jurnal al profesorului. Cercetarea evaluează impactul intervenției asupra deprinderilor de înțelegere a textului citit, dezvoltarea vocabularului, a încrederii în sine, a stării de bine și a plăcerii de a studia EFL. Programul de intervenție *Attention Please (Atenție, vă rog)*, combină elemente din experiența didactică a cercetătoarei și din programul *Learning to Breathe (Învățăm să respirăm)* elaborat de Broderick, adaptat pentru elevii israelieni.

Principalele rezultate indică îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește învățarea vocabularului și încrederea în sine (SE) în grupul experimental în comparație cu grupul de control. În plus, pentru grupul de control s-au constatat niveluri mai ridicate ale mindfulness-ului în etapa de după finalizarea experimentului. Nu au fost identificate corelații între nivelurile de mindfulness și valorile corespunzătoare învățării vocabularului sau valorile încrederii în sine. Datele din interviurile semi-structurate realizate cu jumătate din grupul experimental relevă o atitudine pozitivă și o satisfacție generală față de programul de intervenție, scăderi ale anxietății legate de școală, creșteri ale nivelului de concentrare în timpul activității școlare, o experiență semnificativă

și plăcerea de a studia EFL, precum și potențiale îmbunătățiri în reglarea emoțională. Jurnalul profesorului oferă informații valoroase ce cuprind recomandări pedagogice pentru viitoarele intervenții bazate pe mindfulness în clasele unde se predau limbi străine.

În general, prezenta cercetare ar putea acționa ca un catalizator, încurajând cercetătorii din domeniul achiziției limbilor străine (FLA) să adopte mindfulness atât ca strategie holistică de instruire în limba țintă, cât și ca punct central de studiu.

Cercetarea analizează o metodă inovatoare de îmbunătățire a predării și învățării limbii engleze ca limbă străină prin combinarea a două domenii de interes: lingvistica aplicată și mindfulness. Ea își propune să testeze dacă un program de intervenție bazat pe mindfulness în limba țintă poate îmbunătăți următoarele componentele esențiale ale învățării EFL: deprinderile de înțelegere a textului citit (Grabe, 2009), însușirea vocabularului (Lewis, 1997; McCarthy, 1990; Zimmerman, 1997), încrederea în sine (Raoufi și colab., 2012), starea de bine și plăcerea de a învăța o limbă străină (Botes și colab., 2022; Dewaele & MacIntyre, 2014; Dewaele, 2022; Oxford, 2016). MBI combină pedagogia contemplativă cu învățarea EFL în rândul elevilor de liceu de clasa a X-a din Israel, încurajând implicarea profundă, conștientizarea sporită și reflecția asupra experiențelor elevilor (Barbezat & Bush, 2013). Ea explorează modul în care integrarea unui MBI în învățarea EFL poate îmbunătăți competența în utilizarea limbii engleze, în special învățarea productivă a vocabularului. În plus, ea examinează modul în care MBI poate îmbunătăți încrederea în capacitatea lingvistică proprie a elevilor, starea de bine în clasă și plăcerea de a învăța o limbă străină.

Cadrul cercetării

Sistemul educațional israelian reflectă diversitatea lingvistică și culturală a țării, școlile fiind clasificate în sectoare pe baza apartenenței religioase și culturale (Aronin & Yelenevsky, 2021). Limba engleză este predată ca limbă străină în școlile evreiești din Israel, începând încă din clasa a III-a, în unele cazuri limba arabă fiind, de asemenea, obligatorie.

Învățarea limbii engleze ca limbă străină deține o importanță semnificativă în școlile israeliene datorită impactului său asupra examenelor de admitere și accesului la învățământul superior (Amara, 2017; Aronin & Yelenevskaya, 2021; Fuchs și colab., 2023). Examenul psihometric, un examen de admitere în învățământul superior, include o probă de limbă engleză,

iar cunoașterea limbii engleze este crucială pentru succesul academic. În plus, limba engleză este o limbă universală în diverse profesii (British Council, 2018).

Ministerul Educației din Israel a actualizat programa școlară EFL, aliniind-o la Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi (CECRL) și punând accent pe testarea vocabularului și pe înțelegerea textului citit. Se recomandă o abordare orientată spre acțiune pentru a îmbunătăți învățarea EFL, asimilarea limbii străine devenind astfel un scop în sine. Abilitățile metacognitive (Anderson, 2002; Aktar & Ahmed, 2019; Habibian, 2015), încrederea în competențele lingvistice (Raooft și colab., 2012) și observarea inputului explicit (Schmidt, 2001; Bergsleithner și colab., 2013) sunt componente esențiale pentru dobândirea unor bune competențe lingvistice.

Învățarea limbii engleze în Israel implică teste standardizate, examene modulare și componente de literatură, un procent semnificativ al notei bazându-se pe examene externe. Profesorii au autonomie în ceea ce privește metodele de predare, urmând o abordare post-metodă (Cehan, 2014), punând accentul pe flexibilitate și adaptabilitate. Cele mai recente revizuri ale programei școlare pun accentul pe încrederea în sine a cursanților, predarea strategiilor metacognitive și perceperea cursanților ca agenți sociali. Integrarea practicilor de mindfulness în clasa de limba engleză poate fi o modalitate de a consolida aceste principii și de a îmbunătăți rezultatele învățării limbii străine.

Cercetarea de față analizează integrarea intervențiilor bazate pe mindfulness în orele de EFL. Programele de intervenție bazate pe mindfulness pot spori conștientizarea metacognitivă, atenția și încrederea în competențele lingvistice proprii. Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE, 2018) pune accent pe starea de bine a elevilor, iar programele de mindfulness se aliniază și la acest obiectiv (Laukkonen și colab., 2020). Cercetări anterioare susțin impactul pozitiv al procesului de mindfulness asupra învățării limbilor străine, acesta fiind perceput ca o abordare valoroasă pentru o învățare de succes a EFL (Fallah, 2016; Hussain, 2015; Mrazek și colab., 2013)

Deficitul de cunoștințe

Conform analizei bibliometrice a publicațiilor indexate în Web of Science dedicate cercetărilor axate pe mindfulness în ultimii cincizeci și opt de ani, aproape 47% dintre publicații se încadrează în domeniul psihologie, 20,8% în psihiatrie și 7% în mindfulness (Baniwatta & Solongorachi, 2022). Multe dintre aceste lucrări analizează definițiile conceptului de mindfulness

și efectele intervențiilor de mindfulness asupra asistenței medicale, reabilitării, științei, afacerilor și spiritualității (Baniwatta & Solongaorachi, 2022). Aproximativ 677 de lucrări științifice publicate între anii 2016 și 2021, (Bunjak și colab., 2022) s-au axat pe mindfulness și educație, explorând efectele mindfulness-ului asupra elevilor cu ADHD și efectele programelor de intervenție mindfulness pentru reducerea anxietății și a stresului în rândul adolescenților. Puține articole analizează efectele mindfulness-ului asupra dobândirii EFL. Într-o lucrare de analiză a cercetărilor axate pe mindfulness în studiul limbii engleze ca a doua limbă (ESL) și EFL, Koçali & Aşık (2022) concluzionează că majoritatea cercetărilor cu privire la mindfulness, EFL și ESL se referă la anxietatea legată de limba străină, încrederea în sine și atitudinea cursanților. Analiza lor împarte cercetările în studii de intervenție și non-intervenție. Cele douăzeci și trei de studii analizate se concentrează pe mentalitatea din clasa de limbi străine, motivația lingvistică, anxietatea cauzată de limba străină, plăcerea determinată învățarea limbii străine, susținerea abilităților de menținere a atenției, îmbunătățirea managementului clasei și retenția vocabularului. Doar în 16 dintre aceste studii s-au folosit intervenții scurte.

Din informațiile pe care le avem, nu a fost efectuată nicio cercetare care să utilizeze un program de intervenție de 13 săptămâni bazat pe mindfulness, conceput în limba engleză ca limbă țintă, care să investigheze potențialele efecte asupra a cinci variabile: deprinderile de înțelegere a textului citit, învățarea vocabularului, starea de bine din sala de clasă, încrederea în sine în domeniul limbilor străine și plăcerea de a învăța o limbă străină.

Obiectivele cercetării

Obiectivele cercetării sunt următoarele:

- i) Integrarea unui program de intervenție bazat pe mindfulness în orele de EFL de liceu, și analizarea influențelor acestuia asupra competenței elevilor în EFL.
- ii) Examinarea unei metodologii holistice care combină pedagogia contemplativă și lingvistica aplicată ca o abordare nouă a predării unei limbi străine.

Întrebările ridicate de cercetare

Prezenta cercetare își propune să răspundă următorului set de întrebări:

- i) Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni abilitățile elevilor de înțelegere a textului citit?

- ii) Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni învățarea și reținerea vocabularului de către elevi?
- iii) Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni încrederea în sine a elevilor cu privire la competențele lingvistice?
- iv) Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni starea de bine a elevilor în orele EFL?
- v) Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni plăcerea de a învăța o limbă străină în orele de EFL?

Ipotezele cercetării

În continuare sunt prezentate cele cinci ipoteze formulate în conformitate cu întrebările ridicate de cercetare prezentate mai sus:

- i) Va exista o îmbunătățire a abilităților de înțelegere a textului citit după un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni.
- ii) Va exista o îmbunătățire a vocabularului și a retenției acestuia după un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni.
- iii) Va exista o îmbunătățire a încrederii în sine a cursanților cu privire la EFL după un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni.
- iv) Va exista o îmbunătățire a stării de bine a elevilor la orele EFL în timpul și după un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni.
- v) Va exista o îmbunătățire a plăcerii de a studia EFL în timpul și după un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni.

Importanța cercetării

Această cercetare explorează un mod nou și semnificativ de învățare a EFL în rândul elevilor de liceu prin integrarea EFL cu ajutorul unui program de intervenție bazat pe mindfulness în limba țintă. Prin implementarea unui program de mindfulness elevii primesc un instrument pe care îl pot folosi pe tot parcursul vieții pentru a reduce anxietatea, a fi mai prezenți și mai concentrați asupra a ceea ce se întâmplă în clasă și, în același timp, pentru a-și îmbunătăți competențele de limba engleză. Întrucât întregul program se desfășoară în limba engleză, elevii

învață să își exprime emoțiile în limba engleză ceea ce determină îmbunătățirea abilităților metacognitive, dezvoltarea vocabularului, încrederea în competențele lingvistice proprii și starea de bine în clasă. În era post-pandemică, dezvoltarea stării de bine a adolescenților a devenit un obiectiv principal (OCDE, 2020; Tan, 2021). În plus, există o corelație puternică între plăcerea elevilor și rezultatele academice (Wang și colab., 2021). Prin urmare, identificarea unor modalități de a face EFL mai accesibilă, mai semnificativă și mai plăcută este primordială în secolul XXI.

CADRUL TEORETIC INTERDISCIPLINAR

Mindfulness - definiție

Mindfulness este o practică ce își are rădăcinile în tradiția budistă și în interpretările moderne ale unor psihologi precum Jon Kabat-Zinn (1994, 2013). În tradiția budistă, mindfulness pune accentul pe conștientizarea momentului prezent și pe observarea fără a judeca, oferind o cale pentru a atenua suferința și a obține eliberarea. Kabat-Zinn a adaptat aceste principii în programe accesibile de mindfulness, cum ar fi Reducerea Stresului bazată pe Mindfulness (MBSR), concentrându-se pe reducerea stresului și pe îmbunătățirea capacității de a face față bolilor cronice sau depresiei. El a subliniat atitudini-cheie precum non-judecata, răbdarea și acceptarea ca fiind parte integrantă a practicii mindfulness. În plus, mindfulness încorporează comportamente prosociale precum recunoștința și compasiunea, contribuind la o stare de bine holistică.

Diverse modele și definiții psihologice subliniază importanța intenției, a atenției și a atitudinii în practica mindfulness (Bishop și colab., 2004; Shapiro și colab., 2006). Meditația mindfulness presupune concentrarea asupra respirației și a senzațiilor corporale, cultivând în același timp conștientizarea gândurilor fără atașament. Această practică urmărește să dezvolte autoreglarea și acceptarea experiențelor din momentul prezent. În general, mindfulness a câștigat popularitate în diverse domenii, oferind indivizilor instrumente pentru a gestiona stresul, anxietatea și depresia, promovând în același timp pacea interioară și starea de bine. Mindfulness a câștigat multă popularitate în educație, fapt dovedit de multitudinea de cercetări care o însoțesc (Albrecht și colab., 2012; Ergas, 2019; Renshaw și colab., 2017; Zenner și colab., 2014).

Mindfulness și starea de bine

Atenția este practica menținerii unei stări de conștientizare sporită sau completă a gândurilor, emoțiilor sau experiențelor proprii, de la un moment la altul, fără a judeca. Acest

concept este legat de îmbunătățirea stării de bine (Brown & Ryan, 2003), un construct complex, multidimensional, dincolo de simpla fericire sau satisfacție a vieții (Ryff, 2023). Starea de bine cuprinde aspecte ce țin de hedonism (fericire, plăcere, absența durerii), evaluative (satisfacția vieții) și eudaimonice (realizarea de sine, sentimentul de a avea un scop) (Consiliul Național de Cercetare, 2013; OCDE, 2013, 2019, citat în VanderWeele și colab., 2020). OCDE clasifică starea de bine în condiții materiale (venituri, locuri de muncă, locuințe) și calitatea vieții (sănătate, educație, conexiuni sociale, calitatea mediului, securitate personală și satisfacția vieții).

În contextul adolescenților, în special în perioada post-Covid, starea de bine este văzută ca o combinație de sentimente pozitive și influențe externe. Starea de bine din clasă implică faptul că elevii se simt în siguranță, apreciați, respectați și capabili să își dezvolte potențialul. S-a demonstrat că mindfulness, în special prin intermediul Scalei de conștientizare a atenției de tip Mindfulness (MAAS) (Brown și colab., 2011), se corelează cu diverse elemente ale stării de bine și sporește conștiința de sine, ceea ce duce la o mai bună sănătate mintală. Studiile au demonstrat că mindfulness poate pregăti un comportament autoreglat și stări emoționale pozitive și chiar reduce tulburările de dispoziție și stresul în mediile clinice (Tang și colab., 2019).

Mindfulness, metacogniție și autoreglare

Conceptul de metacogniție a apărut pentru prima dată la John Flavell (1976), care a inventat conceptul pornind de la termenul latin *meta* („dincolo de”) și *cognition*, adică abilitatea umană de a înțelege, procesa și primi informații. Termenul de *metacogniție* a fost asociat în principal cu domeniul psihologiei dezvoltării și educației (Hussain, 2015). Prin urmare, metacogniția este adesea definită ca o abilitate de ordin superior, „gândirea despre gândire” (Livingstone, 2003, p.3). Autoreglarea a fost strâns legată de metacogniție și implică abilități cognitive similare (Cera și colab., 2013; Sato, 2020; Teng & Zhang, 2016; Zhang & Zhang, 2019). Autoreglarea poate fi definită ca „învățarea despre învățare” (Zhang & Zhang, 2019, p.3). Este un concept-cheie în psihologia cognitivă și educațională, cuprinzând capacitatea de a monitoriza, controla și direcționa gândurile, emoțiile și comportamentele proprii. Autoreglarea este crucială pentru succesul academic și pentru învățarea pe tot parcursul vieții în contextul educațional. Ea implică procesele metacognitive, motivația și strategiile comportamentale ale indivizilor pentru a-și atinge obiectivele de învățare (Zimmerman 2000, 2002).

Mindfulness dezvoltă conștiința metacognitivă și autoreglarea (Jacowski & Holas, 2014; Leyland și colab., 2019; Ojell și colab., 2023; Short și colab., 2015), care sunt necesare pentru a practica mindfulness. Acestea sunt abilități întrepătrunse care se completează reciproc. Dacă strategiile metacognitive și strategiile de autoreglare îi ajută pe elevi să devină mai buni discipoli în materie de EFL (Anderson, 2002; Habibian, 2015; Sato, 2019; Thamraksa, 2005; Zhang & Zhang, 2019) și mindfulness dezvoltă metacogniția și autoreglarea, atunci se poate emite ipoteza că practicarea mindfulness în orele de EFL poate îmbunătăți deprinderile de înțelegere a textului citit și învățarea vocabularului, făcându-i pe cursanți să fie mai conștienți de ceea ce citesc și cum citesc, precum și să-și concentreze atenția asupra modului în care învață un cuvânt și îl rețin.

Mindfulness și încrederea în sine

Teoria cognitivă socială a lui Bandura (1997) pune accentul pe impactul gândurilor și convingerilor indivizilor asupra comportamentului lor. Încrederea în sine, un concept central în această teorie, se referă la credința unei persoane în capacitatea sa de a atinge obiective și sarcini specifice. Încrederea în sine influențează motivația, o încredere în sine mai mare fiind legată de o realizare academică mai mare. Cercetările indică faptul că încrederea în sine este un predictor puternic al performanței în învățarea limbilor străine, elevii cu un nivel ridicat de încredere în sine având mai multe șanse de reușită (Dornyei, 2008; Graham & Macarico, 2008; Mills, 2015; Raoofi, 2012). Practicile de mindfulness se corelează cu creșterea încrederii în sine și reducerea anxietății, în special în contexte de învățare a limbilor străine (Fallah, 2016). Studiile arată că mindfulness poate spori încrederea în sine, reziliența și încrederea în sine pe plan academic (Cadwell și colab., 2010; Key & Pidgeon, 2013; Vidic & Cherup, 2019). Mindfulness are, de asemenea, un impact indirect asupra încrederii în sine pe plan academic prin schimbări în stima de sine, motivație și utilizarea smartphone-urilor (Li și colab., 2024). Sugestiile pentru îmbunătățirea încrederii în sine în orele de limbi străine includ metode de predare inovatoare, reducerea anxietății, crearea unui mediu sigur și practicarea mindfulness pentru a dezvolta strategii de autoreglare și metacognitive. Mindfulness se aliniază cu teoria încrederii în sine prin faptul că permite indivizilor să își reseteze convingerile, gândurile și emoțiile fără judecată.

Mindfulness și plăcerea de a învăța o limbă străină

Plăcerea de a învăța o limbă străină este un domeniu de cercetare relativ nou, care a început la începutul noului mileniu. Potrivit lui Gkonou și colab. (2017), conceptul de plăcere de a studia o limbă străină a apărut ca urmare a interesului cresc pentru aspectele emoționale și afective ale învățării limbilor străine, spre deosebire de accentul tradițional pus pe factorii cognitivi și lingvistici. Această schimbare de accent a fost influențată de teoriile psihologiei pozitive și de conștientizarea faptului că afectivitatea pozitivă și motivația sunt factori cruciali în învățarea cu succes a limbilor străine. De atunci, plăcerea de a învăța o limbă străină a fost recunoscută pe scară largă ca fiind un factor important în învățarea cu succes a limbilor străine, iar mulți profesori și cercetători în domeniul limbilor străine explorează modalități de promovare a plăcerii în orele de limbi străine. După cum notează Gkonou și colab. (2017), acest lucru implică crearea unui mediu pozitiv în clasă, oferirea de oportunități pentru autonomia cursantului și utilizarea unei serii de activități captivante și stimulante. După știința mea, doar o singură cercetare a făcut legătura între FLE și mindfulness. Huang (2022) analizează rolul mindfulness și compasiunea profesorilor de limba engleză ca limbă străină (EFL) în promovarea plăcerii elevilor de a învăța o limbă străină. Articolul evidențiază importanța mindfulness-ului și a compasiunii profesorilor EFL în crearea unui mediu de învățare pozitiv și de susținere care promovează plăcerea studenților de a învăța limbi străine. Deoarece mindfulness cultivă starea de bine și compasiunea (Hölzel și colab., 2011), este de la sine înțeles că profesorii care sunt antrenați în mindfulness vor fi mai plini de compasiune față de studenții lor și vor cultiva FLE în rândul acestora. În această cercetare, abordarea EMPATHICS (Oxford, 2016) susține rezultatele referitoare la FLE: Emoția și empatia (E), recunosc rolul emoțiilor și al empatiei în învățarea limbilor străine. Semnificația și motivația (M) subliniază importanța învățării semnificative; Perseverență (P) încurajează persistența și perseverența în învățarea limbilor străine; Agenția și autonomia (A) promovează autonomia și controlul elevului; Timpul (T) ia în considerare aspectele temporale ale învățării, Rezistența și deprinderile minții (H) abordează rezistența mentală și deprinderile cognitive, Inteligența (I) recunoaște diversitatea inteligenței, Tăria de caracter (C) se concentrează pe trăsăturile de caracter și, în cele din urmă, factorii de sine (S) includ încrederea în sine. Această abordare este holistică și urmărește să sporească plăcerea, competența și starea generală de bine a cursanților.

Mindfulness și teoria observației

Teoria observației este un concept cheie în această teză. Observația în învățarea unei a doua limbi (SLA) și în învățarea unei limbi străine (FLA) se referă la conștientizarea lucidă a elementelor sau modelelor lingvistice din materialul la care este expus un cursant. Această conștientizare accelerează învățarea limbilor străine, ajutându-i pe cursanți să codifice noi caracteristici lingvistice în reprezentarea lor mentală a limbii. Ipoteza observației a lui Richard Schmidt (1990, 2001, 2010) sugerează că, pentru ca achiziția inițială într-o limbă străină să aibă loc, cursanții trebuie să observe în mod conștient formele lingvistice din materialul introductiv (*input*), pe care apoi și le însușesc și sunt ulterior procesate și reproduse. Materialul introductiv, însușit și reprodus (*output*) sunt concepte cheie în SLA și FLA. Input-ul se referă la expunerea lingvistică pe care o primesc cursanții, care poate fi explicită sau implicită. Schmidt subliniază faptul că trăsăturile lingvistice trebuie să fie proeminente sau frecvente în input pentru ca elevii să le observe. Cursanții trebuie să fie clar conștienți de lacunele din interlimbă (interacțiunea dintre limba lor maternă și limba țintă) pentru a observa și integra formele lingvistice corecte. Outputul se referă la capacitatea de a reda trăsăturile lingvistice învățate.

Toate teoriile practicii mindfulness includ componentele atenție, intenție și atitudine (Shapiro și colab., 2012). Baer și colab. (2006) au dezvoltat un chestionar de mindfulness cu cinci componente pentru a cerceta programele de intervenție mindfulness în educație, care analizează componentele de observare, descriere, acțiune conștientă și nonjudecare a experienței interioare. Se poate emite ipoteza că mindfulness poate avea legătură cu teoriile privind atenția, observarea și conștientizarea și că practicarea mindfulness în orele de EFL poate spori atenția, observarea și conștientizarea, fiecare dintre acestea jucând un rol important în învățarea limbilor străine.

Mindfulness ca factor care facilitează deprinderile de înțelegere a textului citit și învățarea noțiunilor de vocabular într-o limbă străină - o ipoteză

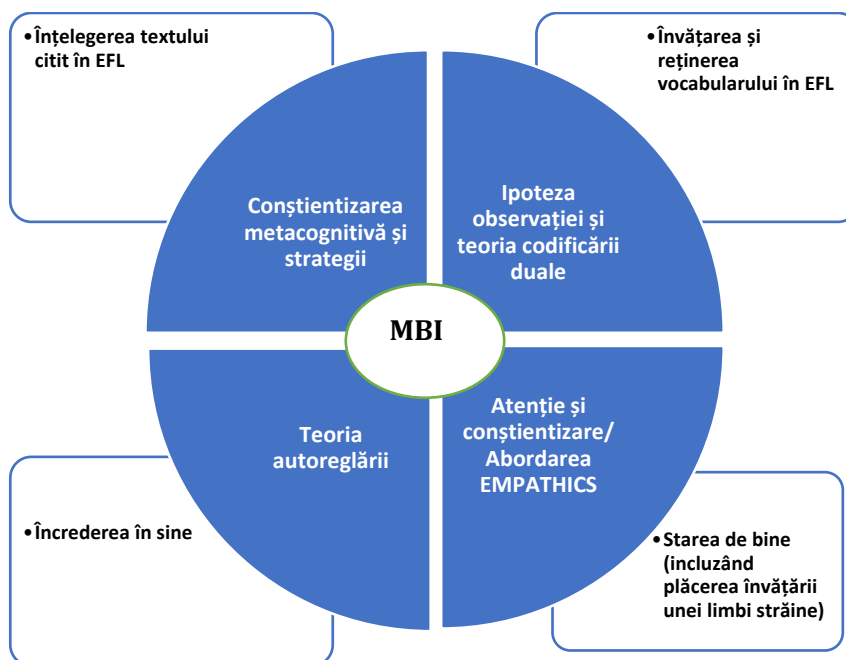
Cercetările indică faptul că practicile de conștientizare pot reduce stresul și pot spori încrederea în sine și metacogniția, care sunt esențiale pentru învățarea limbilor străine. Strategiile metacognitive de lectură, cum ar fi predicția, deducția și observarea vocabularului relevant, sunt predate în mod explicit în orele de limbi străine. Practicarea mindfulness-ului determină conștientizarea momentului prezent, îmbunătățind atenția, concentrarea și metacogniția. Studiile au arătat că antrenamentul intensiv de mindfulness îmbunătățește memoria de lucru și performanța

de înțelegere a textului citit, reducând distragerile visarea în timpul sarcinilor (Alsharhani și colab., 2023; Mrazek și colab., 2013; Zanesko și colab., 2016) . Intervențiile de mindfulness au fost, de asemenea, legate de îmbunătățirea atenției și a abilităților de citire la persoanele cu dislexie și ADHD. În plus, nivelurile ridicate de mindfulness se corelează cu o anxietate mai scăzută în timpul lecturii și scoruri mai bune de înțelegere în rândul adulților care învață limbi străine. În timp ce majoritatea cercetărilor se concentrează asupra citirii în prima limbă, încorporarea mindfulness în clasele de limbi străine poate crește capacitatea cursanților de a observa formele lingvistice, de a îmbunătăți atenția și înțelegerea textului citit și de a facilita învățarea explicită a vocabularului (Zhang & Zhang, 2020).

Cadrul conceptual al cercetării

Acest cadru stabilește că intervenția bazată pe mindfulness utilizată în această cercetare are o influență esențială asupra celor patru variabile dependente investigate. Mindfulness este o stare de atenție concentrată și de conștientizare în momentul prezent, fără judecată (Kabat-Zinn, 2013).

Figura 1. Cadrul conceptual al cercetării



Programul de intervenție este conceput pentru a-i învăța pe elevi despre mindfulness și despre atenția asupra limbii țintă. De asemenea, acesta urmărește să îmbunătățească încrederea în sine, învățarea și reținerea vocabularului, înțelegerea textului citit, starea de bine și plăcerea de a

învăța o limbă străină. Astfel, acest cadru face legătura între conceptele de lingvistică aplicată și conceptele de mindfulness și de pedagogie contemplativă. Competențele de înțelegere a textului citit în EFL reprezintă abilitatea de a înțelege și de a interpreta limbajul scris într-o limbă străină (Grabe, 2009). Învățarea vocabularului EFL este procesul de dobândire și reținere a elementelor lexicale (Nation, 2001). Starea de bine este o stare generală de fericire, satisfacție și sănătate mintală (OECD, 2011). În această cercetare, plăcerea de a învăța o limbă străină este o extensie a stării de bine, un răspuns afectiv pozitiv și o plăcere derivată din învățarea limbilor străine (Dewaele & MacIntyre, 2014). Încrederea în sine este credința în capacitatea cuiva de a reuși într-o sarcină (Bandura, 1977). Acest cadru este susținut de teoriile metacogniției, care se referă la conștientizarea și înțelegerea proceselor de gândire în situații de învățare (Flavell, 1979). Acest cadru este, de asemenea, susținut de ipoteza observației, definită ca fiind observarea unui nou input lingvistic ce este însușit și, în cele din urmă, redat (Schmidt, 1990). Mai mult, cadrul este susținut de teoria autoreglării, abilitatea de a controla și gestiona răspunsurile cognitive și emoționale (Zimmerman, 2000), de conceptele de atenție și conștiință, care se împletesc cu definițiile mindfulness (Shapiro și colab., 2006) și cu ipoteza observației (Schmidt, 1990, 2001, 2010) și, în cele din urmă, de abordarea EMPATHICS, care leagă plăcerea de a învăța o limbă străină de psihologia pozitivă.

METODOLOGIA CERCETĂRII

Participanții

La cercetare au participat 57 de elevi de clasa a X-a, dintre care 28 au făcut parte din grupul experimental și 29 din grupul de control. Participanții au frecventat clase eterogene de limba engleză ca limbă străină, cu niveluri de competență diferite (niveluri CECRL B1-C1). Majoritatea participanților sunt născuți în Israel, o minoritate fiind multilingvă. Treizeci și trei la sută (33%) dintre participanți au fost de sex feminin, iar șaizeci și șapte la sută (67%) au fost de sex masculin. Clasa a X-a a fost aleasă pentru studiu deoarece coincide cu începutul pregătirii pentru examenul de limba engleză în Israel. Pentru a asigura echitatea, atât grupul experimental, cât și cel de control au primit programul de intervenție în al doilea semestru. Metoda de eșantionare utilizată a fost o combinație de eșantionare de conveniență și eșantionare intenționată. Eșantionarea de conveniență a fost utilizată pentru a selecta studenții disponibili. În schimb, eșantionarea intenționată a fost

utilizată pentru a selecta participanții pentru interviurile semi-structurate pe baza diferitelor criterii, cum ar fi sexul, nivelul de engleză și comportamentul la clasă.

Programul de intervenție

Programul de intervenție bazat pe mindfulness în limba țintă a durat 13 săptămâni. Acesta s-a bazat pe cartea lui Broderick "Învățăm să respirăm", iar programul conceput de mine a fost adaptat pentru elevii de liceu israelieni. Elevii au participat la sesiuni de 90 de minute o dată pe săptămână, în timpul cărora aranjamentul locurilor în clasă a fost schimbat din rânduri în semicerc. Lecțiile au cuprins texte, clipuri, meditații și reflecții și au pus accentul pe ameliorarea stresului, pe gestionarea gândurilor și a frământărilor tulburătoare, pe atenție, pe învățarea de a se concentra pe momentul prezent, pe iertare, recunoștință și autocompasiune. Una din două lecții de engleză începea cu o meditație de mindfulness. Strategiile de mindfulness au inclus meditații asupra vocabularului și strategii metacognitive, cum ar fi caietele de reflecție și întrebările care au fost concepute pentru a-i face pe elevi să conștientizeze capacitatea lor de a învăța și de a se concentra.

Schema de desfășurare a cercetării

Figura 2 este o reprezentare detaliată a procedurii de desfășurare a cercetării, care a început în octombrie 2022 cu pretestări ale vocabularului, înțelegerea textului citit, un chestionar de autoevaluare care a oferit informații de bază despre fiecare participant și a verificat încrederea în sine și valorile FLE. MBI a început imediat după pretestare și a fost predat grupului experimental până la sfârșitul lunii ianuarie 2023 (o perioadă de 13 săptămâni). După șapte săptămâni de la începerea programului, opt elevi au fost intervievați pentru a verifica atitudinea față de program, iar la sfârșitul programului, alți șase elevi au fost intervievați pentru a verifica schimbările sau progresul în atitudinea față de program. Post-testările au fost date ambelor grupuri după finalizarea MBI, asigurând un proces de colectare a datelor complet.

Figura 2 Schema de desfășurare a cercetării



Variabilele cercetării

1. Programul de intervenție bazată pe mindfulness (MBI) a fost variabila independentă.
2. Abilități de înțelegere a textului citit în EFL;
3. Învățarea și reținerea vocabularului EFL;
4. Starea de bine din clasă;
5. Încrederea în sine în EFL;
6. Plăcerea de a învăța o limbă străină.

Planul cercetării

În cadrul acestei cercetări au fost utilizate metode mixte pentru o mai bună înțelegere a modului în care programul a fost perceput de către elevi. Acest tip de cercetare este definită ca fiind o cercetare-acțiune (Burns, 2010).

REZULTATELE CERCETĂRII

Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 1: Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni abilitățile elevilor de înțelegere a textului citit?

Ipoteza a sugerat o diferență semnificativă între grupul experimental (supus MBI) și grupul de control în ceea ce privește rezultatele testelor de înțelegere a textului citit. Cu toate acestea, rezultatele nu au evidențiat nicio diferență semnificativă în ceea ce privește valorile de la pre-

testare, ceea ce indică faptul că ambele grupuri se aflau la același nivel înainte de implementarea MBI. De asemenea, nu s-au constatat diferențe semnificative între grupuri la post-testare. Atât grupul experimental, cât și cel de control au prezentat diferențe semnificative între testele de înțelegere a textului citit de dinainte și de după. Aceste rezultate sunt semnificative, deoarece evidențiază necesitatea de a acorda mai mult timp de practică pentru înțelegerea textului citit pentru grupul experimental. În plus, mai mult timp de practică a fost alocat grupului de control, ceea ce poate explica de ce ambele grupuri și-au îmbunătățit abilitățile de înțelegere a textului citit în etapa post-stagiu. Punctajul mediu pentru rezultatele obținute la post-testare pentru variabila înțelegerii textului citit a fost mai mare pentru grupul experimental ($m=84,36$) decât pentru grupul de control ($m=80,55$), dar nesemnificativ din punct de vedere statistic, ceea ce indică o tendință potențială care merită atenție pentru cercetările viitoare.

Deși rezultatele nu s-au aliniat cu ipoteza propusă, ele oferă totuși o urmă de speranță: un MBI predat în contextul limbii țintă timp de peste trei luni poate crește valorile EFL, așa cum reiese din cercetările anterioare privind înțelegerea textului citit la nivel L1 (Mrazek și colab., 2013), care sugerează că practica mindfulness îmbunătățește atenția și concentrarea cursantului în timp ce acesta este complet imersat în text, minimizând distragerile și visarea. În plus, MBI a încurajat strategiile de conștientizare metacognitivă cruciale pentru înțelegerea lecturii în EFL. Practicile de mindfulness susțin conștientizarea metacognitivă și sugerează că un program de intervenție bazat pe mindfulness, efectuat în limba țintă, poate îmbunătăți abilitățile de înțelegere a textului citit în limba engleză prin atenție sporită, sarcină cognitivă redusă, dezvoltarea strategiilor metacognitive și prin îmbunătățirea procesului de autoreglare. Este esențial de remarcat faptul că cercetările ulterioare în acest domeniu sunt cruciale pentru a înțelege și exploata pe deplin potențialul mindfulness în îmbunătățirea înțelegerii textului citit. Trebuie să se pună mai mult accent pe strategiile de citire și pe texte în timpul implementării unui MBI în limba țintă.

Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 2: Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni învățarea și reținerea vocabularului de către elevi?

Ipoteza a susținut că va exista învățare și retenție de vocabular după programul de mindfulness. Rezultatele au arătat că grupul experimental a demonstrat o diferență semnificativă în ceea ce privește valorile de la post-testare pentru vocabularul reprodus în comparație cu grupul de control. Mai exact, grupul experimental a obținut scoruri semnificativ mai mari la nivelul C1.

Cu toate acestea, vocabularul receptiv nu s-a îmbunătățit semnificativ. Nu a fost găsită nicio corelație între valorile de mindfulness ale grupului experimental și valorile obținute la testul de vocabular, ceea ce poate fi explicat prin dimensiunea mică a eșantionului grupului experimental. Zece dintre cei paisprezece elevi intervievați (S1,3,4,5,6,7,8,9,12,14) au declarat că au simțit că vocabularul lor s-a îmbunătățit sau că le-a plăcut să învețe vocabularul într-un mod conștient atunci când au fost întrebați cum i-a ajutat MBI în studiul limbii engleze.

Două teorii pot susține aceste rezultate: teoria observației a lui Schmidt, care sugerează că atenția conștientă la caracteristicile limbii îmbunătățește învățarea, și teoria codificării duale a lui Paivio, care propune că informația este procesată prin subsisteme verbale și non-verbale. Rezultatele sugerează că practicarea atenției în sala de clasă EFL încurajează cursanții să observe cuvintele noi și să dezvolte o abordare reflexivă și flexibilă a învățării vocabularului, ceea ce duce la scoruri mai mari la evaluările de vocabular reprodus în EFL și sugerează, de asemenea, că mindfulness activează atât procesarea verbală, cât și cea non-verbală a cuvintelor. Mai mult, aceste rezultate subliniază natura holistică a MBI prin încorporarea pedagogiei contemplative și a învățării limbilor străine. În cele din urmă, deși nu a fost găsită nicio corelație statistică între valorile post MAAS-A și valorile de la post-testul de vocabular ale grupului experimental, creșterea semnificativă a vocabularului produs de grupul experimental poate sugera că integrarea unui MBI îmbunătățește capacitatea cursanților de a produce cuvinte cu acuratețe. În plus, dezvoltarea vocabularului reprodus este esențială pentru o comunicare eficientă în limba țintă. Sunt necesare mai multe cercetări pentru a stabili o corelație mai puternică între nivelurile de mindfulness și creșterea valorilor vocabularului reprodus.

Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 3: Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni încrederea în sine a elevilor cu privire la competențele lingvistice?

Ipoteza a susținut că va exista o îmbunătățire semnificativă a încrederii în capacitatea lingvistică proprie în grupul experimental. Rezultatele relevă o diferență semnificativă între testele din pre- și post-etapă în ceea ce privește valorile încrederii în sine; valorile grupului experimental au fost semnificativ mai mari în post-etapă. Nu a existat o îmbunătățire semnificativă a încrederii în sine în grupul de control. Mai mult, elevii s-au perceput pe ei înșiși ca având rezultate bune la studiul limbii engleze, spre deosebire de anii anteriori. Atitudinile lor față de limba engleză au fost

pozitive în timpul și după implementarea programului, iar elevii s-au perceput ca având mai mult succes în învățarea limbii engleze în timpul desfășurării programului MBI.

Rezultatele sugerează că un program MBI predat în limba țintă întărește încrederea în sine, influențând motivația, persistența și rezultatele generale ale elevilor în EFL. Spre deosebire de studiile anterioare, această cercetare a integrat un MBI în învățarea EFL la liceu și a fost realizată în limba țintă. Unele părți ale programului s-au axat pe compasiune, bunăvoință și acceptare de sine, elevii învățând să se judece mai puțin pe ei înșiși și pe ceilalți. Acest lucru ar putea explica de ce nu a fost găsită nicio corelație între nivelurile de mindfulness și încrederea în sine în grupul experimental. MAAS-A nu testează nivelurile de compasiune, bunăvoință sau acceptare de sine. Deoarece încrederea în sine influențează convingerile, gândurile și acțiunile indivizilor, se poate sugera că MBI le-a permis elevilor să își reseteze credințele și emoțiile față de studiul limbii engleze și, astfel, s-au perceput pe ei înșiși ca având mai mult succes, în special în învățarea vocabularului. În cele din urmă, dezvoltarea încrederii în sine este crucială pentru succesul lingvistic, iar integrarea practicilor de mindfulness în orele de EFL este o strategie pentru îmbunătățirea acesteia.

Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 4: Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness cu o durată de 13 săptămâni starea de bine a elevilor în orele de EFL?

Scala OMS-5 a fost utilizată ca indicator al stării de bine (starea de spirit, reducerea stresului și a anxietății, sentimentul de a se simți activ, precum și sentimentul de importanță și interes). Indicatorii stării de bine utilizați în această cercetare au fost adaptați pentru a identifica sentimentul de stare de bine în clasă și în școală. Ipoteza a susținut că va exista o îmbunătățire semnificativă a stării de bine a elevilor în orele de EFL. Rezultatele arată că grupul experimental și-a îmbunătățit semnificativ nivelurile de mindfulness în cadrul MAAS-A de la etapa pre- la cea post-intervenție. Îmbunătățirea nivelurilor de mindfulness în sine nu indică neapărat o îmbunătățire a stării de bine. Cu toate acestea, pe baza cercetărilor anterioare efectuate asupra chestionarului MAAS-A de către Brown și colab. (2011), cercetătorii au constatat că chestionarul poate într-adevăr să prezică starea de bine. Indicatorii de bunăstare care au reieșit din datele calitative arată că elevii s-au perceput ca fiind mai relaxați, mai puțin stresați și mai puțin anxioși înainte de teste, fiind capabili să-și îndrepte atenția și să se concentreze mai mult la lecții, să se autoregleze, să se

descurce mai bine în studiul limbii engleze și să găsească interes și scop în studiul limbii engleze, având, de asemenea emoții și stări de spirit pozitive.

Datele din interviurile semi-structurate se referă în special la starea de bine dincolo de sala de clasă și se extind la școală în general și, într-o anumită măsură, acasă. Predarea mindfulness se poate aplica și la alte materii și contexte externe, mai ales pe fondul provocărilor post-Covid, când elevii s-au confruntat cu închiderea școlilor și cu învățământul la distanță, ceea ce le-a afectat starea de bine. Este interesant faptul că lecțiile EFL i-au echipat cu instrumente pentru a face față stresului și conflictelor, deoarece antrenamentul de mindfulness ajută la reglarea emoțională, permițându-le efectiv elevilor să se concentreze asupra învățării EFL.

Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 5: Cum influențează un program de intervenție bazat pe mindfulness, cu o durată de 13 săptămâni, plăcerea de a învăța o limbă străină?

Ipoteza că MBI va îmbunătăți semnificativ plăcerea de a învăța o limbă străină nu a produs rezultate semnificative în urma analizei întrebărilor din perioada pre- și post- implementare. Datele calitative au arătat că FLE a fost o temă importantă care a apărut în timpul analizei de conținut. Elevii au raportat interes și plăcere datorită învățării și practicării mindfulness. Aceste rezultate sugerează că, pe măsură ce elevii au perceput că s-au bucurat de învățarea limbii engleze prin intermediul MBI, ei s-au descoperit pe ei înșiși ca învățând engleza mai bine. Plăcerea și satisfacția de a învăța prin MBI pot explica, de asemenea, asimilarea notabilă a vocabularului reprodus și valorile ridicate ale încrederii în sine la nivelul grupului experimental, precum și o îmbunătățire a scorurilor de atenție la testul post-program. Plăcerea elevilor poate fi, de asemenea, legată de comportamentul mindful al profesorilor în clasă. În cazul în care profesorul este un model de comportament mindful, prin care acesta demonstrează compasiune, implicare și atenție, este posibil ca sentimentul de plăcere în învățarea limbii străine al elevilor să fi crescut. Aceste concluzii susțin cercetarea plăcerii de a învăța o limbă străină, care afirmă că abordările holistice ale predării pot spori plăcerea de a învăța, îmbunătățind rezultatele învățării.

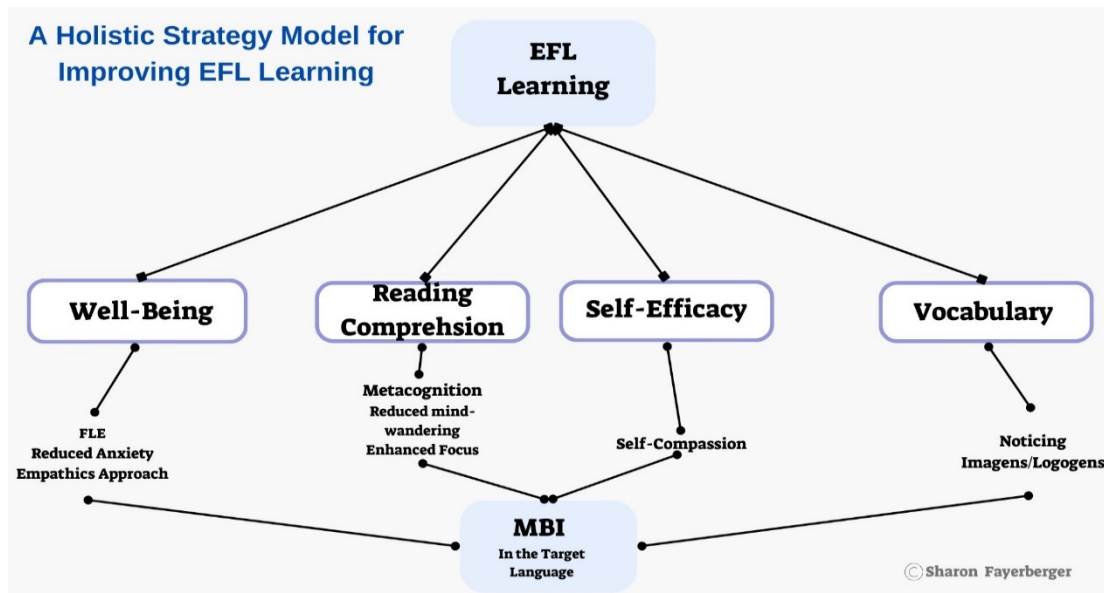
CONCLUZII DE NATURĂ CONCEPTUALĂ, IMPLICAȚIILE ȘI CONTRIBUȚIILE CERCETĂRII LA DOMENIUL CUNOAȘTERII

Această cercetare are mai multe implicații puternic legate de mai multe teorii, în special de ipoteza observației a lui Schmidt și de abordarea EMPATHICS a lui Oxford. Această cercetare nu intenționează să valideze sau să invalideze ipoteza observației, ci să indice o paralelă logică între ele. Considerarea unei ipoteze existente în lingvistica aplicată și arătarea modului în care aplicarea unei pedagogii contemplative, cum ar fi mindfulness, o poate îmbunătăți este complet nou. Conform acestei ipoteze, elementul lingvistic trebuie să fie observat pentru ca input-ul să devină achiziție. Observarea necesită atenție și conștientizare, ceea ce poate fi îmbunătățit prin formarea de tip mindfulness.

Cercetarea de față este, de asemenea, o continuare a abordării EMPATHICS a lui Oxford privind învățarea limbilor străine, deoarece utilizarea mindfulness în clasa EFL poate îmbunătăți toate componentele abordării sale. făcând învățarea mai semnificativă, motivând elevii și consolidând încrederea în sine a acestora.

Rezultatele prezentei cercetări se pretează la un model conceptual care prezintă un program de intervenție mindfulness ca o strategie holistică pentru îmbunătățirea învățării limbii engleze ca limbă străină în rândul adolescenților de liceu. Acest model bazat contribuie la cunoștințele de lingvistică aplicată și psihologie pozitivă, în special în cercetarea plăcerii de a învăța o limbă străină și în predarea limbii engleze ca limbă străină. Figura nr. 4 este o reprezentare grafică a modelului .

Figura 4. Un model de mindfulness ca strategie holistică pentru îmbunătățirea învățării limbii engleze ca limbă străină



Modelul prezintă programul de intervenție bazat pe mindfulness, care este predat în limba engleză (limba țintă), ca o strategie holistică pozitivă care implică următoarele:

1. Îmbunătățirea stării de bine legate de școală prin reducerea anxietății și consolidarea tăriei de caracter, a motivației, a sensului și scopului și a plăcerii de a învăța o limbă străină (pe baza abordării EMPATHICS de Oxford, 2016);
2. Îmbunătățirea înțelegerii textului citit prin strategii metacognitive care reduc neatenția și promovează capacitatea de concentrare asupra unui text și de concentrare în general;
3. Îmbunătățirea încrederii în sine prin învățarea elevilor despre autocompasiune și concentrare asupra observării momentului fără a judeca;
4. Îmbunătățirea învățării și retenției vocabularului în EFL prin promovarea observării de noi caracteristici lingvistice și activarea reprezentărilor verbale și non-verbale ale cuvântului, astfel încât cursanții să poată recepta cuvintele corect.

Toate acestea îmbunătățesc învățarea limbii engleze ca limbă străină.

Acest model conceptual integrează din punct de vedere umanist spiritualitatea, psihologia pozitivă și lingvistica aplicată ca un model holistic care poate fi modular și integrator în toate etapele învățării EFL. Este modular deoarece programul este împărțit în douăsprezece module de predare și poate fi adaptat și integrat în predarea EFL începând cu clasa a VI-a. Mai mult, este o

strategie puternică ce îi ajută pe elevi să treacă de la stresul legat de notele obținute la EFL, care sunt esențiale pentru învățământul superior, la sentimentul de stare de bine și plăcere. Modelul reprezintă de asemenea o abordare imersivă a predării EFL, instruindu-i pe elevi cu privire la mindfulness prin intermediul unei limbi străine. Din punct de vedere conceptual, această cercetare contribuie la domeniul cunoașterii lingvisticii aplicate și al predării limbii străine printr-o nouă abordare a învățării. Mai mult, ea contribuie la domeniul psihologiei pozitive, în special la plăcerea învățării unei limbi străine, oferind un model care îmbunătățește acest aspect. În cele din urmă, ea contribuie la cercetarea privind mindfulness prin explorarea unor căi suplimentare de care beneficiază practicienii.

Cercetarea actuală contribuie, de asemenea, la îmbogățirea cunoștințelor metodologice. În primul rând, ea prezintă un program nou cu orientări practice pentru profesorii și educatorii EFL. Strategiile utilizate, cum ar fi medierea vocabularului, sunt strategii noi care pot fi aplicate în educația EFL. În al doilea rând, chestionarul referitor la atitudini și încrederea în sine și întrebările utilizate pentru interviurile semi-structurate sunt originale și pot fi utilizate pentru cercetări ulterioare.

Recomandări

Prezenta cercetare sugerează că Inspectoratul de Engleză din cadrul Ministerului Educației din Israel ar putea să integreze programe de intervenție bazate pe mindfulness în curriculum pentru a promova învățarea semnificativă și starea de bine a elevilor, în conformitate cu abordarea orientată spre acțiune a CECRL. Factorii de decizie politică ar putea include programe de mindfulness pentru a face ca învățarea să aibă un impact mai mare. În plus, Inspectoratul ar putea oferi cursuri de formare continuă în domeniul mindfulness pentru actualii profesori EFL, iar colegiile de formare a cadrelor didactice ar putea încorpora metodologiile mindfulness în cursurile lor pentru a pregăti viitorii educatori.

Calificarea și formarea profesorilor

- i. Profesorii EFL care implementează MBI ar trebui să fie instructori cu experiență în domeniul mindfulness. Sesiunile scurte de formare ar putea să nu fie suficiente, iar instructorii neexperimentați ar putea provoca involuntar daune.

- ii. Cadrele didactice trebuie să încorporeze strategii metacognitive, să practice meditații de vocabular și să cunoască învățarea social-emoțională.

Alinierea și comunicarea între școli

- i. Școlile care implementează programe de intervenție bazate pe mindfulness trebuie să se alinieze la programul și solicitările profesorilor. Atât școlile, cât și părinții trebuie să fie de acord cu punerea în aplicare a programului.
- ii. Prezentarea mindfulness și altor profesori și crearea un spațiu sigur pentru practicarea continuă a mindfulness după program.
- iii. Expedierea către părinți, la începutul anului școlar, a unei scrisori în care să se explice integrarea programului în clasa EFL.

Consecvență și sincronizare

- i. Identificarea unui moment în calendarul școlar cu întreruperi minime pentru sesiunile MBI.
- ii. O programare consecventă poate spori eficiența programului. Trebuie luată în considerare stabilirea unei lecții săptămânale fixe pentru program.

Integrarea în programa EFL

- i. Programele de intervenție bazate pe mindfulness trebuie să fie adaptate la materialul curricular EFL pentru a se asigura că elevii nu rămân în urmă.
- ii. Înțelegerea textului ascultat poate fi exersată prin citirea atentă a unor povești relevante.

Flexibilitate și adaptare

- i. Este nevoie de flexibilitate în timpul programului de intervenție bazat pe mindfulness. Conținutul va fi adaptat în funcție de nevoile studenților (de exemplu: gestionarea stresului în perioadele de examene sau compasiune după incidente).
- ii. Scrierea unui jurnal pe parcursul intervenției ajută la urmărirea progresului. Jurnalul este, de asemenea, un instrument de reflecție atât pentru profesor, cât și pentru elevi, și dezvoltă conștiința metacognitivă (Alt & Raichel, 2020).

- iii. De asemenea, este recomandabil să existe un expert în educația mindfulness la care să se poată apela și cu care să se discute progresele înregistrate.
- iv. În calitate de profesor EFL și instructor de mindfulness, este vital să păstrezi mintea deschisă, să-ți amintești în orice moment că trebuie să fii modelul de mindfulness al elevilor, să ai răbdare și să fii tot timpul prezent.

Limitele cercetării

O serie de limite ale acestei cercetări trebuie menționate, după cum urmează:

Poziția și obiectivitatea cercetătoarei

- i. Menținerea obiectivității poate fi o provocare în cercetarea-acțiune în care cercetătorul este și profesor.
- ii. Profesorul-cercetător a ținut un jurnal pentru a aborda această problemă, dar subiectivitatea nu a fost exclusă în totalitate.
- iii. Au apărut probleme de înregistrare din cauza completării jurnalului doar după orele de curs și anumite informații au fost posibil ratate.

Dimensiunea redusă a eșantionului

- i. Inițial, ar fi trebuit să fie 70 de participanți (35 în fiecare grup), dar dimensiunea reală a eșantionului a fost de 57.
- ii. Mărimea redusă a claselor cauzată de mobilitatea elevilor a afectat generalizările și semnificația statistică.
- iii. Scorurile de înțelegere a textului citit au arătat o medie mai mare în post-testele grupului experimental, dar fără semnificație statistică.

Obiectivitatea interviurilor

- i. Datele calitative au fost colectate de la paisprezece elevi reprezentând diferite categorii (gen, nivel de engleză, comportament în clasă).
- ii. Persoanele intervievate pot da dovadă de dorință socială sau de preocupare cu privire la modul în care răspunsurile lor afectează opinia profesorului.
- iii. Participanții au fost asigurați de confidențialitate în ceea ce privește notele finale și onestitatea interviului.

Viitorul programelor de intervenție bazate pe mindfulness în orele de limbă engleză ca limbă străină (și direcții viitoare de cercetare)

Din rezultatele cercetării actuale derivă mai multe concluzii. În primul rând, orice cercetare axată pe învățarea socio-emoțională sau contemplativă, necesită utilizarea unei abordări bazate pe metode mixte. Pentru a înțelege în profunzime ce experimentează și ce simt participanții în legătură cu programul și cum percep aceștia o îmbunătățire în studierea limbii engleze, utilizarea interviurilor semi-structurate sau cu întrebări deschise este crucială, în special în cazul cercetărilor bazate pe acțiune, care folosesc eșantioane de dimensiuni reduse. În al doilea rând, rezultatele prezentei cercetări evidențiază beneficiile mindfulness, în general, pentru cursanți. Mindfulness nu se referă doar la antrenamentul cognitiv al minții sau la ceea ce se poate numi metaforic o „sală de gimnastică pentru minte”, ci reduce, de asemenea, stresul, are potențialul de a îmbunătăți încrederea în sine și contribuie la aspectele școlare ale stării de bine. Aspectele menționate mai sus ar trebui să fie luate în considerare atunci când se integrează un program de intervenție bazat pe mindfulness într-un mediu de învățare al limbii engleze ca limbă străină. În sfârșit, concluziile acestei cercetări prezintă un model conceptual care integrează mindfulness și limba engleză ca limbă străină într-o strategie holistică pentru îmbunătățirea învățării EFL.

Este nevoie de cercetări suplimentare mai cuprinzătoare cu privire la influențele unui program de intervenție bazat pe mindfulness efectuat în limba țintă asupra abilităților de înțelegere a textului citit în EFL. Jurnalele ar putea fi colectate de la participanți pentru a verifica dacă există o scădere a visării prin utilizarea mai multor strategii metacognitive și de conștientizare utilizate în mod specific pentru lectură. De asemenea, ar fi interesant să se stabilească o corelație între acest program de intervenție bazat pe mindfulness predat în limba țintă și plăcerea de a învăța o limbă străină, folosind o scală specifică FLE elaborată de Botes și colab. În plus, trebuie efectuate cercetări suplimentare cu grupuri experimentale și de control prin testarea nivelurilor de mindfulness în ambele grupuri înainte de a implementa un program de intervenție și apoi din nou după un program de intervenție. Această cercetare a testat doar nivelurile de mindfulness în grupul experimental. Viitorii cercetători ar putea dori să investigheze nivelurile de mindfulness folosind chestionare care se referă la starea de bine. În această cercetare, starea de bine a fost determinată prin cercetarea calitativă. În cele din urmă, ar putea fi efectuate cercetări cu privire la influențele unei versiuni modificate a programului de intervenție bazat pe mindfulness utilizat în această

cercetare asupra elevilor EFL din școlile primare sau a studenților de la colegiile de formare a cadrelor didactice.

În concluzie, această cercetare ar putea acționa ca un catalizator, încurajând cercetătorii din domeniul învățării limbilor străine (FLA) să adopte mindfulness atât ca strategie holistică de instruire în limba țintă, cât și ca punct central de analiză. În plus, concluziile acestei cercetări pot fi folosite ca o rampă de lansare pentru cercetări ulterioare care integrează învățarea socio-emoțională cu învățarea unei limbi străine. Cercetarea de față oferă implicații pedagogice pentru factorii de decizie în domeniul educației, pentru colegiile de formare a profesorilor și pentru școli și contribuie la aprofundarea cunoștințele din domenii precum lingvistica aplicată, mindfulness, predarea și învățarea limbii engleze ca limbă străină și psihologia pozitivă.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Aktar, T., & Ahmed, I. (2018). Metacognitive awareness of strategy use in EFL reading comprehension in Bangladesh. *Journal of ELT Research: The Academic Journal of Studies in English Language Teaching and Learning*, 204-221.
- Alsharhani, H. K., Ghonsooly, B., & Meidani, E. N. (2023). Probing the relationship among reading anxiety, mindfulness, reflective thinking, and reading comprehension ability of Iraqi intermediate and advanced EFL learners. *Training, Language and Culture*, 7(3), 9-22.
- Altgassen, E., Geiger, M., & Wilhelm, O. (2024). Do you mind a closer look? A jingle-jangle fallacy perspective on mindfulness. *European Journal of Personality*, 38(2), 365-387.
- Anderson, N. J. (2002). *The role of metacognition in second language teaching and learning* (Vol. 4646). Washington, DC: ERIC Clearinghouse on Languages and Linguistics.
- Aronin, L., & Yelenevskaya, M. (2022). Teaching English in multilingual Israel: Who teaches whom and how. A review of recent research 2014–2020. *Language Teaching*, 55(1), 24-45.
- Baminiwatta, A., and Solangaarachchi, I. (2021). Trends and developments in mindfulness research over 55 years: a bibliometric analysis of publications indexed in Web of Science. *Mindfulness* 12, 2099–2116. doi: 10.1007/s12671-021-01681-x
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*: New York, NY: W.H. Freeman.
- Barbezat, D. P., & Bush, M. (2013). *Contemplative practices in higher education: Powerful methods to transform teaching and learning*. John Wiley & Sons.
- Bergsleithner, J. M., Frota, S. N., & Yoshioka, J. K. (2013). *Noticing and Second Language Acquisition: Studies in Honor of Richard Schmidt*. National Foreign Language Resource Centre at the University of Hawaii. University of Hawaii at Manoa, 1859 East-West Road #106, Honolulu, HI 96822.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: a proposal operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Blass, N. (2022). Achievements in Israel's Education System: An Overview. State of the nation report: Society, economy and policy, 103-149.
- Botes, E., Dewaele, J. M., & Greiff, S. (2022). Taking stock: A meta-analysis of the effects of Foreign Language Enjoyment. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 12(2), 205-232.
- British Council (2018). *The future demand for English in Europe: 2025 and beyond*. Commissioned by The British Council. Authored by The Trajectory Partnership. Accessed from: <https://www.britishcouncil.org/education/schools/support-for-languages/thought-leadership/researchreport/future-of-english-eu-2025>
- Broderick, Patricia C (2021). *Learning to breathe: A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance*. new harbinger publications.
- Brown, K.W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi.10.1037/0022-354.84.4.822
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological assessment*, 23(4), 1023.

- Bunjak, A., Černe, M., & Schölly, E. L. (2022). Exploring the past, present, and future of the mindfulness field: A multi-technique bibliometric review. *Frontiers in Psychology, 13*, 792599.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health, 58*(5), 433-442.
- Cehan, A. (2014). In the Wake of Method. *Acta Didactica Napocensia, 7*(4), 23-30.
- Council of Europe (2020), Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment – Companion volume, Council of Europe Publishing, Strasbourg, available at www.coe.int/lang-cefr.
- Dekeyser, R. M. (1998). Beyond the focus on form: Cognitive perspectives on learning and practising second language grammar. In Doughty, C. & Williams, J. (Eds.), *Focus on Form in Classroom Second Language Acquisition* (pp.42-63). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dewaele, J. M. (2022). Enjoyment. In *The Routledge Handbook of Second Language Acquisition and Individual Differences* (pp. 190-206). Routledge.
- Dolotic, H. (2018) An examination of self-assessment and interconnected facets of second Language reading. *Reading in a Foreign Language 30* (2), 189-208.
- Ellis, R. (2015). *Understanding Second Language Acquisition. Second Edition*. Oxford University Press. U.K.
- Ergas, O. (2021). *Mindfulness and the Quiet Revolution in Education*. Resling Publishing. Israel.
- Fallah, N. (2016). Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: a mediation Analysis. *Educational Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2016.1149549>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906-911. Doi:10.1037/0003-066X.34.10.906.
- Fuchs, S., Katzir, T., & Kahn-Horwitz, J. (2023). EFL literacy instruction as reflected in elementary school textbooks in Israel. *Reading and Writing, 36*(1), 29-49.
- Gkonou, C., Mercer, S., & Tatzl, D. (2017). New directions in the psychology of language learning. Bristol, UK: Multilingual Matters.
- Grabe, W. (2009) *Reading in a second language. Moving from Theory to practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Graham, S., & Macaro, E. (2008). Strategy instruction in listening for lower-intermediate learners of French. *Language learning, 58*(4), 747-783.
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counselling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counsel- for Education and Supervision, 49*, 2-19. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.2009.tb00083.x>
- Habibian, M. (2015). The Impact of Training Metacognitive Strategies on Reading Comprehension among ESL Learners. *Journal of Education and Practice, 6*(28), 61-69.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science, 6*(6), 537-559.
- Huang, J. (2022). The Role of English as a Foreign Language Teachers' Mindfulness and Compassion in Fostering Students' Foreign Language Enjoyment. *Frontiers in Psychology, 13*, 2279.
- Hussain, D. (2015). Meta-Cognition in Mindfulness: A Conceptual Analysis. *Psychological Thought 8*(2), 132-141, doi:10.5964/psycht.v8i2.139.
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition, 28*, 64-80. Doi: 10.1016/j.concog.2014.06.005
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain, and illness. Revised and updated edition*. New York, NY: Bantam Books.
- Keye, M.D, & Pidgeon, A. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Science, 1*, (6), 1-4 <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2013.16001>

- Laufer, B. (2020) Lexical Coverages, Inferencing Unknown Words and Reading comprehension: How Are they Related? *TESOL Quarterly* 0:0 doi: 10.1002/tesq.3004
- Laukkonen, R., Leggett, J. M. I., Gallagher, R., Biddell, H., Mrazek, A., Slagter, H. A., & Mrazek, M. (2020). The Science of Mindfulness-Based Interventions and Learning: A Review for Educators.
- Lewis, M. (1997). *Implementing the lexical approach: Putting theory into practice*. Hove, England: Language Teaching Publications.
- Li, S. C., Chan, J. W., Lui, A. K. F., Lui, M., & Wong, R. W. P. (2024). Mindfulness mitigates the adverse effects of problematic smartphone use on academic self-efficacy: A structural equation modelling analysis. *Educational Technology and Society*.
- Livingstone, J. A. (2003). Metacognition: An overview. Retrieved 25th October, 2021 from <https://eric.ed.gov/?id=ED474273>
- MacIntyre, P. D., & Mercer, S. (2014). Introducing positive psychology to SLA. *Studies in second language learning and teaching*, 4(2), 153-172.
- Mills, N. (2014). 2. Self-Efficacy in Second Language Acquisition. In *Multiple perspectives on the self in SLA* (pp. 6-22). Multilingual Matters.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781.
- Nation, I.S.P. (2001). *Learning Vocabulary in Another Language*. Cambridge: Cambridge University Press
- Ojell, H., Palohuhta, M., & Ferreira, J. M. (2023). A Qualitative Microanalysis of the Immediate Behavioural Effects of Mindfulness Practices on Students' Self-Regulation and Attention. *Trends in Psychology*, 1-24.
- Önem, E. (2015). A study on the effects of meditation on anxiety and foreign language vocabulary learning. *Journal of Language and Literature Education*, 15, 134-148.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2018). The future of education and skills: Education 2030. *OECD Education Working Papers*.
- Oxford, R. L. (2016). 2 Toward a Psychology of Well-Being for Language Learners: The 'EMPATHICS' Vision. In *Positive Psychology in SLA* (pp. 10-88). Multilingual Matters.
- Paivio, A. (1991). Dual coding theory: Retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie*, 45(3), 255-287. <https://doi.org/10.1037/h0084295>
- Raoofi, S., Tan, B. H., & Chan, S. H. (2012). Self-efficacy in second/foreign language learning contexts. *English Language Teaching*, 5(11), 60-73.
- psychology. *Contemporary school psychology*, 21(4), 299-303.
- Ryff, C. D. (2023). Flotsam, Jetsam, and Forward-Moving Vessels on the Sea of Well-Being: Commentary on "Emotional Well-Being: What Is it and Why it Matters". *Affective Science*, 4(1), 49-51.
- Schmidt, R. W. (1990). The role of consciousness in second language learning. *Applied linguistics*, 11(2), 129-158
- Schmidt, R. (2001). Attention. In P. Robinson (Ed), *Cognition and Second Language Instruction (9-70)*. Honolulu, HI: University of Hawaii Press.
- Schmitt, N., Cobb, T., Horst, M., & Schmitt, D. (2017). How much vocabulary is needed to use English? Replication of van Zeeland & Schmitt (2012), Nation (2006) and Cobb (2007). *Language Teaching*, 50(2), 212-226. doi:10.1017/S0261444815000075
- Schmitt, N., & Schmitt, D. (2020). *Vocabulary in language teaching*. Cambridge University Press.
- Shapiro, S.L., Carlson, L. E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 62, 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Tan, C. (2021). Mindful education for a post-pandemic world. In *Mindful Education* (pp. 179-197). Springer, Singapore.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 237.
- Teng, M. F. (2023). The effectiveness of multimedia input on vocabulary learning and retention. *Innovation in language learning and teaching*, 17(3), 738-754.

- Teng, M. F., & Zhang, D. (2023). The associations between working memory and the effects of multimedia input on L2 vocabulary learning. *International Review of Applied Linguistics in Language Teaching*, 61(3), 1021-1049.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.
- Tung, P. H., Kien, P. D., & Van Tri, N. (2021). Effects of Vocabulary Retention and Foreign Language Learning Effectiveness of Non-Language Major Students: A study in Hanoi city, Vietnam. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(10).
- VanderWeele, T. J., Trudel-Fitzgerald, C., Allin, P., Farrelly, C., Fletcher, G., Frederick, D. E., & Kubzansky, L. D. (2020). Current recommendations on the selection of measures for well-being. *Preventive Medicine*, 133, 106004.
- Vidic, Z., & Cherup, N. (2019). Mindfulness in the classroom: Effect of a mindfulness-based relaxation class on college students' stress, resilience, self-efficacy and perfectionism. *College Student Journal*, 53(1), 130-144.
- Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 731721.
- Zeilhofer, L. (2020). Mindfulness in the foreign language classroom: Influence on academic achievement and awareness. *Language Teaching Research* 00, 1-19.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
- Zhang, S., & Zhang, X. (2020). The relationship between vocabulary knowledge and L2 reading/listening comprehension: A meta-analysis. *Language Teaching Research*, 1362168820913998.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.