

The Effectiveness of Mindfulness Intervention on Self-Regulation Skills and Psychological Well-Being in Orphaned Children

1. Fahimeh Gholami^{ID}: Department of Psychology, Sha.C., Islamic Azad University, Shahrood, Iran

2. Mohammadsaleh Abdi^{ID*}: Department of Psychology, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: m.s.abdi@ut.ac.ir



Abstract:

Objective: The present study was conducted with the aim of determining the effect of mindfulness intervention on self-regulation skills and psychological well-being in orphaned children.

Methods and Materials: This research was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and experimental and control groups. The statistical population consisted of orphaned children aged 10 to 12 years in Sabzevar city who were under the supervision of the Welfare Organization. From among all orphaned children, 30 participants were selected purposefully based on the inclusion criteria and randomly assigned to the experimental and control groups. To collect data, the Self-Regulated Learning Strategies Questionnaire developed by Pintrich and De Groot (1990) and the Stirling Children's Well-Being Scale (SCWBS) were used. Data analysis was carried out in two parts: the first part was related to descriptive findings, including indicators such as mean, standard deviation, percentage, and frequency. The second part was related to inferential findings, in which multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was applied to test the hypotheses using SPSS software version 26.

Findings: The findings indicated that, after controlling for the pretest effect, the difference between the pretest-posttest scores of the two groups for the variable of self-regulated learning was significant, and the mean scores of the experimental group in self-regulated learning were significantly higher than those of the control group ($P < .05$). The difference between the pretest scores of the two groups for the variable of psychological well-being was not significant ($P = .926$). However, the difference between the posttest mean scores of psychological well-being in the experimental and control groups was significant ($P = .035$).

Conclusion: The results of this study highlight the importance of mindfulness intervention in influencing the variables of self-regulated learning and psychological well-being among orphaned children in Sabzevar city.

Keywords: *mindfulness, self-regulation skills, psychological well-being, orphaned children*

How to Cite: Gholami, F., & Abdi, M. (2025). The Effectiveness of Mindfulness Intervention on Self-Regulation Skills and Psychological Well-Being in Orphaned Children. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(4), 1-16.

Received: 09 April 2025

Revised: 19 July 2025

Accepted: 24 July 2025

Published: 18 August 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر مهارت‌های خودتنظیمی و بهزیستی روان شناختی کودکان بی‌سرپرست

۱. فهیمه غلامی^{id}: گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

۲. محمد صالح عبدی^{id}: گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. ایمیل: (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: m.s.abdi@ut.ac.ir

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثر مداخله ذهن آگاهی بر مهارت‌های خودتنظیمی و بهزیستی روان‌شناختی کودکان بی‌سرپرست انجام شد.

مواد و روش: این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی با طرح تحقیق پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه‌های تجربی و کنترل می‌باشد. جامعه آماری را کودکان بی‌سرپرست ۱۰ تا ۱۲ سال شهر سبزوار که تحت پوشش بهزیستی می‌باشند تشکیل دادند. از میان تمام کودکان بی‌سرپرست به صورت هدفمند و براساس معیارهای ورود به پژوهش ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه پرسشنامه راهبرهای یادگیری خودتنظیمی پینتریک و دی گروت (پرسشنامه راهبرهای یادگیری خودتنظیمی: این پرسشنامه توسط پینتریک و دی گروت (۱۹۹۰)، مقیاس بهزیستی کودکان استرلینگ (SCWBS) استفاده شد. در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش انجام گرفت، بخش اول اختصاص به یافته‌های توصیفی داشت که در این بخش شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، درصد و فراوانی استفاده شد. بخش دوم مربوط به یافته‌های استنباطی بود که در این قسمت تحلیل کوواریانس چند متغیره برای تحلیل فرضیه‌ها در برنامه آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون دو گروه برای متغیر یادگیری خودتنظیمی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر یادگیری خودتنظیمی نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($P < 0/05$). تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون دو گروه برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی معنادار نیست ($P = 0/926$). اما تفاوت میانگین نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است ($P = 0/035$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده اهمیت مداخله ذهن آگاهی در اثرگذاری بر متغیرهای یادگیری خودتنظیمی و بهزیستی روان‌شناختی در کودکان بی‌سرپرست شهرستان سبزوار می‌باشد.

کلیدواژگان: ذهن آگاهی، مهارت‌های خودتنظیمی، بهزیستی روان‌شناختی، کودکان بی‌سرپرست

نحوه استناددهی: غلامی، فهیمه، و عبدی، محمد صالح. (۱۴۰۴). اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر مهارت‌های خودتنظیمی و بهزیستی روان‌شناختی کودکان بی‌سرپرست. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۴)، ۱-۱۶.



تاریخ دریافت: ۲۰ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۸ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲ مرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۲۷ مرداد ۱۴۰۴



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Children's psychological well-being and their capacity for adaptive functioning are fundamentally shaped by family structures, caregiving quality, and the presence of nurturing environments. Orphaned children, deprived of parental care and emotional support, represent one of the most vulnerable groups exposed to heightened risks of psychological difficulties, including depression, anxiety, hostility, and maladaptive behaviors (Ayaya et al., 2021; Movaghar et al., 2020; Tabatabaee et al., 2013). The absence of supportive caregivers often results in deficits in social interaction skills, self-control, and emotional regulation (Ghanbari, 2022). Accordingly, designing psychological interventions to improve the self-regulation skills and psychological well-being of orphaned children is of pressing importance.

In recent decades, mindfulness-based interventions have emerged as highly effective methods for promoting mental health across diverse populations. Initially rooted in Buddhist traditions and later adapted to Western medicine and psychology, mindfulness is defined as the non-judgmental awareness of present-moment experiences (Kabat-Zinn & Zinn, 2013; Weare, 2013). Mindfulness practices enhance individuals' ability to observe thoughts and emotions without immediate reaction, thereby cultivating greater self-regulation and resilience (Brief, 2012; Gutman & Schoon, 2013). Neuroscientific and psychological perspectives converge in highlighting the role of mindfulness in strengthening executive functions, attention regulation, and emotional balance (Thierry et al., 2016).

A growing body of literature has demonstrated the effectiveness of mindfulness interventions in educational contexts, showing improvements in attention, emotion regulation, academic performance, and overall well-being of children and adolescents (Crescentini et al., 2016; Meiklejohn et al., 2012). For example, mindfulness-based meditation programs in primary schools have been shown to

significantly reduce aggressive behaviors and increase prosocial tendencies (Malboeuf-Hurtubise et al., 2018). Similarly, long-term interventions have revealed positive effects on preschoolers' self-regulation and academic achievements (Thierry et al., 2016). These findings suggest that mindfulness can provide children with coping strategies to manage stress, enhance resilience, and improve mental health outcomes (Singha, 2024).

For vulnerable populations such as orphans, mindfulness offers critical benefits. Research has highlighted that mindfulness-based approaches can reduce emotional distress and behavioral difficulties among children facing adversity (Mirhoseni et al., 2022; Mohades et al., 2020). Moreover, in contexts where children lack stable parental support, mindfulness may compensate by equipping them with self-regulatory tools that foster adaptive functioning and well-being (Kabiri & Vahedi, 2022; Rezapour Mirsaleh et al., 2022). Such findings align with broader studies demonstrating mindfulness as a significant predictor of enhanced well-being and reduced psychopathology in at-risk groups (Jaismin et al., 2025; Robles et al., 2024; Sadighi et al., 2024).

Building upon this foundation, the present study sought to examine the effectiveness of a structured mindfulness intervention on self-regulation skills and psychological well-being in orphaned children aged 10–12 years in Sabzevar, Iran. By employing validated instruments such as the Self-Regulated Learning Strategies Questionnaire (Brief, 2012) and the Stirling Children's Well-Being Scale (Nishida et al., 2021), this research aimed to provide empirical evidence on the role of mindfulness in enhancing adaptive skills and mental health among children deprived of family care.

1. Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental design using pre-test and post-test measures with experimental and control groups. The statistical population consisted of orphaned children aged 10–12 years in Sabzevar, who were

under the supervision of the Welfare Organization. A purposive sampling method was used to select 30 participants based on predetermined inclusion criteria, and these participants were randomly assigned into experimental and control groups.

The intervention program was structured across eight weeks, comprising 10 sessions of 60 minutes each, delivered once a week. The content of the sessions included guided mindfulness practices such as progressive muscle relaxation, breathing awareness, body scan, mindful eating, and cognitive exercises emphasizing non-judgmental acceptance of thoughts and emotions. Daily homework practices were assigned to reinforce session content.

Data were collected using two instruments: (1) the Self-Regulated Learning Strategies Questionnaire developed by Pintrich and De Groot, which assesses motivational beliefs and self-regulation strategies across cognitive, metacognitive, and resource management domains; and (2) the Stirling Children's Well-Being Scale (SCWBS), which measures optimism, positive interpersonal relationships, and emotional well-being.

Data analysis was performed in SPSS version 26. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated, followed by inferential analyses. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was used to examine the hypotheses regarding differences between experimental and control groups, while t-tests were applied where assumptions for ANCOVA were not met.

2. Findings

The descriptive statistics indicated that participants' ages were distributed evenly between the experimental and control groups, with no significant differences in baseline demographic characteristics.

Inferential analyses demonstrated that after controlling for pre-test scores, significant differences emerged between groups in self-regulation learning scores. The experimental group displayed significantly higher adjusted post-test means in self-regulation compared to the control group ($p <$

0.05). This finding confirmed that the mindfulness intervention effectively enhanced children's capacity for self-regulation in academic and behavioral domains.

With respect to psychological well-being, no significant difference was observed between groups at the pre-test stage ($p = 0.926$). However, post-test analyses revealed a statistically significant difference between the experimental and control groups ($p = 0.035$), indicating that participants in the experimental group reported higher levels of psychological well-being following the intervention.

Overall, the results confirmed both research hypotheses: mindfulness intervention significantly improved self-regulation skills and enhanced psychological well-being among orphaned children in the experimental group compared to their counterparts in the control group.

3. Discussion and Conclusion

The findings of this study provide compelling evidence that mindfulness interventions can serve as an effective strategy for improving self-regulation skills and psychological well-being in orphaned children. By cultivating mindful awareness and non-judgmental acceptance, children in the experimental group demonstrated improved capacity to manage cognitive processes and regulate emotional responses, consistent with previous research (Crescentini et al., 2016; Thierry et al., 2016).

The enhancement of self-regulation observed in this study aligns with theoretical frameworks suggesting that mindfulness strengthens executive functions such as attention control and inhibitory processes, which are foundational for academic performance and adaptive behavior (Brief, 2012; Gutman & Schoon, 2013). Similar improvements have been documented in prior interventions, where mindfulness training yielded reductions in impulsive behaviors and increases in self-directed learning among children (Malboeuf-Hurtubise et al., 2018; Meiklejohn et al., 2012).

Improvements in psychological well-being further corroborate findings from previous studies indicating that

mindfulness reduces stress, enhances emotional stability, and increases positive affect (Robles et al., 2024; Sadighi et al., 2024). These outcomes are particularly salient for orphaned children, who often face elevated risks of psychological distress due to lack of parental support and social neglect (Ayaya et al., 2021; Kabiri & Vahedi, 2022). The present results extend this body of knowledge by demonstrating that even within highly vulnerable populations, mindfulness interventions can foster resilience and psychological health.

The significance of these findings lies not only in their contribution to scholarly literature but also in their practical implications for child welfare organizations and educational settings. Implementing mindfulness-based programs in orphanages and schools could serve as a cost-effective and

sustainable method to address psychological challenges, improve coping strategies, and enhance developmental outcomes in at-risk children (Kanda et al., 2025; Singha, 2024).

In conclusion, the present study confirms that mindfulness intervention is an effective approach for strengthening self-regulation and enhancing psychological well-being among orphaned children. By equipping children with skills to manage thoughts, emotions, and behaviors more effectively, mindfulness lays a foundation for healthier developmental trajectories and improved quality of life. These results underscore the necessity of incorporating mindfulness-based practices into child care and educational systems, particularly for vulnerable groups.

مقدمه

سلامت روان کودکان و نوجوانان یکی از اساسی‌ترین ارکان توسعه پایدار در هر جامعه محسوب می‌شود و کیفیت آن به طور مستقیم تحت تأثیر شرایط خانوادگی، محیطی و اجتماعی قرار دارد. در این میان، کودکان بی‌سرپرست به دلیل فقدان والدین، حمایت عاطفی و روانی ناکافی و محدودیت در بهره‌مندی از محیط خانوادگی سالم، بیش از سایر گروه‌ها در معرض مشکلات رفتاری، هیجانی و روان‌شناختی قرار می‌گیرند (Ayaya et al., 2021; Ghanbari, 2022; Movaghar et al., 2020). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان بی‌سرپرست بیشتر با اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، بی‌نظمی رفتاری و مشکلات سازگاری اجتماعی مواجه هستند (Razeghi Nasrabad, 2022; Tabatabaee et al., 2013). بنابراین، طراحی و به‌کارگیری مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و توانمندسازی این گروه آسیب‌پذیر ضرورتی انکارناپذیر دارد. یکی از رویکردهایی که در دهه‌های اخیر به شکل گسترده‌ای در حوزه آموزش، سلامت روان و توانبخشی کودکان و نوجوانان به کار گرفته شده، مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی، که ریشه در سنت‌های شرقی به‌ویژه آموزه‌های بودایی دارد، با کوشش‌های جان کابات‌زین وارد ادبیات علمی مدرن شد و به‌عنوان یک راهبرد علمی برای کاهش استرس و ارتقای کیفیت زندگی معرفی گردید (Kabat-Zinn & Zinn, 2013). ذهن‌آگاهی بر آگاهی لحظه‌ای، پذیرش بدون قضاوت افکار، هیجانات و احساسات بدنی تأکید دارد و هدف آن ارتقای خودتنظیمی، کاهش استرس و افزایش توانایی سازگاری افراد با موقعیت‌های چالش‌برانگیز است (Brief, 2012; Weare, 2013).

شواهد تجربی فراوانی اثربخشی ذهن‌آگاهی را بر مؤلفه‌های روان‌شناختی گوناگون تأیید کرده‌اند. به عنوان مثال، مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در

محیط‌های آموزشی منجر به بهبود توجه، ارتقای خودتنظیمی، کاهش مشکلات رفتاری و افزایش سازگاری اجتماعی کودکان شده‌اند (Crescentini et al., 2016; Meiklejohn et al., 2012; Thierry et al., 2016). در پژوهشی نشان داده شد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی کودکان پیش‌دبستانی و تنظیم هیجان آن‌ها تأثیر مثبت داشته باشد (Thierry et al., 2016). همچنین مداخلات مشابه در مدارس ابتدایی منجر به افزایش توجه و کاهش رفتارهای پرخطر در کودکان گردید (Crescentini et al., 2016).

افزون بر این، ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دارد. پژوهش‌ها بیان می‌کنند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری افسردگی و اضطراب را کاهش داده و هیجانات مثبت و احساس رضایت از زندگی را افزایش می‌دهند (Jaismin et al., 2025; Robles et al., 2024; Sadighi et al., 2024). در پژوهشی دیگر، آموزش ذهن‌آگاهی توانست موجب ارتقای انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین شود (Shafie Naderi et al., 2020). همچنین در مراقبان و گروه‌های در معرض استرس‌های شدید، مانند پرستاران یا والدین کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن، مداخلات ذهن‌آگاهی به بهبود تاب‌آوری و کیفیت زندگی کمک کرده‌اند (Bai et al., 2025; Kanda et al., 2025; Yixuan Ong et al., 2024).

با توجه به اهمیت مهارت‌های خودتنظیمی در رشد تحصیلی و اجتماعی کودکان، لازم است به این بعد نیز توجه شود. مهارت‌های خودتنظیمی شامل راهبردهای شناختی، فراشناختی و مدیریت منابع هستند که به فرد امکان می‌دهند یادگیری خود را هدایت کرده و رفتارهای هیجانی و شناختی خود را در مسیرهای سازنده کنترل نماید (Brief, 2012). وجود این مهارت‌ها در کودکان بی‌سرپرست به‌ویژه حیاتی است، چرا که آنان به دلیل محرومیت‌های

(Malboeuf-Hurtubise et al., 2018). به بیان دیگر، ذهن آگاهی به کودکان می آموزد که تجربه های هیجانی خود را بدون قضاوت بپذیرند و به این ترتیب واکنش های هیجانی و رفتاری آنان سازگارانه تر شود (Crescentini et al., 2016).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر مهارت های خودتنظیمی و بهزیستی روان شناختی کودکان بی سرپرست طراحی و اجرا گردید تا با فراهم آوردن شواهد تجربی معتبر، نقش این مداخله در بهبود سلامت روانی و توانمندی های شناختی و هیجانی این گروه آسیب پذیر مورد ارزیابی قرار گیرد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی با طرح تحقیق پیش آزمون پس آزمون با گروه های تجربی و گواه می باشد. جامعه آماری را کودکان بی سرپرست ۱۰ تا ۱۲ سال شهر سبزوار که تحت پوشش بهزیستی می باشند تشکیل دادند. از میان تمام کودکان بی سرپرست به صورت هدفمند و براساس معیارهای ورود به پژوهش ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. ملاک های ورود به پژوهش: رده سنی ۱۰ تا ۱۲ سال، تمایل به شرکت در پژوهش و رضایت آگاهانه، عدم اختلال روان شناختی شدید بنا به گزارش مشاوران مدرسه، نداشتن مشارکت هم زمان در برنامه های ارتقاء بهداشت روان، نداشتن بیماری مزمن (مانند ناراحتی قلبی-عروقی، سرطان، مولتیپل اسکلوزیس). ملاک های خروج از پژوهش: غیبت بیش از دو جلسه و عدم تکمیل پرسشنامه های پژوهش بود.

پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی: این پرسشنامه توسط پیترچ و دی گروت در سال ۱۹۹۰ ساخته شده است. این پرسشنامه با ۷۴ عبارت در دو بخش باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی تنظیم شده است. خرده مقیاس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل ۲۲ عبارت بوده و

عاطفی و اجتماعی بیشتر در معرض رفتارهای تکانشی، مشکلات هیجانی و افت تحصیلی قرار دارند (Rezapour Mirsaleh et al., 2022). در این زمینه، پژوهش های متعددی اثربخشی مداخلات ذهن آگاهی را در بهبود خودتنظیمی هیجانی و شناختی کودکان نشان داده اند (Mirhoseni et al., 2020; Mohades et al., 2022).

از سوی دیگر، شواهد نشان داده اند که کودکان بی سرپرست در فقدان حمایت عاطفی و محیط خانوادگی، با طیف وسیعی از آسیب های اجتماعی مواجه هستند که در بلندمدت پیامدهای منفی بر بهزیستی روان شناختی و رشد شخصیتی آنان دارد (Ghanbari, 2022; Kabiri & Vahedi, 2022). همچنین، تجربه کودک آزاری، غفلت یا زندگی در خیابان از دیگر عواملی است که وضعیت روانی و اجتماعی کودکان بی سرپرست را وخیم تر می سازد (Ayaya et al., 2021). در این شرایط، ذهن آگاهی می تواند به عنوان ابزاری توانمندساز عمل کند و زمینه ای برای رشد سازنده، بهبود روابط اجتماعی و افزایش کیفیت زندگی فراهم آورد (Singha, 2024).

بر این اساس، این پژوهش با تمرکز بر کودکان بی سرپرست در شهر سبزوار طراحی شد تا تأثیر مداخله ذهن آگاهی بر مهارت های خودتنظیمی و بهزیستی روان شناختی آنان بررسی شود. در این پژوهش، از پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی پیترچ و دی گروت و مقیاس بهزیستی کودکان استرلینگ استفاده شد که اعتبار و روایی آن ها در مطالعات متعدد تأیید گردیده است (Nishida et al., 2021; Rezapour Mirsaleh et al., 2022).

با توجه به مرور مبانی نظری و پیشینه پژوهش، می توان بیان کرد که ذهن آگاهی از طریق افزایش آگاهی در لحظه حال، تقویت کنترل شناختی و کاهش سوگیری های منفی، می تواند خودتنظیمی و بهزیستی روان شناختی کودکان بی سرپرست را ارتقا دهد (Gutman & Schoon, 2013;).

سه وجه از خودتنظیمی (راهمبردهای شناختی، فراشناختی و مدیریت منابع) را می‌سنجد که در این پژوهش فقط سوالات خودتنظیمی مورد استفاده قرار گرفت. نمره گذاری پرسشنامه به صورت پنج گزینه‌ای لیکرت بوده و بالاترین نمره ۱۱۰ و پایتترین نمره ۲۲ است. پیتتریک و دیگران در بررسی روایی آن با استفاده از روش تحلیل برای مقیاس باورهای انگیزشی سه عامل خوکارآمدی، ارزشگذاری درونی و اضطراب امتحان و برای مقیاس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی سه عامل استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی و مدیریت منابع را بدست آوردند و ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های خوکارآمدی، ارزشگذاری درونی، اضطراب امتحان و استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۷۵، ۰/۷۳، ۰/۷۴ تعیین کردند. البرزی و ساسانی (۲۰۰۱) ضریب پایایی این پرسشنامه ۰/۷۶ گزارش کردند.

مقیاس بهزیستی کودکان استرلینگ (SCWBS): پرسشنامه بهزیستی کودکان توسط لیدلی و کارتر (۲۰۱۰) ساخته شده و دارای ۱۵ گویه است. از این مقیاس برای اندازه گیری جنبه‌های مثبت از رفاه روانی (خوش بینی، آرامش و حالت‌های بین فردی مثبت) استفاده می‌شود. مورد حالت احساسی مثبت و ۶ مورد دیگر چشم انداز مثبت را اندازه گیری می‌کنند، ۳ مورد اضافی واکنش و پاسخ‌های متعادلی را از یک مقیاس مطلوب اجتماعی ارزیابی میکنند. نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده که برای گزینه هیچ وقت نمره ۱ و گزینه همیشه نمره ۵ تعلق می‌گیرد، نمره بالاتر در آن، نشانه رفاه و بهزیستی روانی بیشتر است. لیدلی و کارتر (۲۰۱۰)، همبستگی این مقیاس را با پرسشنامه کیفیت شاخص سلامت زندگی (I=۰/۷۰) به دست آوردند که نشان دهنده تایید روایی همگرایی این مقیاس است. همچنین قابلیت اطمینان داخلی و خارجی این مقیاس را با استفاده از روش آزمون مجدد، ۰/۷۵ گزارش کردند. نیشیدا و همکاران (۲۰۲۱) روایی همگرایی این مقیاس

را با پرسشنامه مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان (I=۰/۷۳) و مقیاس آگاهی از حمایت اجتماعی (I=۰/۶۵) گزارش کردند و پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و با روش آزمون-بازآزمون ۰/۶۶ در طول یک هفته گزارش کردند. در تحقیق رضاپور میرصالح و همکاران (۲۰۲۲) شاخص روایی محتوایی این پرسشنامه ۰/۷۱ و نسبت روایی محتوایی آن ۰/۸۵ به دست آمد. همچنین روایی همگرایی این مقیاس با پرسشنامه اختلالات رفتاری کودکان راتر (I=۰/۵۲) به دست آمد و روایی واگرایی آن با همبستگی مثبت بین ابعاد این مقیاس مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پس از دریافت کد اخلاق، و هماهنگی لازم با مسئولین مدرسه، با همکاری مشاور مدرسه پرسشنامه‌های راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (۴۷ سوالی) و مقیاس بهزیستی کودکان استرلینگ (۱۵ گویه‌ای) در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. پیش از برگزاری جلسات درمان ذهن آگاهی، از همه‌ی آزمودنی‌ها پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس، جلسات مداخله بر روی گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه، اجرا شد اما گروه گواه هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نخواهند کرد. در پایان جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل خواهد آمد.

پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در این پژوهش طی یک دوره ۸ هفته‌ای و در قالب ۸ جلسه اجرا شد. در جلسه نخست که ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید، پیش‌آزمون، برقراری ارتباط اولیه و ارائه توضیحات علمی و مفهومی درباره کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی صورت گرفت. در جلسات دوم و سوم، آموزش و تمرین تن‌آرامی در گروه‌های عضلانی مختلف همراه با مرور مباحث قبلی انجام شد و تکلیف خانگی شامل اجرای تمرین‌های تن‌آرامی در منزل بود. جلسه چهارم به آموزش توجه به تنفس شامل دم و بازدم عمیق، تمرکز بر حرکت هوا و استفاده از کلمات آرام‌بخش اختصاص

شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، درصد و فراوانی استفاده شد. بخش دوم مربوط به یافته‌های استنباطی بود که در این قسمت تحلیل کوواریانس چند متغیره برای تحلیل فرضیه‌ها در برنامه آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

سن افراد گروه آزمایش و کنترل در محدوده ۱۰ تا ۱۲ سال بود. آزمون t مستقل نشان داد بین میانگین سنی گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد ($p=0/154$). در جدول ۱ یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به متغیرهای بهزیستی روانشناختی و خودتنظیمی یادگیری دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

یافت و تکلیف خانگی انجام تمرین‌های تنفسی پیش از خواب بود. در جلسه پنجم، پوشش بدن با تمرکز بر حواس مختلف از جمله شنوایی، بویایی و چشایی (با استفاده از شیرینی) آموزش داده شد و تکلیف خانگی تمرین آگاهی حسی در حین غذا خوردن بود. جلسه ششم به آموزش ذهن‌آگاهی افکار شامل تمرکز بر یک نقطه، پذیرش بدون قضاوت افکار منفی و پذیرش افکار مثبت اختصاص داشت. در جلسه هفتم تمرین ذهن‌آگاهی کامل با ترکیب تکنیک‌های جلسات چهارم تا ششم اجرا شد و تکالیف خانگی شامل تمرین تنفس عمیق و آگاهی حسی در غذا خوردن بود. در نهایت، جلسه هشتم به جمع‌بندی مباحث، تأکید بر استفاده روزمره از تکنیک‌های آموخته‌شده و اجرای پس‌آزمون اختصاص یافت. در طول این دوره، شرکت‌کنندگان موظف بودند به صورت روزانه تکالیف خانگی ارائه‌شده را اجرا کنند تا فرایند یادگیری و درونی‌سازی مهارت‌ها تقویت شود.

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش انجام خواهد گرفت، بخش اول اختصاص به یافته‌های توصیفی داشت که در این بخش

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله اندازه‌گیری	گروه	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روانشناختی	پیش آزمون	آزمایش	۴۱.۶۷	۱۹.۶۶
		کنترل	۴۱	۱۹.۰۷
	پس آزمون	آزمایش	۵۴.۳۳	۲۵.۳۱
		کنترل	۴۱.۸۷	۲۱.۷۴
یادگیری خودتنظیمی	پیش آزمون	آزمایش	۳۶.۵۳	۱۲.۲۷
		کنترل	۳۰.۶۷	۱۲.۷۵
	پس آزمون	آزمایش	۳۸.۲۷	۱۲.۳۳
		کنترل	۳۰.۸	۱۲.۸۵

دوره دوم، شماره چهارم

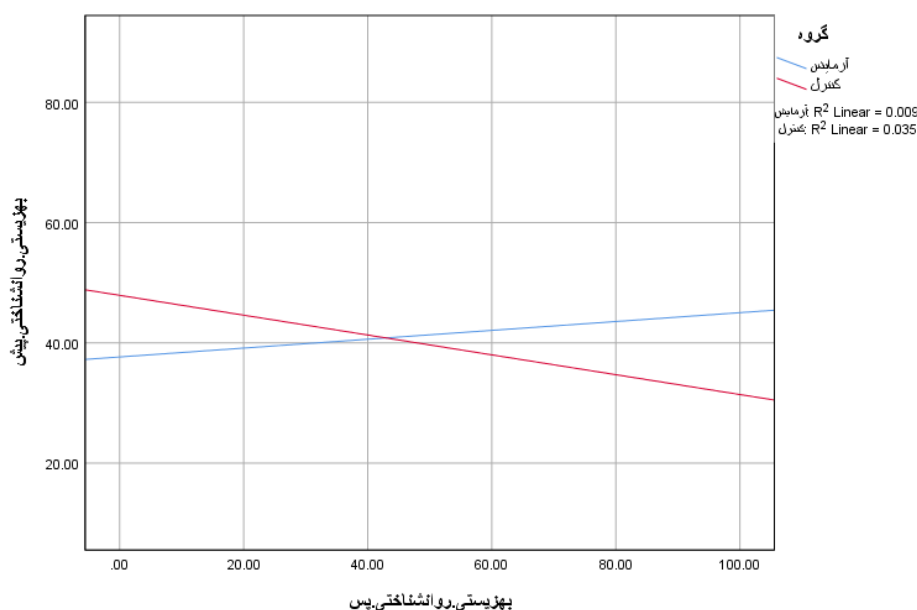
جدول ۲. بررسی مفروضه‌های طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	طبیعی بودن (شاپیرو-ویلک)		همگنی واریانس (لون)			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون			
	آزمایش	کنترل	آزمایش	کنترل	F	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی	۰.۵۴۴	۰.۳۱۲	۰.۸۱۴	۰.۰۶۲	۰.۴۲	۰.۵۲۴
خودتنظیمی یادگیری	۰.۹۹۶	۰.۱۸۴	۰.۹۸۲	۰.۱۷۵	۰.۰۳	۰.۸۶۶

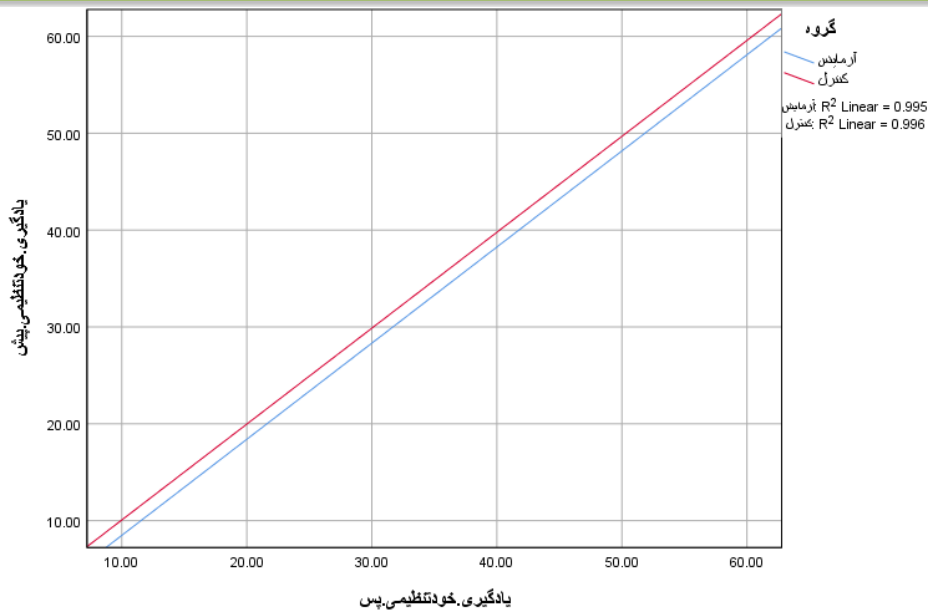
همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نشده است ($P > 0.05$)، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که همه متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند. همچنین نتایج آزمون لون نشان می‌دهد که واریانس متغیرهای مورد مطالعه بین دو گروه برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنادار ندارند ($P > 0.05$)، لذا می‌توان گفت پیشفرض همگنی واریانس‌های دو گروه نیز رعایت شده است.

یکی دیگر از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، بررسی فرضیه یکسانی شیب‌خط رگرسیون داده‌ها است. در جدول زیر نتایج آزمون F مربوط به یکسانی شیب‌خط رگرسیون متغیرها ارائه شده است.

جهت بررسی رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون از نمودار پراکندگی داده‌ها استفاده شد که در شکل ۱ و ۲ نشان داده شده است.



شکل ۱. نمودار رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی



شکل ۲. نمودار رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس آزمون یادگیری خودتنظیمی

همانطور که نمودارهای ۱ و ۲ نشان میدهند، شیب‌های خط نمودار ۲ نشان دهنده عدم همگنی رگرسیونی و رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس موازی هستند و این نشان دهنده همگنی رگرسیونی و رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس آزمون است. اما شیب‌های خط در نمودار ۱ موازی نیست و آزمون می باشد بنابراین از آزمون t استفاده می گردد

جدول ۳. نتایج آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای بهزیستی روانشناختی و یادگیری خودتنظیمی

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بهزیستی روانشناختی × گروه	۴۸۳۴.۴۷	۲	۲۴۱۷.۲۴	۲۸۴۰.۰۱	$> .001$
یادگیری خودتنظیمی × گروه	۱۴۷۷.۹۹	۲	۷۳۸.۹۹	۱.۳۱	۰.۲۸۷

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که پیش فرض یکسانی شیب خط رگرسیون استفاده از تحلیل کوواریانس برای متغیر یادگیری خودتنظیمی بلامانع است. برای هر دو گروه در متغیر یادگیری خودتنظیمی یکسان است ($P > 0.05$). با اینحال برای بررسی تفاوت متغیر بهزیستی روانشناختی از آزمون t مستقل درنهایت، نتایج مربوط به پیش فرض های تحلیل کوواریانس نشان می دهد که استفاده میگردد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر یادگیری خودتنظیمی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	p	مجزور اتا
گروه	۶.۱۷	۱	۶.۱۷	۰.۷۲۳	$> .001$	۴۶.۰
خطا	۵۹.۲۰	۲۷	۷۶.۰			
کل	۴۰.۶۳۴	۳۰				

دوره دوم، شماره چهارم

جدول ۵. میانگین نمره‌های تعدیل شده پس از آزمون یادگیری خودتنظیمی

متغیر وابسته	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد
یادگیری خودتنظیمی	آزمایش	۳۵.۳۲	۰.۲۳
	کنترل	۳۳.۷۴	۰.۲۳

نتایج جداول فوق نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر یادگیری خودتنظیمی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر یادگیری خودتنظیمی نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($P < 0.05$). بنابراین می‌توان گفت که مداخله ذهن آگاهی بر افزایش مهارت‌های خودتنظیمی کودکان بی‌سرپرست اثربخش است. از اینرو، فرضیه اول تأیید می‌شود.

جدول ۶. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه بهزیستی روانشناختی در دو گروه

متغیر	همگنی واریانس	F	P	t	df	p-value
پیش‌آزمون بهزیستی روانشناختی	همگن هستند	۰.۰۵	۰.۸۳۰	۰.۰۹	۲۸	۰.۹۲۶
	همگن هستند	۰.۰۵	۰.۸۳۱	۲.۲۱	۲۷.۹۷	۰.۰۳۵
پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی	همگن هستند	۰.۰۵	۰.۸۳۱	۲.۲۱	۲۷.۹۸	۰.۰۳۵
	همگن هستند	۰.۰۵	۰.۸۳۱	۲.۲۱	۲۷.۹۸	۰.۰۳۵

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون دو گروه برای متغیر بهزیستی روانشناختی معنادار نیست ($P = 0.926$). اما تفاوت میانگین نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است ($P = 0.035$). بنابراین می‌توان گفت که مداخله ذهن آگاهی در افزایش بهزیستی روان شناختی کودکان بی‌سرپرست اثربخش است. از اینرو، فرضیه دوم معنادار است.

به‌عنوان یک رویکرد روان‌شناختی مؤثر در توانمندسازی کودکان بی‌سرپرست و ارتقای کیفیت زندگی آنان به کار رود.

از نظر یافته‌ها، نتایج به‌وضوح نشان داد که کودکان گروه آزمایش پس از مداخله ذهن‌آگاهی، در مقایسه با گروه کنترل، افزایش معناداری در مهارت‌های خودتنظیمی داشتند. این یافته همسو با مطالعاتی است که بیان کرده‌اند ذهن‌آگاهی با تقویت توجه و تمرکز، توانایی افراد را در مدیریت شناخت‌ها، هیجانات و رفتارها ارتقا می‌دهد (Brief, 2012; Thierry et al., 2016). پژوهش‌های پیشین در محیط‌های آموزشی نیز نشان داده‌اند که اجرای برنامه‌های ذهن‌آگاهی در مدارس ابتدایی منجر به بهبود خودتنظیمی شناختی و هیجانی و در نهایت بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شده است (Crescentini et al., 2016; Meiklejohn et al., 2012). به بیان دیگر، ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی لحظه‌ای و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، ابزار قدرتمندی برای مدیریت افکار و رفتارهای کودکان محسوب می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های خودتنظیمی و بهزیستی روان‌شناختی کودکان بی‌سرپرست بود. یافته‌ها نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی توانست به شکل معناداری مهارت‌های خودتنظیمی این کودکان را ارتقا بخشد و همچنین سطح بهزیستی روان‌شناختی آنان را بهبود دهد. این نتایج نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند

مطالعات متعددی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر گروه‌های آسیب‌پذیر مشابه را تأیید کرده‌اند. برای مثال، در پژوهشی بر کودکان دارای اختلال اضطراب، آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی توانست به‌طور معناداری خودتنظیمی هیجانی آنان را ارتقا دهد (Mirhoseni et al., 2022). همچنین، در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد که مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی دشواری‌های تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دارای اختلال سلوک را کاهش داد و توانایی آنان را در مدیریت هیجانات بهبود بخشید (Mohades et al., 2020). در همین راستا، نتایج پژوهش حاضر با این مطالعات همسو بوده و نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مداخله‌ای برای بهبود سلامت روانی و رفتاری کودکان بی‌سرپرست به‌کار گرفته شود.

یکی دیگر از ابعاد مهم یافته‌های این پژوهش، هم‌راستایی آن با نتایج مطالعات بین‌المللی در حوزه آموزش و سلامت روان کودکان است. برای نمونه، نتایج پژوهش کریستینی و همکاران (Crescentini et al., 2016) نشان داد که آموزش مدیتیشن مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کودکان دبستانی منجر به ارتقای توجه و بهزیستی روانی آنان شد. به همین ترتیب، پژوهش تیری (Thierry et al., 2016) نیز تأیید کرد که اجرای یک برنامه دوساله ذهن‌آگاهی در کودکان پیش‌دبستانی توانست خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی آنان را بهبود بخشد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی نه تنها در گروه‌های بالینی یا بزرگسال، بلکه در جمعیت‌های عادی و آموزشی نیز اثربخشی بالایی دارد.

یافته‌های حاضر همچنین با پژوهش‌های داخلی هم‌راستا هستند. برای مثال، نتایج مطالعه شفیع نادری و همکاران نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف توانست بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روانی آنان را بهبود دهد (Shafie Naderi et al., 2020). همچنین دمهری و همکاران (Demehri et al., 2020) اثربخشی درمان

در خصوص بهزیستی روان‌شناختی نیز یافته‌ها نشان داد که اگرچه تفاوت معناداری در پیش‌آزمون میان دو گروه مشاهده نشد، اما در پس‌آزمون، کودکان گروه آزمایش به شکل معناداری از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری نسبت به گروه کنترل برخوردار بودند. این یافته هم‌راستا با پژوهش‌های متعددی است که اثربخشی مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی گزارش کرده‌اند (Jaismin et al., 2025; Robles et al., 2024; Sadighi et al., 2024). برای نمونه، مطالعه‌ای نشان داد که ذهن‌آگاهی با کاهش استرس و اضطراب و افزایش هیجانات مثبت، منجر به افزایش سطح کلی رضایت از زندگی در نوجوانان می‌شود (Singha, 2024). همچنین مداخلات مشابه بر گروه‌های بزرگسال، مانند مراقبان بیماران دمانس یا کارکنان بخش سلامت، نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند با ایجاد آرامش ذهنی و کاهش خستگی روانی، کیفیت زندگی و بهزیستی آنان را بهبود بخشد (Bai et al., 2025; Kanda et al., 2025; Yixuan Ong et al., 2024). از منظر نظری، نتایج این پژوهش را می‌توان در چارچوب مدل‌های مرتبط با عملکردهای اجرایی و خودتنظیمی تبیین کرد. بر اساس نظریه‌های مربوط به کارکردهای اجرایی، زمانی که هیجانات به خوبی تنظیم شوند، می‌توانند از تصمیم‌گیری و تمرکز شناختی پشتیبانی کنند، اما در شرایطی که هیجانات مدیریت نشده باقی بمانند، منجر به اختلال در توجه و عملکرد می‌شوند (Brief, 2012). ذهن‌آگاهی با تمرکز بر آگاهی غیرقضاوتی از افکار و احساسات، باعث می‌شود فرد واکنش‌های هیجانی خود را به شکل سازگارانه‌تری مدیریت کند. این سازوکار به‌ویژه در کودکان بی‌سرپرست که به دلیل محرومیت‌های عاطفی و روانی در معرض آسیب بیشتری هستند، اهمیتی دوچندان دارد (Movaghar et al., 2020; Rezapour Mirsaleh et al., 2022).

مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در کاهش علائم درد و ارتقای بهزیستی کودکان دارای بیماری‌های مزمن تأیید کردند. این نتایج نشان‌دهنده گستره وسیع کاربردهای ذهن‌آگاهی در بهبود سلامت روانی کودکان و نوجوانان در شرایط گوناگون است.

از منظر کارکردهای اجتماعی، می‌توان گفت که مداخله ذهن‌آگاهی با ایجاد تغییر در نگرش و مهارت‌های مقابله‌ای کودکان بی‌سرپرست، ظرفیت‌های آنان برای برقراری روابط اجتماعی مثبت‌تر را افزایش داده و احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه و ناسازگارانه را کاهش می‌دهد (Gutman & Schoon, 2013; Malboeuf-Hurtubise et al., 2018). این تغییرات در نهایت می‌تواند موجب افزایش فرصت‌های موفقیت تحصیلی و اجتماعی این کودکان شود. بنابراین نتایج این پژوهش علاوه بر تأیید اثربخشی ذهن‌آگاهی، اهمیت استفاده از آن در محیط‌های آموزشی و مراکز حمایت از کودکان بی‌سرپرست را برجسته می‌سازد.

در جمع‌بندی، یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که مداخله ذهن‌آگاهی با افزایش مهارت‌های خودتنظیمی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در حمایت روانی و اجتماعی از کودکان بی‌سرپرست به کار گرفته شود. این نتایج با مطالعات پیشین همخوانی داشته و شواهد تجربی جدیدی برای اثربخشی این مداخله در گروه‌های آسیب‌پذیر ارائه می‌دهد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود بودن آن به کودکان بی‌سرپرست شهر سبزوار بود که تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، فقدان پیگیری طولانی‌مدت موجب شد نتوان پایداری اثرات مداخله را به‌طور کامل ارزیابی کرد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند تحت‌تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مداخلات مشابه با حجم نمونه‌های بزرگ‌تر و در شهرها و فرهنگ‌های مختلف اجرا شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین بررسی اثرات مداخله ذهن‌آگاهی در دوره‌های پیگیری ۳، ۶ و ۱۲ ماهه می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در خصوص ماندگاری تغییرات ارائه دهد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود از روش‌های ترکیبی (خودگزارشی، مشاهده‌ای و فیزیولوژیک) برای ارزیابی دقیق‌تر اثرات مداخله استفاده شود. در سطح کاربردی، اجرای برنامه‌های ذهن‌آگاهی در مراکز حمایتی کودکان بی‌سرپرست و مدارس می‌تواند به ارتقای سلامت روانی و مهارت‌های اجتماعی آنان کمک کند. همچنین، آموزش مربیان و کارکنان مراکز بهزیستی در زمینه ذهن‌آگاهی می‌تواند زمینه‌ساز اجرای گسترده‌تر و پایدارتر این مداخلات باشد. در نهایت، ادغام مداخلات ذهن‌آگاهی در برنامه‌های آموزشی ملی می‌تواند به تقویت بهزیستی روانی کودکان در سطح کلان کمک نماید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Malboeuf-Hurtubise, C., Joussemet, M., Taylor, G., & Lacourse, E. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention on the perception of basic psychological need satisfaction among special education students. *International Journal of Disability, Development and Education*, 65(1), 33-44. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2017.1346236>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Mirhoseni, F. A., Asadzadeh, H., Saadipour, E., Delavar, A., & Shilvandi Cholicheh, K. (2022). Effectiveness of Mindfulness Skills Training on Emotional Self-Regulation of Children with Anxiety Disorder. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 65(4). <https://www.magiran.com/paper/2544690/?lang=en>
- Mohades, N., Khanjani, Z., & Aqdasi, A. N. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention on the Emotion Regulation Difficulties Components of Students with Conduct Disorder. *JOURNAL OF INSTRUCTION AND EVALUATION*, 12(48), 63-83. https://journals.iau.ir/article_672761.html?lang=en
- Movaghar, M., Mirzahasani, H., & Zargham Hajabi, M. (2020). Predicting Depression based on social support and cognitive factors in orphan children. *Social Welfare*, 19(75), 183-202. https://refahj.uswr.ac.ir/browse.php?a_id=3414&sid=1&slc_lang=en
- Nishida, C., Ishimoto, Y., Takizawa, Y., Katayama, T., & Matsumoto, Y. (2021). Preliminary evidence for the reliability and validity of the Stirling Children's Well-being Scale (SCWBS) with Japanese children. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100034. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100034>
- Razeghi Nasrabad, H. B. (2022). Sources of Conflict between Work and Family Roles and Its Coping Strategies: A Case Study of Employed Women in Tehran Municipality. *Woman in Development & Politics*, 20(1), 131-164. https://jwdp.ut.ac.ir/article_86442.html?lang=en
- Rezapour Mirsaleh, Y., Okhovat, M., & Amini, R. (2022). The Relationship between Adolescent Perception of Parental Conflict, Psychological Well-Being and Disappointment in Adolescent Female Students: A Mediating Role of Coping Styles. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 11(2), 117-132. <https://ensani.ir/fa/article/497454/>
- Robles, E., Blanco, I., Díez, G., & Vázquez, C. (2024). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain: Enhancing psychological well-being without altering attentional biases towards pain faces. *EJP: European Journal of Pain*. <https://doi.org/10.1002/ejp.4714>
- Sadighi, R., Fathimi, F. S., & Sadri, I. (2024). The effectiveness of mindfulness training on psychological well-being and academic motivation in students with low academic achievement. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 129-144. https://japr.ut.ac.ir/article_92139.html
- Shafie Naderi, M., Sharifi, T., Ghazanfari, A., & Ahmadi, R. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Decrease on the Psychological Well-Being and Psychological Flexibility in the
- Ayaya, S., DeLong, A., Embleton, L., Ayuku, D., Sang, E., Hogan, J., Kamanda, A., Atwoli, L., Makori, D., Ott, M. A., Ombok, C., & Braitstein, P. (2021). Prevalence, incidence and chronicity of child abuse among orphaned, separated, and street-connected children and adolescents in western Kenya: What is the impact of care environment? *Child abuse & neglect*, 104920. <https://doi.org/10.21428/cb6ab371.4f52ba8a>
- Bai, D., Wang, Y., Lin, Y.-F., & Liu, M. F. (2025). Effects of a Virtual Reality-Based Mindfulness Intervention on Well-Being Among Dementia Family Caregivers: Pilot Randomized Controlled Trial (Preprint). <https://doi.org/10.2196/preprints.71319>
- Brief, I. (2012). *Executive Function: Skills for Life and Learning*. <https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/InBrief-Executive-Function-Skills-for-Life-and-Learning-2.pdf>
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Demehri, F., Azizi, M., & Barghoun, R. (2020). Investigating the Effectiveness of Mindfulness Therapy on Psychological Well-Being and Reducing Pain Symptoms in Children with Chronic Diseases. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 15(56), 37-46. <https://sid.ir/paper/395609/en>
- Ghanbari, N. (2022). Investigating the Challenges of Educating Orphans from the Perspective of Teachers (A Phenomenological Study). *New Approach in Educational Sciences*, 4(1), 27-34. https://journal.iocv.ir/article_133144.html?lang=en
- Gutman, L. M., & Schoon, I. (2013). *The impact of non-cognitive skills on outcomes for young people. A literature review*. https://www.researchgate.net/publication/350941337_The_impact_of_non-cognitive_skills_on_outcomes_for_young_people_A_literature_review
- Jaismin, Chukkali, S., Peter, A., Maurya, R., & Panchal, S. (2025). Effects of Mindfulness-Based Intervention on Academic Anxiety: Enhancing Well-Being of Rural Adolescents. *Journal of Health Management*. <https://doi.org/10.1177/09720634251326491>
- Kabat-Zinn, J., & Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness meditation in everyday life*. BetterListen! LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0323-1>
- Kabiri, A., & Vahedi, M. (2022). The effectiveness of technology-enhanced program of philosophy for children on happiness and rumination thoughts of Orphaned and abused girl children. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 13(49), 163-192. https://qccpc.atu.ac.ir/article_12658.html
- Kanda, J., Kalsi, P. S., & Rani, R. (2025). Mindfulness and Organizational Well-Being. 391-408. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8457-2.ch014>

- Students with Low academic performance. *Journal of Analitical-Cognitive Psychology*, 11(41), 79-91. <https://ensani.ir/fa/article/512195/>
- Singha, R. (2024). Fostering Resilience and Well-Being: Integrating Mindfulness Practices in Educational Settings Amidst Crisis. In *Building Resilient Education Models Post Crisis* (pp. 102-132). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8125-0.ch006>
- Tabatabaee, S. M., Bigdeli, I., Biabani, G., & Haddadi, T. (2013). The Prevalence of Mental-Behavioral Disorders in Children with Incarcerated Parents Living in Semnan Province. *Journal of Police Medicine*, 2(1), 21-29. <https://jpmed.ir/article-1-208-en.html>
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S., & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821. <https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1141616>
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*. <https://doi.org/10.1108/JCS-12-2012-0014>
- Yixuan Ong, N., Teo, F. J., & Thumboo, J. (2024). Effectiveness of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *General Psychiatry*. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101115>