

Research Paper

Comparing the experience flow and mindfulness in gifted and normal students

Mahdi Hayati Garjan^۱, Nader Hajloo^{۲*}, Seyfollah Aghajani^۳, Niloofar Mikaeili^۳

^۱- Master of Psychology and Exceptional Children Education, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

^۲- Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

^۳- Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.



Citation: Hayati Garjan, M., Hajloo, N., Aghajani, S., Mikaeili, N. (۲۰۲۲). [Comparing the experience flow and mindfulness in gifted and normal students]. (Persian). Journal of school Counseling, ۲(۳), ۱-۱۶

doi: [10.22094/jsc.2023.12282.1079](https://doi.org/10.22094/jsc.2023.12282.1079)



Received: ۲۰۲۲/۱۱/۲۴

Accepted: ۲۰۲۲/۱۲/۴

Available Online: ۲۰۲۲/۱۲/۱۲

ABSTRACT

Objective: The aim of the present study was to compare the experience of flow, mindfulness in gifted and normal students. Identifying psychological differences between gifted and normal students and considering them in education programs can lead to greater growth and development among them.

Methods: According to the nature of the subject, the present research method was causal-comparative. The statistical population of this research was all students of second secondary schools in Ardabil city (۲۴۹۳۱ people) in the academic year of ۲۰۲۱-۲۰۲۲. The statistical sample of the current research is ۴۰۰ students (۲۰۰ gifted and ۲۰۰ normal) who were randomly selected in a cluster. Martin and Jackson's Academic Flow Questionnaire and the short form of the Freiburg Mindfulness Questionnaire were used to collect data. Multivariate analysis of variance (MANOVA) test was used to analyze the data.

Results: The results showed that there was no significant difference between the experience of flow and mindfulness in two groups of gifted and normal students ($p > 0.05$).

Conclusion: Therefore, paying attention to these results, it can be said that each group of gifted and normal students needs attention regarding the studied variables.

Keywords:

experience flow, mindfulness, gifted students, normal students.

*Corresponding Author: Nader Hajloo

Address: Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Tel: ۰۹۱۴۳۱۷۷۹۷۴

E-mail: hajloo@uma.ac.ir

S

1. Introduction

School is an environment for learning and education, and an important part of students' lives is spent there. Identifying the psychological differences between these two types of students and considering them in education programs can lead to further growth and progress among these two types of students. Among the factors that cause a person to achieve high levels of performance due to having an intrinsic reward is the Flow experience of being overwhelmed (Patshenko et al, 2020). Flow experience is a desirable state that is enjoyable for a person, and in this state, a person performs the activity only because of its nature and without the interference and effect of external motives, and the person is completely immersed in the activity he is doing (Mihali, 2020). Another issue that promotes positive experiences is mindfulness (Voronsteva et al, 2021). Mindfulness is a quality of awakening in which we are aware of our awareness and focus on the present time (Qasemi Jobneh et al, 2019). (Coleman et al, 2021) also stated in a research that gifted students are different from normal students in attributes such as self-regulation, mindfulness and some areas of competence. The results of the study by (Deng et al, 2020) showed that mindfulness affects both the regulation of negative emotions and the way of processing negative emotions and also different aspects of mindfulness have different effects on adolescent students when regulating emotions. Therefore, our goal in this research is to compare the Flow experience and mindfulness in gifted and normal students.

2. Materials and Methods

According to the nature of the subject, the current research method is causal-comparative. The statistical population of this research was all students of second secondary schools in Ardabil city (24931 people) in the academic year of 2021-2022. The statistical sample of the current research is 400 students (200 gifted and 200 normal), who were randomly selected in a cluster. In this sampling method, instead of an individual, the unit of measurement is a group of people who naturally formed and formed their own group and this sampling method is used when it is easier to select a group of people. And it is more possible than selecting people from the society (Delavar, 2013). In the present research, to select the samples, firstly, he referred to the education department of the whole province of Ardabil and selected one of the two education districts of Ardabil city (district one). And among the secondary schools of the second period covered by the administration, two boys' schools, one gifted school (Beheshti School) and one normal school (Madras) and two girls' schools were randomly selected. The gifted (Farzangan School) and a normal school (deserved) were selected in the three fields of mathematics and physics, experimental sciences and humanities and in the 10th, 11th and 12th grades; Then, 200 people from among the selected students of gifted schools and 200 people from among the selected students of normal schools were randomly selected and named as gifted and normal students, the sample of the current research was formed. Also, in the current research (Martin and Jackson's Academic Flow Questionnaire, 2008) and the short form of the (Freiburg Mindfulness's Questionnaire, 2006) were used. Multivariate analysis of variance (MANOVA) test was used to analyze the data.

۳. Results

The results of the demographic findings of the present study show that the frequency of boys and girls in the group of gifted students is ۷۶ (۳۸٪) and ۱۲۴ (۶۲٪) and in the group of normal students ۱۶۸ (۸۴٪) and ۳۲ (۱۶٪) respectively. Also, the average age of the gifted group is ۱۷/۷۵ and that of the normal group is ۱۷/۰۹. Also, according to the results, the variable of Flow experience in the gifted group with an average and standard deviation of ۳۳/۷۵, ۵/۵۹ and in the normal group ۳۳/۸۲, ۵/۵۸, as well as the variable of mindfulness in the gifted group with an average and standard deviation of ۳۷/۹۱, ۷/۸۶ and in the normal group ۳۷/۱۶, ۵/۸۱ was obtained. The results of (Kolmogorov-Smirnov's normality test, ۲۰۲۱) are shown. In the statistical probability of the variables, the significance level above ۰/۰۵ indicates the normality of the variables and the use of parametric test for hypothesis testing. Also, the result of (Levin's test, ۲۰۲۱) of the significance level of the error of the equality of variances test ($p > ۰/۰۵$) shows that the variances are equal. At the end, the result of the (M-box test, ۲۰۲۱) given to check the hypothesis of homogeneity of variance-covariance matrices. Based on the obtained results, the significance level ($۰/۰۰۵$) is greater than ۰/۰۵. So, the assumption of homogeneity of variance-covariance matrices is established. Also, the results of the multivariate analysis of variance show that there is no significant difference between the two variables of Flow experience and mindfulness in the two groups of gifted and normal students ($p > ۰/۰۵$). Therefore, the hypotheses related to these variables are not confirmed.

۴. Discussion and Conclusion

The present study was conducted with the aim of comparing the Flow experience, mindfulness in gifted and normal students. The obtained results showed that there is no significant difference between the Flow experience in two groups of gifted and normal students ($p > ۰/۰۵$). Therefore, the research hypothesis was confirmed. The results obtained were inconsistent with the research findings of (Scott and Maloof, ۲۰۲۰). As they showed in their research that the Flow experience was associated with creativity and greater academic effort in students. However, the mentioned study did not compare two groups of gifted and normal students. In general, it can be said that immersion is a desirable state that is enjoyable for a person and in this state a person performs the activity only because of its nature and without the interference and effect of external Motivate and the person in the activity that he performs. It is completely immersed (Mihali, ۲۰۲۰). Therefore, it is possible that both normal and gifted students enjoy their academic activities or vice versa; Based on this, the obtained score did not show any significant difference between the two groups. Also, the results obtained from the other research hypothesis showed that there is no significant difference in mindfulness between the two groups of gifted and normal students ($p > ۰/۰۵$). Therefore, the research hypothesis was confirmed. The results obtained did not overlap with the research findings of (Moore et al, ۲۰۲۰; Coleman et al, ۲۰۲۱). In this regard (Moore et al, ۲۰۲۰) showed that there is a significant difference between the two intelligent and normal groups in terms of motivational beliefs. And (Coleman et al, ۲۰۲۱) also showed that gifted students are different from normal students in characteristics such as self-regulation, mindfulness and some areas of competence. In addition, mindfulness is being aware



of thoughts, behavior, emotions, feelings and is considered a special form of attention (Malehmir et al, ۲۰۲۱).

• Ethical Consideration

Compliance with ethical guidelines: All applicable ethical guidelines and principles are considered in this study.

Funding: No funding was received for this research from funding agencies in the public, commercial or non-profit sectors.

Authors' contributions: All authors wrote and edited the article.

Conflicts of interest: No potential conflict of interest relevant to this article was reported.



مقاله علمی- پژوهشی

مقایسه تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در دانش آموزان تیزهوش و عادی

مهدی حیاتی گرجان^۱، نادر حاجلو^{۲*}، سیف‌الله آقاجانی^۳، نیلوفر میکائیلی^۱

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل- ایران.

۲- استاد تمام گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل- ایران.

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل- ایران.

استناد به مقاله: حیاتی گرجان، مهدی؛ حاجلو، نادر؛ میکائیلی، نیلوفر؛ آقاجانی، سیف‌الله (۱۴۰۱). مقایسه تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در

دانش آموزان تیزهوش و عادی. فصلنامه مشاوره ی مدرسه. (۳). ۲(۳)-۱۶

doi: [10.22098/jsc.2023.12282.1079](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12282.1079)



چکیده

اهداف: هدف پژوهش حاضر مقایسه تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در دانش آموزان تیزهوش و عادی بود. شناسایی تفاوت‌های روان‌شناختی بین دانش آموزان تیزهوش و عادی و در نظر گرفتن آن‌ها در برنامه‌های آموزش و پرورش می‌تواند به رشد و پیشرفت بیشتر در بین آن‌ها منجر شود.

مواد و روش‌ها: با توجه به ماهیت موضوع، روش پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش آموزان مدارس مقطع متوسطه دوم شهر اردبیل (۲۴۹۳۱ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری تحقیق حاضر ۴۰۰ دانش آموز (۲۰۰ نفر تیزهوش و ۲۰۰ نفر عادی) که به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب گردید. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های شیفنگی تحصیلی مارتین و جکسون و فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به این نتایج می‌توان بیان نمود هر یک از گروه‌های دانش آموزان تیزهوش و عادی نیازمند توجه در خصوص متغیرهای مورد مطالعه می‌باشند.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۲۴
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۴
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

کلیدواژه‌ها:

تجربه غرقگی، ذهن آگاهی، دانش آموزان تیزهوش، دانش آموزان عادی.

*نویسنده مسئول: نادر حاجلو

آدرس: استاد یار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۰۹۱۴۳۱۷۷۹۷۴

پست الکترونیک: hajloo@uma.ac.ir

۱. مقدمه

مدرسه محیطی برای یادگیری و تربیت است و بخش مهمی از زندگی دانش آموزان در آن جا سپری می شود (فورد، ۲۰۲۱). مدرسه نه تنها یک فضای زندگی، بلکه یک جزء مهم از زندگی برای آن ها است (گومز و همکاران، ۲۰۲۲). در طی این دوره، آن ها با دیگر دانش آموزان، معلمان، مدیران و کارکنان مدرسه تعامل دارند و تجربیاتی را کسب می کنند. آنچه از این تجربیات به دست می آورند، زندگی تحصیلی آینده آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد، چنان که ممکن است بر اساس تجربه مدرسه تصمیم بگیرند که تحصیلاتشان را ادامه دهند یا ترک تحصیل نمایند (ارس و بیلاسا، ۲۰۱۶). کیفیت زندگی در مدرسه بحث مهمی از کیفیت کلی زندگی است که یک کودک تجربه می کند (قوترا و همکاران، ۲۰۱۶). از این رو جامعه و به ویژه نظام آموزشی نگران سرنوشت، رشد و پیشرفت و جایگاه افراد در جامعه است و انتظار می رود که افراد در جنبه های مختلف مانند جنبه های شناختی^۵ و توسعه مهارت ها^۶ و همچنین جنبه های شخصیتی^۷، هیجانی^۸ و رفتاری^۹ بهبود یابند (گراوند و همکاران، ۱۴۰۰). به همین خاطر مدارس به طور فزاینده ای از مقیاس های مختلفی استفاده می کنند تا استعداد های متفاوت را ارزیابی کنند و به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه کنند (هال و کلی، ۲۰۲۱). همچنین در سیستم آموزشی بسیاری از کشورها از جمله ایران، دانش آموزان تیزهوش از طریق آزمون های مختلف شناسایی می شوند و آموزش ویژه برای آن ها برنامه ریزی می شود (سهرابی و همکاران، ۱۴۰۰). شناسایی تفاوت های روان شناختی بین این دو نوع دانش آموز و در نظر گرفتن آن ها در برنامه های آموزش و پرورش می تواند به رشد و پیشرفت بیشتر در بین این دو نوع دانش آموز منجر شود (چهره برقی و نریمانی، ۲۰۱۷). دانش آموزان تیزهوش که در کشور ما با عنوان «استعداد های درخشان» در مدرسه های سمپاد از سایر دانش آموزان تفکیک شده اند، سرمایه های مهم انسانی در دنیا شناخته شده اند (بدری و عطارد، ۱۴۰۰). دانش آموزان تیزهوش افرادی هستند که در مقایسه با همسالان خود عملکرد برتری را در یک حوزه خاصی نشان می دهند (کاستلانو، ۲۰۲۱). ذهن آنان بیدار و بصیرتشان شگفت آور است، قدرت روانی و توان تفکر در این افراد بسیار بالا است و چیزهایی را درمی یابند که دیگر افراد باهوش متوسط از درک آن ها عاجزند (ورل و همکاران، ۲۰۱۹). آزمون های روانی و مشاهدات معلم، والدین تأیید کننده آن است که دانش آموزان تیزهوش و با استعداد از نظر خصوصیات رفتاری و هنجارهای اجتماعی بالاتر از حد متوسط هستند و بهتر از دیگران افکار و اعمال خود را به کار می گیرند (عینی و همکاران، ۱۴۰۱). در همین راستا، افراد تیزهوش در برابر افراد عادی خصوصاً در سنین نوجوانی و بزرگسالی مشکلات روان شناختی بیشتری دارند و فشار روانی بیشتری تجربه می کنند (مرادی زاده و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج مطالعات (زیندر، ۲۰۲۰) نشان داده است که تیزهوشی بیش از آن که یک عامل آسیب پذیری باشد، یک منبع محافظتی برای خود فرد و جامعه است. از جمله عواملی که به علت دارا بودن پاداش ذاتی باعث دستیابی به سطوح بالای عملکرد توسط فرد می گردد، تجربه غرقگی^{۱۵} است (پاتشنکو و همکاران، ۲۰۲۰). غرقگی یک حالت مطلوب است که برای شخص لذت بخش بوده و در این حالت شخص فعالیت را تنها به خاطر ماهیت آن و بدون دخالت و اثر انگیزه های بیرونی انجام می دهد و شخص در فعالیتی که انجام می دهد کاملاً غوطه ور است (میهایلی، ۲۰۲۰). تجارب غرقه شدن زمانی رخ می دهد که

^۱ Ford

^۲ Gomez et al

^۳ Ares & Bilasa

^۴ Qutra et al

^۵ cognitive

^۶ Development of skills

^۷ personality

^۸ Emotional

^۹ Behavioral

^{۱۰} Gravand et al

^{۱۱} Hall & Kelly

^{۱۲} Castellano

^{۱۳} Worrell et al

^{۱۴} Zinder

^{۱۵} Flow experience

^{۱۶} Patshenko et al



ما در تکالیف یا فعالیت های کنترل پذیر اما چالش انگیز که مستلزم داشتن مهارت قابل ملاحظه بوده و با انگیزه درونی همراه است مشغول شویم (رحیم پور و همکاران، ۱۳۹۸). در این راستا (اسکات و مالوف^۱، ۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که تجربه غرقگی، با خلاقیت و تلاش بیشتر تحصیلی در دانش آموزان همراه است.

همچنین موضوع دیگری که باعث ارتقای تجربیات مثبتی مثل غرقگی می شود، ذهن آگاهی^۲ است (ورونستوا و همکاران^۳، ۲۰۲۱). ذهن آگاهی کیفیتی است از بیداری که در آن ما از آگاه بودن خود، آگاهی داریم و روی زمان حال متمرکز می شویم (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی علاوه بر اینکه به فرد کمک می کند تا متوجه شود چگونه رضایت و آرامش را دوباره از عمق وجودش پیدا کند و آن را بازندگی روزمره خود در آمیخته و به سبک زندگی خود تبدیل کند، همچنین به او کمک می کند تا به صورت تدریجی خود را از اضطراب^۴، افسردگی^۵، نگرانی^۶، نارضایتی^۷ و خستگی^۸ رها کند (ماله میر و همکاران^۹، ۲۰۲۱). ذهن آگاهی تکنیکی روان شناختی برای تقلیل تشویش و نگرانی افراد است (بردولت و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۹). در این راستا نتایج مطالعه (مور و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۰) نشان داد که از نظر باورهای انگیزشی بین دو گروه تیزهوش و عادی تفاوت معنی داری وجود دارد. دانش آموزان تیزهوش از نظر باورهای انگیزشی نسبت به دانش آموزان عادی میانگین بالاتری را کسب کردند. از نظر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، تفاوتی بین دو گروه مشاهده نگردید اما در خرده مقیاس های این متغیر در راهبردهای شناختی دانش آموزان عادی و در راهبردهای فراشناختی دانش آموزان تیزهوش، میانگین بالاتری به دست آورده اند. به علاوه این دو گروه در بعضی از خرده مقیاس های شخصیت تفاوت معنی داری را نشان دادند. در دانش آموزان تیزهوش ویژگی باز بودن نسبت به تجربه و در دانش آموزان عادی ویژگی وجدانی بودن، نمرات بالاتری را کسب کردند. (کولمن و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۱) نیز در پژوهشی بیان کردند که دانش آموزان تیزهوش در صفت هایی از جمله خودتنظیمی، ذهن آگاهی و برخی از حوزه های شایستگی، از دانش آموزان عادی متفاوت هستند. نتایج مطالعه (دنک و همکاران^{۱۳}، ۲۰۲۰) نشان داد که ذهن آگاهی هم بر تنظیم احساسات منفی و هم بر نحوه پردازش احساسات منفی تأثیر می گذارد و همچنین جنبه های مختلف ذهن آگاهی تأثیرات متفاوتی بر دانش آموزان نوجوان هنگام تنظیم احساسات دارد. (قاسمی و روشن، ۱۳۹۸) در تحقیقی دیگر با عنوان "نقش ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی در پیش بینی سلامت دانش آموزان" نشان دادند که ذهن آگاهی به صورت معنی داری افسردگی و اضطراب را پیش بینی می کند. نتایج مطالعه (عینی و همکاران^{۱۴}، ۱۴۰۱) بیانگر این است که بین دو گروه دانش آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت در متغیرهای تجربه غرقگی و ذهن آگاهی تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). به طوری که میانگین نمرات دانش آموزان با اعتیاد به اینترنت در تجربه غرقگی و میانگین نمرات دانش آموزان بدون اعتیاد به اینترنت در ذهن آگاهی بیشتر بود. همچنین (برنیر و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۹) بر استفاده از آموزش های ذهن آگاهی تأکید کردند و نتایج پژوهش هایشان، نشان دهنده رشد غرقگی افراد، در اثر تمرینات ذهن آگاهی است. نتایج مطالعه (رحیم پور و همکاران، ۱۳۹۸) نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی در افزایش غرقگی و ثبات قدم در گروه مداخله تأثیر مثبت و معنی داری دارد. با توجه به روز آمد بودن مفهوم غرقگی و ثبات قدم، همچنین تأثیرات فراوان آن ها در ایجاد انگیزه ای برای دانش آموزان، تاکنون پژوهشی که دو متغیر غرقگی و ذهن آگاهی را باهم و در بین دانش آموزان و نوجوانان بررسی کند، انجام نگرفته است. بنابراین، خلأ احساس شده در این زمینه با توجه به اهمیت موارد ذکر شده، انجام پژوهش کنونی را ضروری می سازد. از

^۱ Scott & Maloff
^۲ Mindfulness
^۳ Voronsteva et al
^۴ Anxiety
^۵ depression
^۶ worry
^۷ dissatisfaction

^۸ fatigue
^۹ Malehmir et al
^{۱۰} Berdolt et al
^{۱۱} Moore et al
^{۱۲} Coleman et al
^{۱۳} Deng et al
^{۱۴} Bernier et al



همین روی، پرداختن به روش‌ها و عواملی که سبب تقویت این توانمندی‌ها می‌شود؛ حائز اهمیت است. در این جهت هدف ما در این پژوهش مقایسه تجربه‌ی غرقگی و ذهن آگاهی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی هست.

۲. مواد و روش‌ها

با توجه به ماهیت موضوع، روش پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان مدارس مقطع متوسطه دوم شهر اردبیل (۲۴۹۳۱ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری تحقیق حاضر ۴۰۰ دانش‌آموز (۲۰۰ نفر تیزهوش و ۲۰۰ نفر عادی) بودند که به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب گردیدند. جهت آزمون فرضیه‌های پژوهشی از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (مانوا) استفاده شد؛ که برای این منظور از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ استفاده گردید.

روش اجرا

در پژوهش حاضر برای انتخاب نمونه‌ها ابتدا به اداره آموزش و پرورش کل استان اردبیل مراجعه کرده و یکی از دو ناحیه‌ی آموزش و پرورش شهر اردبیل را انتخاب (ناحیه یک) و از بین مدارس متوسطه‌ی دوره‌ی دوم تحت پوشش اداره‌ی موردنظر به طور تصادفی دو مدرسه پسرانه یک مدرسه‌ی تیزهوشان (مدرسه‌ی بهشتی) و یک مدرسه‌ی عادی (مدرس) و دو مدرسه دخترانه یک مدرسه‌ی تیزهوشان (مدرسه‌ی فرزندگان) و یک مدرسه‌ی عادی (شایسته) در سه رشته‌ی ریاضی و فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی و در سه پایه‌ی دهم، یازدهم و دوازدهم برگزیده شدند؛ سپس ۲۰۰ نفر از بین دانش‌آموزان برگزیده‌ی مدارس تیزهوشان و ۲۰۰ نفر از بین دانش‌آموزان برگزیده‌ی مدارس عادی، به طور تصادفی انتخاب شده و با عنوان دانش‌آموزان تیزهوش و عادی، نمونه‌ی پژوهش حاضر را تشکیل داد. همچنین قابل بیان است که طرح حاضر دارای شناسه تائید از دانشگاه علوم پزشکی اردبیل با کد IR.ARUMS.REC.۱۴۰۰,۰۷۳ است.

ابزار

۱- پرسشنامه شیفتگی (غرقگی) تحصیلی^۱: این پرسشنامه که از فرم کوتاه مقیاس (شیفتگی مارتین و جکسون، ۲۰۰۸) برگرفته از فرم بلند چندعاملی است و دارای ۹ آیتم که با یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم «۱»، مخالفم «۲»، نظری ندارم «۳»، موافقم «۴» و کاملاً موافقم «۵») هست. ارزش‌های نمره‌ای هر گزینه از ۱ تا ۵ تغییر می‌کند. در این آزمون دامنه نمرات از ۹ تا ۴۵ متغیر هست و هر چه قدر نمره فرد بالاتر باشد، از شیفتگی تحصیلی زیادی برخوردار است. در ایران (جلیلی و همکاران، ۱۳۹۶) پس از ترجمه و ترجمه معکوس مقیاس کوتاه، روایی و پایایی مقیاس را با اجرا بر روی ۲۹۱ دانشجوی دانشگاه فرهنگیان مورد ارزیابی قرار دادند. ضریب همسانی درونی کل مقیاس بر حسب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و ضریب گاتمن برای ارزیابی پایایی تنصیفی ۰/۸۲ به دست آمد. نتایج مطالعه (جلیلی و همکاران، ۱۳۹۶) نشان داد که نسخه فارسی مقیاس کوتاه شیفتگی در حوزه تحصیلی از ضریب همسانی درونی کل مقیاس بر حسب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و ضریب گاتمن برای ارزیابی پایایی تنصیفی ۰/۸۲ برخوردار است. همبستگی مثبت این مقیاس با انگیزش درونی ۰/۸۳ حاکی از روایی همگرا و همبستگی آن با بی‌انگیزگی ۰/۸۵- حاکی از روایی واگرایی آزمون است.

^۱ flow Questionnaire

^۲ Martin & Jackson



۲- فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ^۱: فرم نخست پرسشنامه ذهن آگاهی (فرایبورگ، ۲۰۰۱) که ۳۰ گویه را شامل می‌شد (بوچهدل و همکاران^۲، ۲۰۰۱) طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه که برای استفاده در جمعیت عمومی مطلوب تر است با ۱۴ سؤال توسط (والاچ و همکاران^۳، ۲۰۰۶) ساخته شد که یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (به ندرت ۱، بعضی اوقات ۲، بیشتر اوقات ۳ و تقریباً همیشه ۴) است که گویه شماره ۱۳ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. در این پرسشنامه پایین ترین نمره ۱۴ و بالاترین نمره ۵۶ است و نمره بالاتر بیانگر ذهن آگاهی بیشتر است. در ایران (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴) فرم کوتاه پرسشنامه را به فارسی ترجمه کرده و روایی و پایایی آن را مورد بررسی قرار دادند. برای بررسی روایی همزمان این پرسشنامه از خرده مقیاس‌های آن که تنظیم هیجانی و مقیاس هوش هیجانی (شات^۴، ۱۹۸۸) و فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی (تانگنی^۵، ۲۰۰۴) می‌باشند، استفاده شد. به طور کلی همبستگی بین این پرسشنامه با پرسشنامه‌های تنظیم هیجانی ($r=0/68$) و خودکنترلی ($r=0/69$) در سطح معناداری ۰/۰۱ مطلوب ارائه شد که از روایی قابل قبول فرم کوتاه حکایت دارد. همچنین نشان داده شده که فرم کوتاه از پایایی کافی نیز دارا است و ضرایب کسب شده برای تتای ترتیبی ۰/۹۳، ضریب پایایی باز آزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

۳. یافته‌ها.

نتایج یافته‌های جمعیت شناختی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که فراوانی جنسیت دختر و پسر به ترتیب در گروه دانش آموزان تیزهوش ۷۶ نفر (۳۸٪) و ۱۲۴ نفر (۶۴٪) و در گروه دانش آموزان عادی ۱۶۸ نفر (۸۴٪) و ۳۲ نفر (۱۴٪) می‌باشند. همچنین میانگین سنی گروه تیزهوش ۱۷/۷۵ و در گروه عادی ۱۷/۰۹ هست.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
تجربه غرقگی	تیزهوش	۳۳/۷۵	۵/۵۹
	عادی	۳۳/۸۲	۵/۵۸
ذهن آگاهی	تیزهوش	۳۷/۹۱	۶/۷۸
	عادی	۳۷/۱۶	۵/۸۱

طبق نتایج جدول ۱: متغیر تجربه‌ی غرقگی در گروه تیزهوش با میانگین و انحراف معیار ۳۳/۷۵، ۵/۵۹ و در گروه عادی ۳۳/۸۲، ۵/۵۸ و همچنین متغیر ذهن آگاهی در گروه تیزهوش با میانگین و انحراف معیار ۳۷/۹۱، ۶/۷۸ و در گروه عادی ۳۷/۱۶، ۵/۸۱ به دست آمد.

^۱ Freiburg Mindfulness Inventory_Short Form

^۲ Buchheld etal

^۳ Wallach et al

^۴ shot

^۵ Tangney



جدول ۲: آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنوف توزیع داده‌های تجربه غرقگی و ذهن آگاهی

متغیرها	آماره K-S	سطح معنی داری
تجربه غرقگی	۰/۶۸۷	۰/۷۳۳
ذهن آگاهی	۱/۱۶۷	۰/۱۹۷

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نتایج آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنوف نشان داده شده است. در احتمال آماره در متغیرها سطح معنی داری بالای ۰/۰۵ نشان‌دهنده نرمال بودن متغیرها و استفاده از آزمون پارامتریک برای آزمون فرض است. همچنین نتیجه آزمون لوین سطح معنی داری خطای آزمون برابری واریانس‌ها ($p > 0.05$) نشان می‌دهد که واریانس‌ها برابر هستند. در آخر نتیجه‌ی آزمون ام باکس جهت بررسی مفروضه‌ی همسانی ماتریس‌های واریانس-کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج به دست آمده، سطح معناداری (۰/۴۹۷)، بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد. پس، مفروضه‌ی همسانی ماتریس‌های واریانس-کواریانس برقرار می‌باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) برای متغیرهای تجربه غرقگی و ذهن آگاهی

منبع	نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	P	مجذور اتا
مدل	اثر پیلایی	۰/۹۸۴	۸۳۸۲/۵۵۳	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
	لامبدا ویلکز	۰/۰۱۶	۸۳۸۲/۵۵۳	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
	اثر هتلینگ	۶۳/۵۰۴	۸۳۸۲/۵۵۳	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
	بزرگترین ریشه خطا	۶۳/۵۰۴	۸۳۸۲/۵۵۳	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
گروه	اثر پیلایی	۰/۱۰۸	۱۵/۹۶۱	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰۸
	لامبدا ویلکز	۰/۸۹۲	۱۵/۹۶۱	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰۸
	اثر هتلینگ	۰/۱۲۱	۱۵/۹۶۱	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰۸
	بزرگترین ریشه خطا	۰/۱۲۱	۱۵/۹۶۱	۳	۳۹۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰۸

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد سطوح معناداری تمام آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهد که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۸۹، $F=15/96$ ، $p < 0.01$) لامبدا ویلکز). مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین گروه‌ها با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع



معنادار است و میزان این تفاوت بر اساس آزمون لامبدا ویلکز ۰/۸۹ است، یعنی ۰/۸۹ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین گروه‌ها در متغیر ترکیبی ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای مستقل هست.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) بر روی متغیرهای، تجربه غرقگی و ذهن آگاهی

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اتا	توان آماری
مدل								
	تجربه غرقگی	۴۵۶۷۰۵/۶۴۰	۱	۴۵۶۷۰۵/۶۴۰	۱/۴۶۲E۴	۰/۰۰۰	۰/۹۷۳	۱/۰۰۰
	ذهن آگاهی	۵۶۳۶۲۵/۵۶۲	۱	۵۶۳۶۲۵/۵۶۲	۱/۴۱۳E۴	۰/۰۰۰	۰/۹۷۳	۱/۰۰۰
گروه								
	تجربه غرقگی	۰/۴۹۰C	۱	۰/۴۹۰	۰/۰۱۶	۰/۹۰۱	۰/۰۰۰	۰/۰۵۲
	ذهن آگاهی	۵۷/۰۰۳d	۱	۵۷/۰۰۳	۱/۴۲۹	۰/۲۳۳	۰/۰۰۴	۰/۲۲۲
خطا								
	تجربه غرقگی	۱۲۴۳۳/۸۷۰	۳۹۸	۳۱/۲۴۱				
	ذهن آگاهی	۱۵۸۷۲/۴۳۵	۳۹۸	۳۹/۸۸۰				

همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد دو متغیر تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در بین دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی تفاوت معنی داری ندارند ($p > 0.05$). لذا فرضیه‌های مربوطه به این متغیرهای تأیید نمی‌شوند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف مقایسه تجربه غرقگی و ذهن آگاهی در دانش آموزان تیزهوش و عادی صورت گرفت. نتایج به‌دست آمده نشان داد که بین تجربه غرقگی در دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی تفاوت معنی داری وجود ندارد ($p > 0.05$). بنابراین، فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. نتایج به‌دست آمده با یافته‌های پژوهش (اسکات و مالوف، ۲۰۲۰) ناهمخوان بود. چنانچه (اسکات و مالوف، ۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان "ارتباط بین کنجکاوی، تجربه غرقگی و خلاقیت، شخصیت و تفاوت‌های فردی" نشان دادند که تجربه غرقگی، با خلاقیت و تلاش بیشتر تحصیلی در دانش آموزان همراه است. بااین‌وجود مطالعه مذکور نیز به مقایسه دو گروه دانش آموزان تیزهوش و عادی نپرداخته است. به‌طور کلی قابل‌بیان است که غرقگی یک حالت مطلوب است که برای شخص لذت‌بخش بوده و در این حالت شخص فعالیت را تنها به خاطر ماهیت آن و بدون دخالت و اثر انگیزه‌های بیرونی



انجام می‌دهد و شخص در فعالیتی که انجام می‌دهد کاملاً غوطه‌ور است (می‌هالی، ۲۰۲۰). وی معتقد است که برخی از مردم دارای ویژگی‌های شخصیتی خاص ایده‌آلی برای دستیابی به غرقگی هستند. این ویژگی‌های شخصیتی شامل پشتکار، کنجکاوی، خودمحموری پایین و میزان بالایی از اقدام به انجام فعالیت‌هایی است که فقط به دلایل درونی، به عنوان انگیزه درونی، شناخته شده‌اند. لذا ممکن است که هر دو طیف دانش‌آموزان عادی و تیزهوش از فعالیت‌های تحصیلی خود لذت ببرند و یا برعکس؛ که براین اساس نمره به‌دست‌آمده در بین دو گروه تفاوت معناداری نشان نداده است و بین دو گروه تفاوتی مشاهده نشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تجربه غرقگی در نظریه (می‌هالی، ۲۰۱۸)، حالت ذهنی ویژه‌ای هنگام انجام یک کنش است که در آن کنشگر طوری روی یک کار متمرکز شود که در حس پابندی کامل به آن کار و خشنودی فرایند انجام کار غوطه‌ور بشود. به سخن ساده‌تر، تجربه غرقگی وضعیتی است که کسی آنقدر در آنچه سرگرم انجام آن است، غرق شود که زمان و مکان اطرافش را هم حس نکند؛ در حالی که در مدارس تیزهوشان به دلیل تکالیف سخت و زیاد و همچنین فعالیت‌های فوق برنامه آموزشی معمولاً زمان، ارزش بیشتری برای دانش‌آموزان این مدارس دارد. همچنین از دیدگاه وی، تجربه غرقگی زمانی رخ می‌دهد که ما، در فعالیت‌های کنترل‌پذیری درگیر هستیم که اگرچه چالش‌برانگیزند، ولی با داشتن مهارت قابل ملاحظه و انگیزه درونی ما در حال انجامند. زمانی که با تکالیف مورد نظر درگیر می‌شویم، از خود بی‌خبر می‌مانیم. اما همین که تکلیف به طور کامل انجام شد، به خود می‌آییم. جالب اینجاست که فعالیت‌هایی منجر به تجربه غرقگی می‌شود که به خودی خود هدف هستند. در حالی که ممکن است در مدارس تیزهوشان این حالت رخ ندهد؛ چرا که تکلیف به دلایل دیگری مثل نمره بالا و جلب رضایت عوامل مدرسه و خانواده انجام می‌گیرد و دلیل انجام دادن آن فراهم ساختن پاداش بیرونی می‌باشد. همچنین نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه دیگر پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی بین دو گروه دانش‌آموزان تیزهوش و عادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p > 0.05$). بنابراین، فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های پژوهش (مور و همکاران، ۲۰۲۰، کولمن و همکاران، ۲۰۲۱) همپوشانی نداشت. در این راستا (مور و همکاران، ۲۰۲۰) نشان دادند که بین دو گروه تیزهوش و عادی از لحاظ باورهای انگیزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. دانش‌آموزان عادی از لحاظ باورهای انگیزشی میانگین بالاتری نسبت به دانش‌آموزان تیزهوش به دست آوردند. به علاوه دانش‌آموزان عادی میانگین بالاتری را در راهبردهای شناختی به دست آورده بودند و دانش‌آموزان تیزهوش نیز نمرات بالاتری را در راهبردهای فرا شناختی کسب کرده بودند. همچنین (کولمن و همکاران، ۲۰۲۱) نیز نشان دادند که دانش‌آموزان تیزهوش در ویژگی‌هایی مانند خودتنظیمی، ذهن‌آگاهی و برخی از حوزه‌های شایستگی، از دانش‌آموزان عادی متفاوت هستند. در جهت تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که دانش‌آموزان تیزهوش، توانایی اثبات موفقیت بالا را در زمینه‌هایی مانند ظرفیت‌های فکری، خلاقیت، رهبری یا در زمینه‌های خاص تحصیلی از خود نشان می‌دهند و از توانایی بهتری برای موفقیت بالا با جذب سریع اطلاعات جدید، پردازش فکر پیچیده/چند وجهی و حل خلاقانه مسئله برخوردارند. باید توجه داشت که برای دستیابی به این فرآیندها نیازمند عوامل متعددی همچون، ذهن‌آگاهی، تمرکز و توجه پایدار و انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد. همچنین ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا کنترل بهتری بر تمرکز و توجه خود داشته باشند. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی به عنوان آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه



محسوب می‌شود (ماله‌میر و همکاران، ۲۰۲۱). لذا ممکن است وجود عوامل موفقیت تحصیلی بالا به تنهایی بیانگر بالا بودن این متغیر در دانش‌آموزان تیزهوش نباشند. چنانچه مطالعه‌ی حاضر نیز نشان داد که دانش‌آموزان تیزهوش و عادی تفاوتی در ذهن آگاهی ندارند. عدم تفاوت ذهن آگاهی در دو گروه دانش‌آموزان تیزهوش و عادی می‌تواند ناشی از شرایط اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و ... باشد. در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت از آنجایی که ذهن آگاهی با فرهنگ شرق مثل آیین بودا پیوند عمیقی دارد و با فرهنگ معنوی و مذهبی ایران رابطه عمیقی دارد که باورهای معنوی را به عنوان یک سازه مفهومی می‌کند که به کاهش اختلاف بین اهداف موجود و اهداف آرزومندانه بین دانش‌آموزان تیزهوش و عادی کمک می‌کند. همچنین یکی از اصول ذهن آگاهی، کیفیت بخشی به آگاهی درونی است و همانطور که می‌دانید در دین مبین اسلام بر توجه به خودشناسی که آن را مقدمه‌ای بر خداشناسی می‌داند و همچنین شناخت خود را سودمندترین معارف محسوب می‌کند، به حضور قلب نیز در انجام کارها تأکید فراوانی شده است که منجر به عدم تفاوت در ذهن آگاهی بین دانش‌آموزان تیزهوش و عادی شده است.

این پژوهش نیز همانند سایر مطالعات با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود، از جمله اینکه پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان متوسطه صورت گرفته است و در تعمیم نتایج به عمل آمده به مقاطع تحصیلی دیگر محدودیت دارد. استفاده از ابزار خود گزارشی به منظور گردآوری اطلاعات یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. پیشنهاد می‌گردد چنین پژوهشی بر روی دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی دیگری صورت گیرد تا قدرت تعمیم نتایج، بیشتر شود. بهتر است با توجه به یافته‌های تحقیق، تحقیقات مشابه در مناطق دیگر کشور نیز انجام گیرد تا شواهد بیشتری برای تأیید فرضیه‌های تحقیق گردآوری شود.

۵. ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی:

این تحقیق هیچگونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع:

بنابراین اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.



منابع

جلیلی، فرخ‌رو؛ عارفی، مژگان؛ قمرانی، امیر؛ منشی، غلامرضا. (۱۳۹۷). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس شیفتگی تحصیلی در دانشجویان: نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۴۱(۱۱)، ۱۵۵-۱۷۲. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۳۸۳۳۵۳,۱۴۰۱,۱۱,۱۰,۱۵۵-۱۷۲

رحیم پور، شکوفه؛ عارفی، مژگان؛ منشی، غلامرضا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر غرق شدگی و ثبات راه رفتن دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان. مجله مطالعات آموزش و پرورش، ۱۱(۱)، ۷۰-۹۱. DOI: ۱۰,۲۲۰۹۹/jjsli.۲۰۱۹,۵۳۳۷.۷۰-۹۱

سهرابی، عنایت؛ حافظی، حسین؛ مرادی، کبری. (۱۴۰۰). مقایسه سرمایه روان شناختی، شادکامی و ذهن آگاهی دانش آموزان تیزهوش و عادی دبیرستان های پسرانه. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی. ۱۰(۱)، ۲۴۳-۲۱۵. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۴۲۳۴۹۴,۱۴۰۰,۱۰,۱,۹,۴.۲۱۵-۲۴۳

عطارد، عرفان؛ عباسی، بدری. (۱۴۰۰). مقایسه عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش آموزان دختر تیزهوش و عادی. جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۷(۲)، ۱۶۴-۱۵۴. DOI: ۱۰,۲۲۰۳۴/jjes.۲۰۲۱,۵۳۴۴۰۸,۱۱۱۶.۱۵۴-۱۶۴

عینی، ساناز؛ حسینی، سیدعلی؛ عبادی، متین. (۱۴۰۰). مقایسه پربشانی روانشناختی، ذهن آگاهی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش و عادی. رویش روان شناسی، ۱۰(۱۱)، ۱-۱۴. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۳۸۳۳۵۳,۱۴۰۰,۱۰,۱۱,۴,۴.۱-۱۴

قاسمی پور، یداله؛ روشن، بهناز. (۱۳۹۸). نقش ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی در پیش بینی سلامت روان مادران دارای کودک کم توان ذهنی. فصلنامه سلامت روان کودک، ۶(۱)، ۱۸۷-۱۷۶. DOI: ۱۰,۲۹۲۵۲/jcmh.۶,۱,۱۵.۱۷۶-۱۸۷

قاسمی جوینه، رضا؛ عربزاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی پور، زینب؛ محسنزاده، فرشاد. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴(۲)، ۱۵۰-۱۳۷. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۱۷۳۵۳۱۶۵,۱۳۹۴,۱۴,۲,۵,۵

گراوند، هوشنگ؛ عبدلی، فاطمه؛ محمدی، عبدالله؛ سبزیان، سعیده. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین سرمایه روان شناختی و کیفیت زندگی در مدرسه با نظر به نوع مدرسه مورد مطالعه: مقایسه دانش آموزان مدارس عادی و تیزهوش شهر سنج. روانشناسی افراد استثنایی، ۱۱(۱)، ۶۰-۲۵. DOI: ۱۰,۲۲۰۵۴/jpe.۲۰۲۲,۶۰,۲۵۷,۲۳۱۰

ماله میر، بهزاد، سیف الله زاده، محسن.، میکائیلی، نیلوفر، رفیع راد، زهره. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اجتناب شناختی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان. مشاوره پیشگیرانه، ۲(۲)، ۲۷-۱۴. DOI: ۱۰,۲۲۰۹۸/jsp.۲۰۲۱.۱۷۸۶.۱۴-۲۷

مرادی زاده سیروس؛ بازگیر، لیلیا؛ سپهوند، اسفندیار. (۱۳۹۸). بررسی و مقایسه ی سازگاری عاطفی، اجتماعی، آموزشی، خودتنظیمی و اضطراب امتحان دانش آموزان پسر تیزهوش و عادی. رویش روان شناسی، ۸(۷)، ۴۸-۳۹. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۳۸۳۳۵۳,۱۳۹۸,۸,۷,۸,۶.۳۹-۴۸

Atarod,E.& Abasi,B.(۲۰۲۲).Comparison the Academic Performance and Mental Health of Gifted and NormalFemaleStudents.*IranianJournalofEducationalSociety*, ۱(۲), ۱۵۴-۱۶۴.[Persian]. DOI: ۱۰,۲۲۰۳۴/jjes.۲۰۲۱,۵۳۴۴۰۸,۱۱۱۶

Brackett,M.A.Salovey, P.(۲۰۱۹). Measuring emotional intelligence/ as a mental ability with the Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. In G.Geher (Ed.), Measurement of emotional intelligence (pp.۱۷۹-۱۹۴).Hauppauge,NY:NovaSciencePublic.<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2019.00334.x>

Breedvelt,J.J.Amanvermez, Y.Harrer,M.Karyotaki,E.Gilbody,S.Bockting,C.L.&Ebert,D.D.(۲۰۱۹). The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, ۱۰, ۱۹۳. <https://doi.org/10.1002/pits.20478>

Buchheld,N.Grossman,P.Wallach,H.(۲۰۰۱).Measuring mindfulness in insight meditation(Vipassana) and meditation-based psychotherapy:The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *JMMR*, ۱: ۱۱- ۳۴. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2001.10.002>



- Castellano, J.A. (۲۰۲۱). Hispanic students and gifted education: New outlooks, perspectives and paradigms. *Special populations in gifted education*, ۲(۴۹-۲۶۹).
<https://doi.org/10.1177/0734282911424879>
- Chehrebarghi, R. (۲۰۱۷). A Comparison on Psychological Well-Being in Gifted and Normal Students. *Journal of Social Sciences and Humanities Research*, ۵(۰۲), ۵۱-۵۷. [https://doi.org/10.1016/S0140-6737\(07\)11238-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6737(07)11238-0)
- Coleman, L.J. & Cross, T. L. (۲۰۲۱). *Being gifted in school: An introduction to development, guidance, and teaching*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/02796010.2021.1208737>
- Chiksenti, M. (۲۰۲۰). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. Hachette UK. <https://doi.org/10.1177/01461672.2020.942>
- Deng, X., Gao, Q., Zhang, L. & Li, Y. (۲۰۲۰). Neural Underpinnings of the Role of Trait Mindfulness in Emotion Regulation in Adolescents. *Mindfulness*, ۱۱(۱). <https://doi.org/10.1111/j.1376-2304.2020.00482>
- Eres, F. & Bilasa, P. (۲۰۱۶). Middle School Students' Perceptions of the Quality of School Life in Ankara. *Journal of Education and Learning*, ۶(۱), ۱۷۵-۱۸۳. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.12.040>
- Eyni, S., Hosseini, S. A., Ebadi, M. (۲۰۲۲). Comparison of psychological distress, mindfulness and academic self-efficacy in gifted and normal students. *Rooyesh*; ۱۰(۱۱): ۱-۱۴. [Persian].
DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۳۸۳۳۵۳,۱۴۰۰,۱۰,۱۱,۴,۴
- Ford, D.Y. (۲۰۲۱). Recruiting & retaining culturally different students in gifted education. Routledge. <https://doi.org/10.1002/1099-1611>
- Garavand, H., Abdoli, F., Mohammadi, A., Sabzian, S. (۲۰۲۱). Investigating the Relationship between Psychological Capital and Quality of School Life with regard to the Type of Studied School: Comparing Normal and Gifted School Students in Sanandaj. *Psychology of Exceptional Individuals*, ۴۴(۱۱), ۶-۲۵. [Persian]. DOI: ۱۰,۲۲۰۵۴/jpe.۲۰۲۲,۶,۲۵۷,۲۳۱۰
- Ghasemi Jobaneh, R., Arab Zadeh, M., Jalili Nikoo, S., Mohammad Alipour, Z., Mohsenzadeh, F. (۲۰۱۵). Survey the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Form of Freiburg Mindfulness Inventory. *JRUMS*; ۱۴(۲): ۱۳۷-۱۵۰. [Persian]. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۱۷۳۵۳۱۶۵,۱۳۹۴,۱۴,۲,۵۰
- Ghasemipour, Y., Roshan Behnaaz, B. (۲۰۱۹). Investigating the Relationship Between Mindfulness and Social Support with Mental Health of Mothers with Mentally Retarded Child. *Journal of Child Mental Health*; ۶(۱): ۱۷۶-۱۸۷. [Persian]. DOI: ۱۰,۲۹۲۵۲/jcmh.۶,۱,۱۰
- Ghotra, S., McIsaac, J. L. D., Kirk, S. F. & Kuhle, S. (۲۰۱۶). Validation of the "Quality of Life in School" instrument in Canadian elementary school students. *Peer J*, ۴, e۱۵۶۷.
<https://doi.org/10.1080/13040602.2016.827453>
- Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P. & Patti, J. (۲۰۲۲). The relationship between emotional intelligence and leadership in school leaders: a systematic review. *Cambridge Journal of Education*, ۵۲(۱), ۱-۲۱. <https://doi.org/10.1080/026738423.2022.1090801>
- Hall, A.S. & Kelly, K.R. (۲۰۲۱). Identity and career development in gifted students. *The handbook of secondary gifted education* (pp. ۳۵-۶۳): Routledge. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.030>
- Jalili, F., Arefi, M., Ghomrani, A. & Maneshi, G. (۲۰۱۸). Examining the psychometric features of Academic Flow Questionnaire in Students. *Journal of Instruction and Evaluation*, ۱۱(۴۱), ۱۵۵-۱۷۲. [Persian]. DOI: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۳۸۳۳۵۳,۱۴۰۱,۱۱,۱۰
- Malehmir, B., Seyfollahzadeh, M., Mikaeli, N. & Rafieerad, Z. (۲۰۲۱). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention on cognitive avoidance of students with test anxiety. *Preventive Counseling*, ۲(۲), ۱۴-۲۷. [Persian]. DOI: ۱۰,۲۲۰۹۸/jsp.۲۰۲۱,۱۷۸۶
- Martin, A.J., Jackson, S. A. (۲۰۰۸). Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience: Examining 'short' and 'core' flow in diverse performance domains. *Journal of Motive Emotion*, ۳۲: ۱۴۱-۱۵۷. <https://doi.org/10.1177/01461672032054>

