



Investigating the model of relationship between optimism and self-control with learning boredom the mediating interest stability and effort perseverance in students

Simin Zeqeibi Ghannad ^{۱*}, Tayebe Fateminik ^۲, Sahar Ahmadi Chegeni ^۳

^۱- Ph.D. in Educational Psychology, lecturer of Farhangian University, khadijeh kobra center of Dezful, Khuzestan-Iran.

^۲- Master of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz,Ahvaz- Iran.

^۳- Ph.D. in general psychology, lecturer at Farhangian University of Lorestan, Ayatollah Kamalvand campus,Lorestan- Iran.



Citation: Zeqeibi ghannad,S,Fateminik,T,Ahmadi chegeni,S.(۲۰۲۲).[Investigating the model of relationship between optimism and self-control with learning boredom the mediating interest stability and effort perseverance in students].(Persian). Journal of school Counseling.۲(۳).۱-۱۵

doi: [10.22098/jsc.2023.12177.1075](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12177.1075)



Received: ۲۰۲۲/۱۰/۳۰

Accepted: ۲۰۲۲/۱۲/۰۲

Available Online: ۲۰۲۲/۱۲/۱۶

ABSTRACT

Objective: Grit brings success in long-term goals that is conceptualized in the two dimensions of interest stability and effort perseverance. In this research, the mediating role of interest stability and effort perseverance in the relationship between optimism and self-control with learning boredom was investigated.

Methods: For this purpose, ۲۰۸ students of Lorestan University were selected by stepwise random sampling; Then, they answered the Grit Scale, Learning Boredom Subscale of Achievement Emotions Questionnaire, Tanguy Self-Control Questionnaire and Reversed Life Orientation Inventory. The collected data were analyzed using SPSS and AMOS software (version ۲۱) and the path analysis method.

Results: The results of the analyzes confirmed the structural fit of the proposed model and showed that the direct and indirect paths of the model are significant except for one path (optimism to learning boredom).

Conclusion: According to the findings of this study, optimism and self-control are two important variables in explaining learning boredom, which directly and indirectly perform this effect by improving the effort perseverance and interest stability.

Keywords:

Interest Stability,effort perseverance,optimism,self-control,learning boredom

*Corresponding Author: Simin Zeqeibi Ghannad

Address: Farhangian University, khadijeh kobra center of Dezful.

Tel: ۰۹۱۶۰۳۴۷۶۸۴

E-mail: siminghannad1366@gmail.com



1. Introduction

Grit in long term goals is considered as a positive entity in psychology and points to perseverance power (Duckworth & Grit, 2013). Grit has two aspects: interest stability and effort perseverance. Effort perseverance is keeping on striving despite hardships and interest stability is keeping on with one's interests because they are personal and not because one fears change or adapting to other people's expectations or because one is unaware of other options (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

(Duckworth & Gross, 2013) in association with possible forecasts of grit, has pointed to self-control and optimism. Self-control introduces signs of social inadaptability which facilitates goal-oriented and assignment-oriented behaviors (John, Naumann & Soto, 2018).

Optimize person is more interested in control himself/herself for more desirable consequences. Research shows that there is a relationship between optimism and persistence among entrepreneurs (Gaye, 2013).

Boredom is defined as emotional mood consisting of unpleasant feelings, lack of motivation and physiological excitation (Harris, 2000). Feeling boredom is the key to giving up striving and struggling. Therefore, they get tired less because of their self-control ability. (Duckworth et al, 2007) has admitted the people with grit manage their feelings better in general, the current research aims to measure the effect of optimism and self-control on the dimensions of grit and then test the effect of the dimensions of grit (effort perseverance and interests' stability) on learning boredom.

2. Materials and Methods

The statistical sample of this study included all girl students of Lorestan University, Iran. 200 students completed questionnaires. The scales used in this research were the Grit scale (Duckworth & et al, 2007), the boredom subscale of Achievement emotions scale (Pekrun, Goetz, Titz and Perry, 2002), (Tangy's self-control scale, 2003) and reversed life orientation inventory (Scheier & Carver, 1980). Grit scale by (Duckworth & et al, 2007) was designed to measure grit characteristic in long term goals in two dimensions of effort perseverance and interest stability. This scale consists of 12 items, of which 6 items are for striving and 6 items relate to interest constancy. (Pekrun & et al, 2002) designed the Pekrun's Achievement Emotions Questionnaire. Only excitement, boredom and learning from this questionnaire including 11 items were used. (Scheier and Carver, 1980) designed the revised life-orientation Inventory to measure optimism. This test has 10 items, (for example, "I am always optimist about future") which is scored according to a 5-degree scale from 1 for "never", 2 for "rarely", 3 for "occasionally", 4 for "a lot" and 5 for "very much". (Tangy & et al, 2003) was designed self-control questionnaire to measure the amount of self-control of people as a characteristic. The short version used by this study had only 12 items (for example, "Focusing, for me is difficult"). This questionnaire is a self-reporting tool and the subjects score it according to a 5-degree Likert spectrum from 1 to 5. (1 for "completely disagree", 2 for "disagree", 3 for "neutral", 4 for "agree" and "completely agree").

3. Results

The present study is a descriptive correlational one. The path analysis method was used to analyzing data by using SPSS version 21 and AMOS version 21. To determine fitness adequacy of the proposed model with the combined data, a combination of fitness indices was used. The normal distribution of the data was analyzed using numerical detection methods. The skewness and kurtosis of the variables were all in the range of -2 to 2, which confirms the normality of the variables in this research. The analysis showed that the proposed model fit well. In total, 78% of the learning boredom variance was explained by the predictive and mediating variables of the current model. According to the obtained significance levels, only the direct path of "optimism to learning boredom" has an alpha above 0.05 and other paths are significant. In the case of indirect paths, the same direction of the upper and lower bounds of both general paths indicates their significance.

4. Discussion and Conclusion

This research was showed that self-control and grit dimensions are related. Self-control feature requires compatibility among low level goals which include contradicting behaviors. Grit in long term goals includes commitment to a high-level goal in long time periods while confronting obstacles and despairs. The option against grit in long term goals also obeys a series of high-level goals (first the law field and then the medicine field) or giving up a high-level goal because it is a tool for achieving an inaccessible goal. Research results of (Duckworth & et al, 2007), (Line, 2014), (Adomako, Danso, Uddin, Damoah, 2016), (Gaye, 2014) are in line with these findings. (Seligman, 2004) believes that optimist persons show more consistency compared with pessimist people. Good mood helps a person to enjoy the required sources for resistance. The present study showed that grit correlates negatively with learning boredom.

This finding is in line with results achieved by research of (Massey, Simmons, Armor, 2011). The element of value of boredom is also related to persistence to achieve a goal. Availability of the two elements of control and value results in lower boredom for a person. Furthermore, some believe that personality traits can and do change more quickly than commonly thought (Kiken, Garland, Bluth, Palsson & Gaylord, 2017). Finally, this research confirmed that improving self-control and optimism skills can have an effective role on interest stability and effort perseverance as the main dimensions of grit and have a share of about thirty percent of learning boredom.

4.1. 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.



بررسی مدل رابطه خوش بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری تلاش در دانشجویان

سیمین زغبی قناد^{۱*}، طیبه فاطمینیک^۲، سحر احمدی چگنی^۳

۱- دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، مرکز خدیجه کبری دزفول، خوزستان-ایران

۲- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز-ایران

۳- دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه فرهنگیان لرستان، مرکز آیت الله کمالوند، لرستان-ایران

استناد به مقاله: زغبی قناد، سیمین، فاطمینیک، طیبه، احمدی چگنی، سحر. (۱۴۰۱). بررسی مدل رابطه خوش بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری تلاش در دانشجویان، فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۲(۲). ۱-۱۴

doi: [10.22098/jsc.2023.12177.1075](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12177.1075)



تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۳۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۰۳
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۱۶

چکیده

اهداف: ثبات قدم موفقیت در اهداف بلندمدت را به بار می آورد که در دو بعد ثبات علایق و پایداری تلاش مفهوم سازی شده است. در این تحقیق، نقش میانجی ثبات علایق و پایداری تلاش در رابطه خوش بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری بررسی شد. **روش:** به این منظور، ۲۰۸ نفر از دانشجویان دانشگاه لرستان به روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای انتخاب شدند؛ سپس، مقیاس ثبات قدم در اهداف بلند مدت، خرده مقیاس دلزدگی یادگیری از پرسشنامه هیجانانگیز پیشرفت پکران، مقیاس خودمهاری تانجی و پرسشنامه جهت گیری زندگی را پاسخ دادند. داده های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و AMOS (نسخه ۲۱) و روش تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج تحلیل ها، برازش ساختاری مدل پیشنهادی را تایید کرد و نشان داد که مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل به جز یک مسیر (خوش بینی به دلزدگی یادگیری) معنادار هستند.

نتیجه گیری: بنا بر یافته های این تحقیق، خوش بینی و خودمهاری دو متغیر مهم در تبیین دلزدگی یادگیری هستند که این اثر را به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق بهبود پایداری تلاش و ثبات علایق صورت می دهند.

کلیدواژه ها:

ثبات علایق، پایداری تلاش، خوش بینی، خودمهاری، دلزدگی یادگیری

۱. مقدمه

ثبات قدم^۱ در اهداف بلند مدت در روانشناسی به عنوان یک مفهوم مثبت تلقی می شود و به قدرت پشتکار اشاره دارد. ثبات قدم به معنای اراده ای افراد برای دستیابی به اهداف بلندمدت خود علی رغم موانع و چالش هاست که مستلزم اقدام قاطعانه در برابر چالش ها و حفظ تلاش و علاقه، علی رغم شکست ها و سختی ها در طول زمان است (داک ورث، پترسون، متیوز و کلی، ۲۰۰۷).

۱. Grit

۲. Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly

*نویسنده مسئول

سیمین زغبی قناد

نشانی: دکتری روانشناسی تربیتی، مدرس دانشگاه فرهنگیان مرکز خدیجه کبری دزفول، خوزستان، ایران

تلفن: ۰۹۱۶۰۳۴۷۶۸۴

پست الکترونیک: siminghannad1366@gmail.com



به طور کلی، ثبات قدم دو بعد دارد: پایداری در تلاش و ثبات علایق. پایداری در تلاش، به معنای ادامه‌ی تلاش با وجود سختی‌ها است. ثبات علایق، یعنی اینکه فرد به دلیل علایق شخصی خود به تلاش ادامه می‌دهد و نه به این دلیل که فرد از تغییر یا انطباق با انتظارات دیگران می‌ترسد یا به این دلیل که از گزینه‌های دیگر آگاه نیست (داک ورت و همکاران، ۲۰۰۷). داک ورت و همکاران (۲۰۰۷) در ارتباط با پیش‌بین‌های احتمالی ثبات قدم به خودمهاری و خوش‌بینی اشاره کرده‌اند. خودمهاری شامل توانایی تنظیم توجه، احساسات و رفتار در مقابل وسوسه است و به حل موفقیت‌آمیز تضاد بین دو نشانه‌ی عمل اشاره می‌کند. یکی از این نشانه‌ها با اهداف ارزشمند لحظه‌ای هماهنگی بیشتری دارد و دیگری با هدفی که برای مدت طولانی‌تری ارزشمند تلقی می‌شود، سازگاری دارد. از این رو، می‌توان این فرض را مطرح کرد که ارتباط قوی بین خودمهاری و ثبات قدم در اهداف بلندمدت وجود دارد. به هر حال، برخی از افراد با سطوح بالای خودمهاری می‌توانند وسوسه‌ها را کنترل کنند اما به طور مداوم نمی‌توانند یک هدف غالب را دنبال کنند. به همین ترتیب، برخی از افراد موفق دارای ویژگی ثبات قدم هستند، اما در حوزه‌هایی غیر از حوزه‌های مطلوب زندگی انتخابی خودشان، تسلیم وسوسه می‌شوند (داک ورت و گراس، ۲۰۱۴). (داک ورت و گراس، ۲۰۱۴) شباهت‌ها و تفاوت‌های بین ثبات قدم و خودمهاری را تبیین کردند، از دیدگاه آن‌ها شباهت بین آن‌ها در کمک به یک فرد برای موفقیت است. تفاوت بین خودمهاری و ثبات قدم در طول زمان رخ می‌دهد. خودمهاری بیشتر با موفقیت روزمره همراه است، در حالی که ثبات قدم با دستاوردهای استثنایی که اغلب دهه‌ها یا حتی یک عمر طول می‌کشد ارتباط دارد. در واقع، افراد باثبات نیاز به ویژگی خودمهاری در دوره‌های زمانی کوتاه مربوط به فرآیند موفقیت در طول عمر دارند. آن‌ها فرض کردند که اهداف به صورت سلسله‌مراتبی سازماندهی می‌شوند؛ به گونه‌ای که اهداف پایین‌تر جهت‌گیری شده و به سمت اهداف بالاتر هدایت می‌شوند. افراد باثبات از تکالیف خود پیروی می‌کنند و هدف عالی آنها نسبت به سایر اهداف بلندمدت آنها مقدم است. این هدف عالی در راس سلسله‌مراتب اهداف سازمان‌یافته قرار دارد. در این سلسله‌مراتب، اهداف پایین‌تر با اهداف بالاتر بسیار هماهنگ هستند. آن‌ها عوامل مؤثری در راهنمایی افراد برای رسیدن به اهداف عالی خود هستند. از آنجایی که افراد برای انتخاب بین دو هدف باید خودمهاری داشته باشند، می‌توان حدس زد که بین خودمهاری و ثبات قدم رابطه وجود دارد.

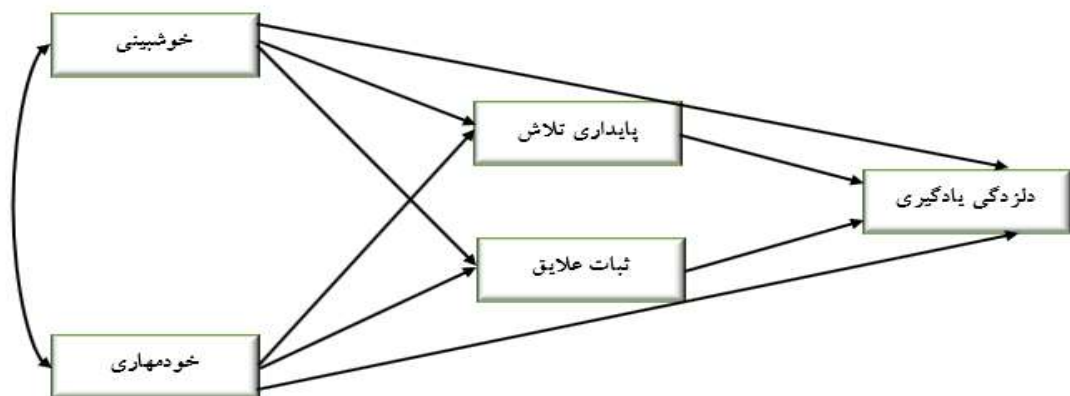
داک ورت و همکاران (۲۰۰۷) از خوش‌بینی به عنوان عامل دیگری یاد می‌کنند که توانایی پشتکار فرد را بالا می‌برد. داک ورت توضیح می‌دهد که وقتی فردی خوش‌بین است، علت یک اتفاق بد را می‌یابد، یعنی آن را قابل تغییر می‌داند؛ در حالی که یک فرد بدبین نمی‌تواند علت یک حادثه بد را شناسایی کند و مجبور است نقش یک قربانی را بازی کند. فرد خوش‌بین بیشتر مایل است تا خود را برای عواقب مطلوب‌تری کنترل کند. تحقیق (گای، ۲۰۱۴) نشان می‌دهد که بین خوش‌بینی و پشتکار در کارآفرینان رابطه وجود دارد. آدوماکو، دانسو، اودین و داموا^۳ (۲۰۱۶) رابطه خوش‌بینی با پشتکار را شناسایی کردند و دریافتند که پشتکار به عنوان یک ویژگی در خوش‌بینی ظاهر می‌شود. از آنجایی که تحقیقات گذشته نشان داده است که مطلوبیت هدف می‌تواند بر تداوم خوش‌بینی تأثیر بگذارد. همچنین از نتایج تحقیقات مسی، سیمونز و آرمور^۴ (۲۰۱۱)، می‌توان نتیجه گرفت کسانی که دارای درجه بالاتری از ویژگی ثبات قدم هستند و ثبات در علایق هم دارند، می‌توانند با پرداختن به کارهای مورد علاقه خود و پیروی از آن‌ها، در درازمدت موفقیت روزافزونی پیدا کنند، در نتیجه، مطلوبیت زمینه مورد علاقه آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

۱ . Gross
۲ . Gaye

۳ . Adomako, Danso, Uddin, & Damoah
۴ . Massey, Simmons, & Armor



دلزدگی^۱ به صورت خلق و خوی عاطفی متشکل از احساسات ناخوشایند، فقدان انگیزه و برانگیختگی فیزیولوژیکی تعریف می‌شود (هاریس^۲، ۲۰۰۰). مطابق تعریف (گاتز، پری، پکران و فرنزل^۳، ۲۰۰۷)، دلزدگی یادگیری، حاصل شرایط تکلیفی است که نه ارزش مثبت و نه منفی دارد. اگر الزامات یک تکلیف پایین باشد، همان گونه که در تکلیف روزمره‌ی یکنواخت این طور است، به علت چالش ناکافی و فقدان انگیزش درونی، دلزدگی ایجاد می‌شود. در مقابل، اگر الزامات تکلیف فراتر از توانمندی و غیرقابل دستیابی باشند، احتمالاً یافتن معنایی برای انجام آن تکلیف دشوار خواهد بود، بنابراین، ارزش آن نیز کاهش می‌یابد. به علاوه، ممکن است فرد تلاش کند تا در مواجهه با تکلیف به لحاظ ذهنی غیرارزشمند و خیلی دشوار، الزامات بالای تکلیف را برآورد. در نتیجه، در فقدان ارزش و تحت شرایط الزامات بالا و پایین، خستگی ایجاد می‌شود. آن‌ها دریافته‌اند که احساس دلزدگی عامل رها کردن تلاش و مبارزه است. اما آیا ویژگی‌های فردی هم می‌تواند علی‌رغم نوع و ارزش تکلیف بر دلزدگی موثر باشد؟ افراد با ثبات به دلیل توانایی خودمهارتری بیشتر، کمتر خسته و دلزده می‌شوند. داک‌ورث و همکاران (۲۰۰۷) ادعا کرده‌اند که افراد با ویژگی ثبات قدم، احساسات خود را بهتر مدیریت می‌کنند. حال باید دید حس دلزدگی یادگیری چگونه از ابعاد ویژگی ثبات قدم تاثیر می‌پذیرد؟ در مجموع، فرضیه‌هایی که بین خوشبینی، خودمهارتی، ابعاد ثبات قدم و دلزدگی یادگیری مطرح شد در قالب یک مدل پیشنهادی در این تحقیق بررسی خواهد شد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش حاضر (رابطه خوش‌بینی و خودمهارتی با دلزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری تلاش)

۲. مواد و روش‌ها

نمونه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر دانشگاه لرستان بود. به عنوان یک قاعده کلی، در رابطه با حجم نمونه، ۱۰ نفر برای آزمایش هر پارامتر در مدل انتخاب شدند (بشلیده^۴، ۲۰۱۴). در مجموع، در مدل حاضر باید ده پارامتر اندازه‌گیری شود، سپس حداقل اندازه قابل قبول نمونه ۱۰×۱۰ خواهد بود. نمونه‌گیری تصادفی به این صورت انجام شد: ابتدا چهار دانشکده علوم انسانی، فنی و مهندسی، اقتصاد و علوم از دانشگاه به صورت تصادفی انتخاب و ۶۰ پرسشنامه در هر دانشکده بین گروه‌های مختلف دانشجویان توزیع شد. توزیع پرسشنامه‌ها به این صورت بود: در دانشکده علوم انسانی ۵۸ پرسشنامه در اختیار دانشجویان ادبیات، زبان و روانشناسی قرار گرفت. در دانشکده اقتصاد، ۵۶ پرسشنامه بین دانشجویان اقتصاد و مدیریت توزیع شد. در دانشکده علوم پایه ۴۲ نفر از دانشجویان در رشته‌های ریاضی، فیزیک و شیمی پرسشنامه را دریافت کردند. در دانشکده مهندسی ۵۰ دانشجوی مهندسی، برق و کامپیوتر به

۱ . boredom
۲ . Harris

۳ . Goetz, Perry, Pekrun & Frenzel
۴ . Beshlideh



پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. در نهایت، ۲۰۸ پرسشنامه تکمیل شده از مقاطع مختلف دانشگاهی جمع آوری شد که ۹۲/۸ درصد آن‌ها دانشجوی لیسانس، ۴/۸ دانشجوی کارشناسی ارشد و ۲/۴ دانشجوی دکتری بودند. مقیاس‌های مورد استفاده در این تحقیق شامل مقیاس ثبات قدم (داکورت و همکاران، ۲۰۰۷)، خرده‌مقیاس دزدگی یادگیری از مقیاس هیجانانگیز پیشرفت^۲ (پکران و همکاران، ۲۰۰۷)، مقیاس خودمهاری (تانجی، ۲۰۰۴) و آزمون بازنگری شده جهت‌گیری زندگی^۴ (شیر و کارور، ۱۹۸۵) بودند.

مقیاس ثبات قدم توسط (داکورت و همکاران، ۲۰۰۷) برای اندازه‌گیری ویژگی ثبات قدم در اهداف بلندمدت در دو بعد پایداری تلاش و ثبات علایق طراحی شد. این مقیاس شامل ۱۲ آیتم است که ۶ مورد آن برای تلاش است (مثلاً "موانعی که باعث ناامیدی من می‌شوند") و ۶ آیتم مربوط به ثبات علایق است (مثلاً "من همیشه یک هدف را برای خودم تعیین می‌کنم، اما بعداً می‌توانم آن را تغییر دهم"). این آیتم‌ها با یک طیف امتیازدهی شامل ۱ برای «هرگز برای من صادق نیست»، ۲ برای «تا حدود زیادی درباره من صادق است»، ۳ برای «تا حدودی درباره من صادق است»، ۴ برای «چندان درباره من صادق نیست» و ۵ برای «من همیشه اینگونه هستم» پاسخ داده می‌شود. به منظور سنجش پایایی و همسانی درونی مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های حفظ تلاش و علاقه، ضرایب آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۸، ۰/۸۴ گزارش کردند. مطالعه حاضر همچنین مقیاس دو عاملی و بار عاملی مناسب بیش از ۰/۴ را برای تمامی آیتم‌های مقیاس ثبات قدم تایید کرد. برای مقیاس ثبات قدم و خرده مقیاس‌های پایداری تلاش و ثبات علایق ضرایب به دست آمده ۰/۷۶، ۰/۷۸ و ۰/۷۸ بود.

(پکران، گاتز، تیتز و پری، ۲۰۰۲) پرسشنامه هیجانانگیز پیشرفت پکران راطراحی کردند. این پرسشنامه شامل ۳ بخش هیجانانگیز کلاس درس، یادگیری و امتحان است و هر بخش آن شامل ۸ خرده مقیاس شادی، امید، غرور، خشم، اضطراب، شرم، یأس و دزدگی است. در این مطالعه فقط از مقیاس دزدگی یادگیری این پرسشنامه شامل ۱۱ گویه استفاده شده است (مثلاً مطالعه کسل کننده است). پاسخ‌دهندگان به این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای شامل ۱ برای «کاملاً مخالفم»، ۲ برای «مخالفم»، ۳ برای «نظری ندارم»، ۴ برای «موافقم» و ۵ برای «کاملاً موافقم» پاسخ دادند. در این مطالعه از تحلیل عاملی تاییدی به منظور تایید ساختار عاملی پرسشنامه استفاده شد که در نتیجه تمامی آیتم‌ها دارای بار عاملی کافی (بالای ۰/۳۰) بودند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای دزدگی یادگیری ۰/۸۸ بود که شاخص پایایی مناسب را نشان می‌دهد.

(شیر و کارور، ۱۹۸۵) فهرست بازنگری شده ی جهت‌گیری زندگی را برای اندازه‌گیری خوش بینی طراحی کردند. این آزمون دارای ۱۰ گویه است (مثلاً «من همیشه به آینده خوشبین هستم») که بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای شامل ۱ برای «کاملاً مخالفم»، ۲ برای «مخالفم»، ۳ برای «بی‌طرف»، ۴ برای «موافقم» و «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود. در ایران نسخه اولیه، آزمون نرمال و اعتبارسنجی انجام گرفت که روایی بالای آن را نشان داد. پایایی آن نیز ۰/۷۴ بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفا (۰/۶۸) و روایی آن با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی تعیین شد (کلیه بارهای عاملی برای همه سوالات به جز ۳، ۷، ۸ و ۹ مناسب و بالای ۰/۳۰ بودند).

پرسشنامه خودمهاری (تانجی، ۲۰۰۴) برای سنجش میزان خوش‌بینی افراد طراحی شد. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارش دهی و دارای ۱۳ گویه است و آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ تا ۵ نمره می‌دهند (۱ برای «هرگز»، ۲ برای «به ندرت»، ۳ برای «گاهگاهی»، ۴ برای «زیاد» و ۵ برای «خیلی زیاد»). در این پژوهش، پایایی پرسشنامه با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ

۱. learning Boredom subscale
۲. Achievement emotions scale
۳. Tangy Self-Control Questionnaire

۴. Reversed Life Orientation Inventory
۵. Scheier & Carver
۶. Pekrun, Goetz, Titz, & Perry



($\alpha=0/73$) و روایی آن با تحلیل عاملی تاییدی، محاسبه شد، به نحوی که کلیه بارهای عاملی برای تمام آیتم‌ها به جز موارد ۶، ۸ و ۱۱ مناسب و بالای ۰/۳۰ بوده و از برازش ساختاری برخوردار بودند.

۳. یافته‌ها

طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و روش مورد استفاده در تحلیل فرضیه‌های مدل، تحلیل مسیر است. نتایج توصیفی مربوط به میانگین، انحراف معیار، نمرات کشیدگی و چولگی افراد برای متغیرهای این مطالعه در جدول ۱ آورده شده است. توزیع نرمال داده‌ها با استفاده از روش‌های تشخیص عددی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. کشیدگی و چولگی متغیرها در جدول ۱ همگی در محدوده ۲- تا ۲ قرار دارند که نرمال بودن متغیرها را در این تحقیق تایید می‌کند.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی از متغیرهای پژوهش

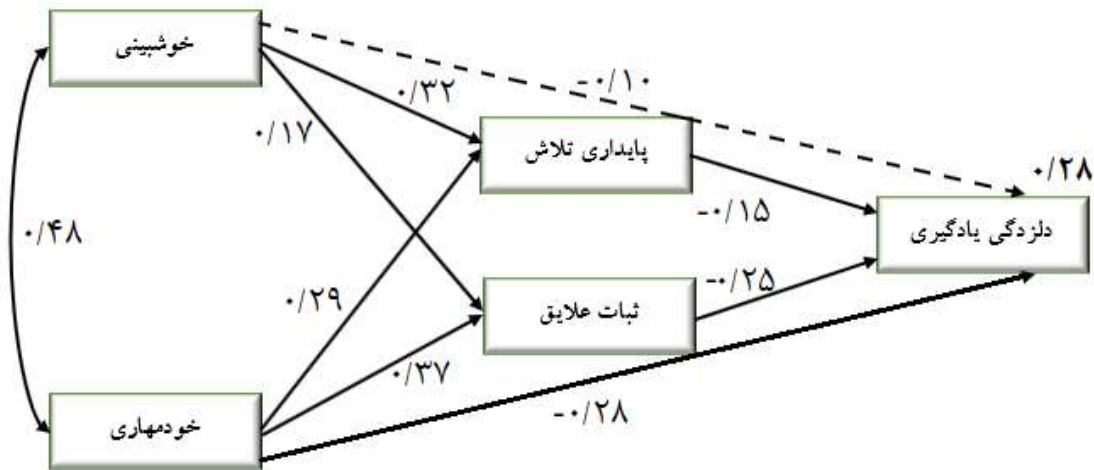
متغیرها	چولگی	کشیدگی	انحراف معیار	میانگین	۱	۲	۳	۴	۵
۱. خودمهاری	-۰/۱۳	۰/۷۷	۵/۷۲	۳۱/۹۹	-	۰/۴۸	۰/۴۴	۰/۴۵	-۰/۴۶
۲. خوش بینی	۰/۰۲	۰/۳۷	۴/۲۵	۲۲/۴۶	۰/۴۸	-	۰/۴۶	۰/۳۵	-۰/۳۶
۳. پایداری تلاش	۰/۲۰	۰/۲۰	۴/۷۳	۱۵/۱۱	۰/۴۴	۰/۴۶	۱	۰/۱۷	-۰/۳۲
۴. ثبات علایق	-۰/۵۱	۰/۱۷	۵/۲۰	۱۵/۰۴	۰/۴۵	۰/۳۵	۰/۱۷	-	-۰/۴۰
۵. دلزدگی یادگیری	۰/۵۸	-۰/۱۷	۹/۲۱	۲۵/۷۷	-۰/۴۶	-۰/۳۶	-۰/۳۲	-۰/۴۰	-

$N=208$

همبستگی‌های جدول ۱ همگی در سطح زیر ۰/۰۱ معنی دار هستند (به جز رابطه پایداری تلاش و ثبات علایق که در سطح زیر ۰/۰۵ معنی دار است). به منظور اعتبارسنجی برازش مدل پیشنهادی، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری^۱ استفاده شد و تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۱ و AMOS نسخه ۲۱ انجام شد. برای تعیین کفایت برازش مدل پیشنهادی با داده‌های ترکیبی، از ترکیبی از شاخص‌های برازش استفاده شد. نمودار ۲ مدل تحلیل شده را نشان می‌دهد. همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مدل پیشنهادی به خوبی برازش دارد. در مجموع، ۲۸ درصد از واریانس دلزدگی یادگیری توسط متغیرهای پیش‌بین و میانجی مدل حاضر تبیین شد.

۱. Structural Equation Modeling (SEM)

زغبی قناد، سیمین، فاطمینیک، طیبه، احمدی چگنی، سحر. (۱۴۰۱). بررسی مدل رابطه خوش‌بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری تلاش در دانشجویان، فصلنامه مشاوره‌ی مدرسه. ۲(۳). ۱-۱۴



شکل ۲. مدل تحلیل شده پژوهش حاضر (رابطه خوش بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجی گری ثبات علایق و پایداری تلاش)

جدول ۲. شاخص های برازش مدل پیشنهادی را در بر دارد.

جدول ۲. برازش مدل پیشنهادی بر اساس شاخص های برازش

RMSEA	CFI	IFI	AGFI	GFI	χ^2	df	χ^2	شاخص های برازش
۰/۰۶	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۵	۰/۹۹	۱/۹۱	۲	۳/۸۱	شاخص های مدل پیشنهادی

ضرایب استاندارد و معنی داری مسیرهای مستقیم با استفاده از خروجی نرم افزار ایموس^۱ و معنی داری مسیرهای غیرمستقیم با کمک روش بوت استراپ در برنامه ماکرو آزمون پرچر و هیز^۲ تحلیل شدند. ضرایب استاندارد شده مسیرهای مستقیم و مسیرهای غیرمستقیم مدل پیشنهادی در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. ضرایب و معنی داری مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل پیشنهادی

مدل پیشنهادی		مسیرهای مستقیم مدل
سطح معنیداری	ضریب استاندارد مسیر	
۰/۰۰۰	۰/۳۷	خودمهاری به ثبات علایق
۰/۰۰۲	۰/۱۷	خوشبینی به ثبات علایق
۰/۰۰۰	۰/۲۹	خودمهاری به پایداری تلاش
۰/۰۰۰	۰/۳۲	خوشبینی به پایداری تلاش
۰/۰۰۰	-۰/۲۸	خودمهاری به دلزدگی یادگیری
۰/۱۸	-۰/۱۰	خوشبینی به دلزدگی یادگیری

۱. AMOS

۲. Preacher and Hayes test

زغبی قناد، سیمین، فاطمینیک، طیبه، احمدی چگنی، سحر. (۱۴۰۱). بررسی مدل رابطه خوش بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری

تلاش در دانشجویان، فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۲(۳). ۱-۱۴



۰/۰۰۰	-۰/۲۵	ثبات علایق به دلزدگی یادگیری
۰/۰۲	-۰/۱۵	پایداری تلاش به دلزدگی یادگیری
کران پایین	کران بالا	مسیرهای غیرمستقیم مدل
۰/۱۲۸۹	۰/۳۸۰۹	خودمهاری به دلزدگی یادگیری از طریق ثبات علایق و پایداری تلاش
-۰/۱۵۵۸	-۰/۳۶۸۹	خوشبینی به دلزدگی یادگیری از طریق ثبات علایق و پایداری تلاش

همانطور که در جدول ۳ قابل مشاهده است، با توجه به سطوح معنی داری گزارش شده، تنها مسیر مستقیم خوشبینی به دلزدگی یادگیری آلفای بالای ۰/۰۵ داشته است و سایر مسیرها، معنی دار هستند. در مورد مسیرهای غیرمستقیم، هم جهت بودن کران بالا و پایین هر دو مسیر کلی نشان دهنده معنی دار بودن آن‌ها است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف آزمون مدلی از رابطه خوشبینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجی‌گری ثبات علایق و پایداری تلاش انجام شد. تحلیل مسیر نشان داد که مدل از برازش ساختاری خوبی برخوردار بوده و مجموعه مسیرهای مستقیم (جز یک مسیر خوشبینی به دلزدگی یادگیری) و غیرمستقیم معنی دار هستند.

این پژوهش نشان داد که خودمهاری و ابعاد ثبات قدم با هم مرتبط هستند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق (اسین^۱، ۲۰۲۱) همسو است. وی در تحقیق خود به منظور پیش‌بینی ثبات قدم، رابطه معنی داری بین خودمهاری با ثبات قدم گزارش کرده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ویژگی خودمهاری مستلزم سازگاری بین اهداف سطح پایین است که رفتارهای متناقض را شامل می‌شود. به عنوان مثال، یک نفر نمی‌تواند هم یک کیک را بخورد و هم آن را داشته باشد. در مقابل خودمهاری، تمایل به عملی است که به سرعت فرد را راضی می‌کند و به سرعت هم او را از کاری که انجام داده است پشیمان می‌نماید. ثبات قدم در اهداف بلندمدت شامل تعهد به یک هدف سطح بالا در دوره‌های زمانی طولانی و در عین حال، رویارویی با موانع و ناامیدی‌ها است. فرد دارای ویژگی ثبات قدم در اهداف بلندمدت از مجموعه‌ای از اهداف سطح بالا تبعیت می‌کند یا از یک هدف سطح بالا چشم‌پوشی می‌کند زیرا می‌داند که این هدف ابزاری برای دستیابی به یک هدف غیرقابل دسترس است. به نظر می‌رسد افرادی با خودمهاری پایین که قادر به اولویت‌بندی بین اقدامات ضروری و غیرضروری خود نیستند، توانایی دنبال کردن هدفی در درازمدت را ندارند یا این کار را با سرعت کمتری انجام می‌دهند. بنابراین، خودمهاری پایین به عدم ثبات قدم در اهداف بلندمدت منجر می‌شود.

از دیگر یافته‌های این پژوهش، بررسی رابطه بین خوشبینی و ابعاد ثبات قدم است که نتایج تحلیل‌ها نشان داد که این رابطه مثبت و معنادار است. نتایج تحقیقات (داکورت و همکاران^۲، ۲۰۰۷، آدوماکو و همکاران^۳، ۲۰۱۶، گای^۴، ۲۰۱۴، دونگ هونگ^۵، ۲۰۲۲) با این یافته‌ها مطابقت دارند. به گفته (سلیگمن^۳، ۲۰۰۴) افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین ثبات بیشتری از خود نشان می‌دهند. خلق و خوی خوب، به فرد خوش‌بین کمک می‌کند تا از منابع مورد نیاز مقاومت، بهره‌مند شود. او اشاره می‌کند که افراد ممکن است سعی کنند واکنش‌های هیجانی خود را تغییر دهند، از واکنش‌های هیجانی و خام اولیه و درگیر شدن با شوک‌ها و تمایلات عادی

۱ . Esin

۲ . Dong Hong

۳ .Seligman



خود اجتناب کنند. افراد خوش‌بین در تلاش هستند تا بهتر از حد معمول عمل کنند. آنها زندگی خود را کنترل می‌کنند و هرگز نقش قربانی را بازی نمی‌کنند. آنها قادر به تنظیم و کنترل خود هستند. به همین دلیل است که احتمالاً بیشتر مقاومت می‌کنند. بنابراین، افراد خوش‌بین هم پایداری بیشتری نشان می‌دهند و هم کمتر تغییر مسیر می‌دهند و در مسیر علایق خود می‌مانند. خوش‌بین‌ها توانایی بیشتری در سازگاری با تغییر در شرایط استرس‌زا دارند، در حالی که بدبین‌ها معمولاً از اجتناب شناختی بیشتری استفاده می‌کنند که باعث ایجاد استرس بیشتر در هنگام مواجهه با شرایط نامطلوب می‌شود. علاوه بر این، در مواجهه با سناریوهای منفی، بدبین‌ها تمایل دارند که انتظارات منفی ایجاد کنند و واقعیت را انکار کنند. در نتیجه به نظر می‌رسد رفتارهای اجتنابی‌ای که به دنبال بدبینی ایجاد می‌شود فرد بدبین را از پیگیری اهداف بلندمدت و ثبات قدم بازمی‌دارد.

پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد ثبات قدم (پایداری تلاش و ثبات علایق) با دلزدگی یادگیری همبستگی منفی دارند. این یافته با نتایج به دست آمده از تحقیقات گذشته (سینگ و جا، ۲۰۰۸، آدوماکو و همکاران، ۲۰۱۶ و مسی و همکاران، ۲۰۱۱) همسو است. در تبیین این یافته باید به نظریه کنترل-ارزش هیجان‌ات پیشرفت^۱ (گاتز و همکاران، ۲۰۰۷) اشاره کرد. بنا بر تقسیم‌بندی هیجان‌ات (گاتز و همکاران، ۲۰۰۷) دلزدگی، یک هیجان منفی محسوب می‌شود. مبتنی بر فرض این نظریه، محیط یادگیری بر دو عنصر ارزشیابی شناختی که برای ایجاد هیجان‌ات پیشرفت اساسی هستند، تأثیر می‌گذارد. اولین عنصر، کنترل ذهنی است که شامل شناخت‌های مربوط به کنترل انتظارات خود کارآمدی، انتظارات مرتبط با پیشرفت و شواهد علی بروندادها است. عنصر دوم، ارزش ذهنی است که ارزش درک شده رفتارها را در بر می‌گیرد. هیجان‌ات نتیجه‌ی تعامل این دو عنصر است. اگر الزامات یک تکلیف کم باشد، همانطور که در تکالیف معمول مشاهده می‌شود و آنها را یکنواخت می‌کند، فرد از انجام آن به دلیل عدم چالش و فقدان انگیزه درونی احساس بی‌حوصلگی می‌کند. برعکس، اگر الزامات، بالاتر از توانایی‌های فرد باشد و برای او غیرقابل دسترس به نظر برسد، احتمالاً یافتن معنایی برای انجام آن تکلیف، برایش دشوار خواهد بود. بنابراین، ارزش تکلیف کاهش می‌یابد. علاوه بر این، در حالی که فرد با تکالیفی مواجه می‌شود که فکر می‌کند بی‌ارزش و دشوار هستند، ممکن است تلاش کند تا تنها الزامات بالای تکلیف را برآورده سازد. پس، در شرایط بالا و پایین الزامات، زمانی که فقدان ارزش باشد، ملال و دلزدگی حاصل می‌شود (گاتز و همکاران، ۲۰۰۷). باید گفت: "فردی که پایداری تلاش و ثبات علاقه معطوف به هدف بالایی دارد، اولاً در برابر موانع و چالش‌ها مقاومت می‌کند و ثانیاً چون در اهداف سطح بالای او قرار می‌گیرد، شخصاً به آنها علاقه‌مند می‌شود و هدف را ارزشمند می‌داند." پس مطابق نظریه مذکور، ثبات قدم با تامین دو عنصر ارزش و کنترل، با دلزدگی کمتری همراه می‌شود.

این پژوهش نشان داد که احتمالاً بهبود خودمهاری و خوشبینی می‌تواند بر ثبات علایق و پایداری تلاش به عنوان ابعاد اصلی ثبات قدم موثر باشد و سهمی در حدود سی درصد از دلزدگی یادگیری داشته باشد. متغیرهای خوشبینی، خودمهاری و ثبات قدم تنها یک سوم از پیش‌بینی کل واریانس دلزدگی را پوشش داده‌اند و این نشان می‌دهد که باید عوامل دیگری هم در پیش‌بینی دلزدگی موثر باشند. تحقیقات بعدی می‌توانند بر یافتن سایر عوامل پیش‌بین موثر تمرکز کنند.

روش مطالعه حاضر از نوع همبستگی بود که به طور قطعی روابط علی را اثبات نمی‌کند بلکه وجود ارتباط را نشان می‌دهد. از آنجایی که این روش همواره با محدودیت‌هایی در زمینه تبیین علی مواجه است؛ پیشنهاد می‌شود در جهت اثبات علیت در تاثیر خوش‌بینی، خودمهاری و ثبات قدم بر دلزدگی یادگیری، تحقیقات آزمایشی دقیقی صورت گیرد. کنترل و زمانبندی ارابه متغیر در تحقیقات آزمایشی شرایط لازم برای تبیین علی را فراهم می‌کند. محدودیت دیگر، ابزارهای مداد-کاغذی و پرسشنامه‌هایی است که

۱. Control-value theory of achievement emotions

زغبی قناد، سمین، فاطمینیک، طیبه، احمدی چگنی، سحر. (۱۴۰۱). بررسی مدل رابطه خوش‌بینی و خودمهاری با دلزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری

تلاش در دانشجویان، فصلنامه مشاوره‌ی مدرسه. ۲(۳). ۱-۱۴



جهت سنجش متغیرها از آن‌ها استفاده شد. هرچند روایی و پایایی این ابزارها هم در نمونه‌های اولیه و هم در نمونه تحقیق حاضر بررسی و تایید شد، بهتر است به کاربرد شیوه‌ها و تکالیف عملی برای تقویت روایی محتوایی سنجش‌ها توجه شود. مورد دیگر این که نتایج تحقیق حاضر تنها روی دانشجویان قابل تعمیم است؛ در حالی که روابط این متغیرها برای هر جامعه‌ای به نحوی متفاوت است. تحقیقات بعدی می‌توانند این روابط را در نمونه‌های مختلف آزمون کنند تا سطح تعمیم‌پذیری نتایج بالا برود. پیشنهاد می‌شود که میانجی‌های احتمالی دیگر برای مثال، بهزیستی روانشناختی و تحصیلی، عملکرد، مشوق‌های انگیزشی، ارضای نیازهای روانشناختی، ارزش تکلیف و ... در رابطه خوشبینی و خودمهاری با دزدگی یادگیری بررسی شوند. این یافته‌ها معانی کاربردی ارزشمندی برای مشاوران و متخصصان حوزه تحصیل به دنبال دارند. می‌توان پیش‌بینی‌های پدیده دزدگی را در هر زمینه‌ای به سرعت شناسایی کرد و در جهت رفع آن مداخلاتی برای تقویت خوشبینی و خودمهاری انجام داد. همچنین، باید در نظر داشت که هر عامل موثر دیگری که ابعاد ثبات قدم (ثبات علایق و پایداری تلاش) را بهبود ببخشد می‌تواند بر کاهش دزدگی و بهبود رغبت موثر باشد. اما آیا ثبات قدم به عنوان یک ویژگی فردی قابل تغییر است؟ برخی شواهد برای مثال (سلیگمن، ۲۰۰۷) به این سوال پاسخ مثبت می‌دهد. وی معتقد است که می‌توان از کودکی به افراد آموزش داد که صدای درونی خود را تغییر دهند و مثبت اندیش و خوش‌بین باشند. حتی ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند سریع‌تر از آنچه تصور کنیم تغییر کنند (رابرتز، لو، بریلی، چاو، سو، و هیل، ۲۰۱۷). افزایش آهسته‌ی تغییرات رفتاری، نگرشی و عاطفی کوچک که در طول زمان رخ می‌دهد، در نهایت درونی و خودکار می‌شوند. قطعاً تلاش در جهت کاهش دزدگی، یک گام ارزشمند برای حفظ و ارتقای مراتب انگیزشی تحصیلی در افراد خواهد بود.

۵. ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان 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.

^۱ . Roberts, Luo, Briley, Chow, Su, & Hill

زغبی قناد، سیمین، فاطمینیک، طیبه، احمدی چگنی، سحر. (۱۴۰۱). بررسی مدل رابطه خوش‌بینی و خودمهاری با دزدگی یادگیری با میانجیگری ثبات علایق و پایداری

تلاش در دانشجویان، فصلنامه مشاوره‌ی مدرسه. ۲(۳). ۱۴-۱



منابع

Adomako, S. Danso, A. Uddin, M. Damoah, J. O. (2016). Entrepreneurs' optimism, cognitive style and persistence. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 22(1), 84-108.

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJEER-07-2015-0105/full/html>

Carver, C.S. Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge UK: Cambridge University Press.

<https://www.cambridge.org/core/books/on-the-selfregulation-of-behavior/14606DD9FB32DA230927C08B331BEF84>

Dong Hong, Z. (2022). Effects of robot restaurants' food quality, service quality and high-tech atmosphere perception on customers' behavioral intentions. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 13(4), 699-714.

<https://www.ingentaconnect.com/content/mcb/jhtt/2022/0000013/0000004/art00008>

Duckworth, A.L. Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223890802634290>

Duckworth, A.L. Peterson, C. Matthews, M.D. Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17047490/>

Duckworth, A. & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0963721414265146>

Esin, O. (2021). The Relationship Between Grit and Emotional Intelligence in University Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(1), 20-33.

<https://journals.lapub.co.uk/index.php/perr/article/view/1708>

Gaye, W. (2014). Optimistic problem-solving activity: enacting confidence, persistence and perseverance. *ZDM*, 46(3), 407-422.

https://www.researchgate.net/publication/263604639_Optimistic_problem-solving_activity_Enacting_confidence_persistence_and_perseverance

Goetz, T. Perry, R.P. Pekrun, R. Frenzel, A.C. (2007). *The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education*. American press.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123720400034#:~:text=The%20control%2Dvalue%20theory%20provides,to%20achievement%20emotions%20more%20generally.>

Harris, M.B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>

Massey, C. Simmons, J.P. & Armor, D.A. (2011). Hope over experience: desirability and the persistence of optimism. *Psychological Science*, 22(2), 274-81.



https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=۱۳۰۰&context=oid_papers

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., Perry, R. P. (۲۰۰۲). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, ۳۷(۲), ۹۱-۱۰۵.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/۱۰.۱۲۰۷/S۱۵۳۲۶۹۸۵EP۳۷۰۲۴>

Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., Hill, P. L. (۲۰۱۷). A systematic review of personality trait changes through intervention. *Psychol Bull.* Feb, ۱۴۳(۲), ۱۱۷-۱۴۱.

<https://psycnet.apa.org/record/۲۰۱۷-۰۰۰۷۹-۰۰۱>

Seligman, M. (۲۰۰۷). *The Optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Boston: Houghton Mifflin Company.

<https://www.amazon.com/Optimistic-Child-Safeguard-Depression-Resilience/dp/۱۶۶۵۲۸۳۲۱۱>

Seligman, M. E. P. (۲۰۰۴). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology for Permanent Achievement* (N. Capelo, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Objective.

<https://www.amazon.com/Authentic-Happiness-Psychology-Potential-Fulfillment/dp/۰۷۴۳۲۲۲۹۸۹>