

# The Effectiveness of Self-encouraging Education on Psychological Hardiness and Social Development in Students with General Anxiety Disorder

\*Lotfi F<sup>1</sup>, Karami Z<sup>2</sup>, Ahmadzade M<sup>3</sup>, Salasi B<sup>4</sup>

## Author Address

1. PhD Student in Psychology, Department of General Psychology, Islamic Azad University, Ardebil, Iran;
2. MA, Department of General Psychology, Islamic Azad University, Tehran West, Tehran, Iran;
3. MA Student in School Counseling, Counseling Group, Payame Noor University, Qazvin, Iran;
4. MSc, Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

\*Corresponding Author E-mail: [faribalotfi78@gmail.com](mailto:faribalotfi78@gmail.com)

Received: 2019 June 10; Accepted: 2019 July 11

## Abstract

**Background & Objectives:** The main characteristic of General Anxiety Disorder (GAD) is anxiety and worry about several events. About 25% of individuals referring to anxiety disorder treatment clinics and almost 12% of patients referring to psychiatric clinics suffer from GAD. It is a risk factor for various psychiatric disorders, especially depression and alcohol abuse; the diagnosis and treatment of such faulty loops are associated with a significant preoccupation. GAD is among the most prevalent anxiety disorders in the general population and clinical groups. Considering the importance of GAD, this study aimed to determine the effects of self-encouraging education on psychological hardiness and social development in students with GAD.

**Methods:** This study was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population included all 13- to 15-year-old girls in the ninth district of Tehran City, Iran, in the academic year of 2018-2019. Thirty girls diagnosed with GAD (by a specialist and according to the diagnostic criteria for GAD based on the *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V*) with a score higher than the cutoff score in the GAD-7 scale who have met the inclusion criteria of the study were selected, as the study participants. They were then randomly assigned to two experimental groups (n=15) and a control group (n=15). The inclusion criteria were having GAD, being 13 to 15 years old, and receiving no other medical and psychological treatments. Also, the exclusion criteria included the presence of organic and mental disorders or psychotic disorders, not regularly participating in educational classes, not doing homework, and not completing questionnaires. To collect the required data, before and after the training, they completed the Psychological Hardiness Questionnaire (Kiamarsy et al., 1998) and Social Development Scale (Keramati, 2003). Then, eight 60-minute sessions of educational intervention were held for the experimental group; however, the controls received no training. The obtained data were analyzed in SPSS 22 by the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) at a significance level of 0.01.

**Results:** The results showed that in the posttest, the mean scores of the variables of psychological hardiness (competition, control, and commitment) ( $p < 0.001$ ) and social development ( $p < 0.001$ ) of the experimental group increased significantly compared to the control group.

**Conclusion:** Based on the research results, self-encouraging training effectively improves the psychological hardiness and social development of students with GAD.

**Keywords:** Self-encouraging, Psychological hardiness, Social development, General anxiety disorder.

## اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی بر سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر

\* فریبا لطفی<sup>۱</sup>، زهرا کرمی<sup>۲</sup>، مطهره احمدزاده<sup>۳</sup>، بیتا ثلاثی<sup>۴</sup>

### توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۲. کارشناسی‌ارشد، گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران غرب، تهران، ایران؛

۳. دانشجوی کارشناسی‌ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشگاه پیام‌نور، قزوین، ایران؛

۴. کارشناسی‌ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

\*رایانامه نویسنده مسئول: faribalotfi778@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۰ خرداد ۱۳۹۸؛ تاریخ پذیرش: ۲۰ تیر ۱۳۹۸

### چکیده

**زمینه و هدف:** اختلال اضطراب فراگیر از اختلالات بسیار شایع اضطرابی مشاهده شده در جمعیت عمومی و مراکز بالینی است؛ بنابراین باتوجه به اهمیت اختلال اضطراب فراگیر، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی بر سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر انجام شد. **روش بررسی:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ ساله منطقه نَه شهر تهران (دوره اول متوسطه) در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند که به مرکز مشاوره همیار مراجعه کرده بودند و تشخیص اختلال اضطراب فراگیر گرفتند. سی نفر نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و با استفاده از گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (پانزده نفر) و گواه (پانزده نفر) تخصیص یافتند. سپس به تکمیل پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی (کیامرثی و همکاران، ۱۳۷۷) و پرسشنامه رشد اجتماعی (کرامتی، ۱۳۸۲) اقدام کردند. در ادامه، هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای مداخله آموزشی خوددلگرم‌سازی برای گروه آزمایش برگزار شد؛ اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معناداری ۰/۰۱ توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که در پس‌آزمون میانگین نمرات متغیرهای سرسختی روان‌شناختی (مبارزه‌جویی و کنترل و تعهد) و رشد اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری افزایش پیدا کرد ( $p < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج پژوهش، آموزش خوددلگرم‌سازی در بهبود سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر مؤثر است. **کلیدواژه‌ها:** خوددلگرم‌سازی، سرسختی روان‌شناختی، رشد اجتماعی، اضطراب فراگیر.

اختلال اضطراب فراگیر یکی از انواع اختلالات اضطرابی بوده که ویژگی اصلی آن نگرانی و اضطراب شدید درباره تعدادی از حوادث یا رویدادها است (۱). میزان شیوع یکساله اضطراب فراگیر بین ۳ تا ۸ درصد و میزان شیوع طول عمر، نزدیک ۷/۵ درصد گزارش شده است (۲). حدود ۲۵ درصد افراد مراجعه کننده به کلینیک های اختلالات اضطرابی و حدود ۱۲ درصد از بیماران مراجعه کننده به کلینیک های روان پزشکی، مبتلا به اضطراب فراگیر هستند؛ لذا شیوع فراوان اضطراب فراگیر و سیر مزمن و ناتوان کننده این اختلال باعث شده است که افراد مبتلا به اضطراب فراگیر رجوع بیشتری را به مراکز خدمات بهداشتی- درمانی اولیه و خدمات بهداشت روانی داشته باشند (۳). همچنین، اختلال اضطراب فراگیر با افزایش خطر ابتلا به بیماری های طبی همراه بوده و نیز به عنوان عامل خطر در سبب شناسی گستره ای از اختلالات روان پزشکی به ویژه افسردگی و سوء مصرف الکل مدنظر قرار گرفته است؛ به گونه ای که تشخیص و درمان به موقع آن یکی از دل مشغولی های درخور توجه محافل بالینی است (۴).

در پژوهش پورا کبری و همکاران نشان داده شد، سرسختی روان شناختی با جنبه های مختلفی از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی افراد ارتباط دارد و به نظر می رسد بیشتر بودن آن می تواند موجب کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی شود (۵). سرسختی را بخشی از مشخصه های شخصیتی می دانند که به عنوان منبع مقاومت در مواجهه با حوادث تنیدگی زای زندگی عمل می کند (۶). سرسختی در واقع به عملکرد فرد بر اساس ارزیابی شناختی اشاره دارد (۷) و سه عامل تعهد و کنترل و مبارزه جویی را شامل می شود. شخصی که تعهد بیشتری (نقطه مقابل بیگانگی) دارد به اهمیت ارزش و معنای اینکه چه کسی بوده و چه فعالیت هایی انجام داده، پی برده است. افرادی که در عامل کنترل (نقطه مقابل ناتوانی) قوی هستند، رویدادهای زندگی را پیش بینی شدنی و کنترل پذیر می دانند و بر این باورند که می توانند با تلاش، آنچه در اطرافشان رخ می دهد، تحت تأثیر قرار دهند. مبارزه جویی (نقطه مقابل احساس خطر یا ترس) نیز به این موضوع باور دارد که تغییر و نه ثبات و امنیت، جنبه طبیعی زندگی است (۸). نتایج پژوهش قاسمی و همکاران مشخص کرد که رابطه منفی معناداری بین سرسختی روان شناختی و مؤلفه های اضطراب جسمانی و اضطراب شناختی وجود دارد (۹). همچنین مطالعه نیسی و همکاران نشان داد که متغیرهای عزت نفس، حمایت اجتماعی ادراک شده، سرسختی روان شناختی و اضطراب عمومی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معنادار دارند (۱۰).

از طرفی از جنبه های بسیار مهم رشد هر شخص، رشد اجتماعی بوده که نه تنها در سازگاری با اطرافیان و کاهش فشارها و اضطرابها مؤثر است، بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت اجتماعی وی تأثیر دارد (۱۱). رفتار اجتماعی پایه و اساس زندگی هر فرد است و رشد اجتماعی نیز سبب ارتقای رشد عقلانی می شود. منظور از رشد اجتماعی پختگی فرد در روابط اجتماعی است؛ به طوری که بتواند با افراد جامعه هماهنگ و سازگار باشد. به عبارت دیگر وقتی فرد را اجتماعی می دانند که با دیگران باشد و نیز با آنان به طور فعالانه همکاری

کند (۱۲). رشد اجتماعی مجموعه متوازی از مهارت های اجتماعی و رفتارهای انطباقی فرا گرفته شده است که فرد را قادر می سازد با افراد دیگر روابط متقابل مطلوب داشته باشد و واکنش های مثبت بروز دهد و از رفتارهای دارای پیامد منفی نیز اجتناب ورزد. وجود مهارت هایی چون همکاری، همدلی، مسئولیت پذیری، خویشتن داری و خودتکایی از مؤلفه های رشد اجتماعی است (۱۳). در همین راستا نتایج پژوهش خبازیان و عسگری نشان داد، آموزش مهارت های اجتماعی باعث کاهش اضطراب اجتماعی در دختران نوجوان شده است (۱۴). همچنین نتایج پژوهش مهوش و ونوسفاد رانی و همکاران مشخص کرد که آموزش مهارت های اجتماعی تأثیر درخور توجهی بر کاهش هراس اجتماعی افراد دارد (۱۵).

تاکنون مداخلات زیادی از جمله اثربخشی معنادرمانی (۱۶) و روان درمانی مثبت نگر (۱۷) بر ارتقای سرسختی روان شناختی و اثربخشی ارزش های زندگی (۱۸) و مهارت های ارتباطی (۱۹) بر رشد اجتماعی انجام شده است. آموزش خوددلگرم سازی از مداخلاتی است که به نظر می رسد در این راستا می تواند مؤثر باشد. دلگرمی، فرایندی است که بر منابع شخصی و پتانسیل برای افزایش عزت نفس و پذیرش فرد تمرکز دارد. این دلگرمی شدیداً با فلسفه ای خوش بینانه به زندگی همبسته است (۲۰). دلگرمی بازخورد مثبتی است که اصولاً به جای نتیجه، بر تلاش یا بهبود و پیشرفت متمرکز است (۲۱).

دلگرمی، مفهومی کلیدی در ارتقا و فعال سازی علاقه اجتماعی در افراد است و شیوه های مرادوه دلگرمی شامل گوش دادن و درک کردن، غیرقضاوتی بودن، با دیگران صبور بودن، القای ایمان و اطمینان به شخص و توانایی هایش، تصدیق عمل، تمرکز بر تلاش با پیشرفت و تمرکز بر توانایی ها و داشته ها می شود (۲۲). در دلگرم سازی آزمودنی ها با دید مثبت تر با مشکلات روبه رو می شوند و رفتار آن ها دوستانه تر است. دلگرم سازی باعث افزایش اطمینان به خود و ایجاد احساس مثبت در فرد در مقابل خود شده و موجب می شود که افراد در مواجهه با مشکلات به طرز مؤثرتر و فعال تری عمل کنند، شکایت های جسمانی و روانی مرتبط با تنش ها در آنان کاهش یابد، خوش بینانه تر رفتار کرده و نگرش مثبت تری داشته باشند؛ همچنین مهارت های اجتماعی آنان افزایش و استرس شان در موقعیت های اجتماعی کاهش یابد (۲۳).

یافته های پژوهش افخمی عقدا و همکاران نشان داد که آموزش خوددلگرم سازی بر افزایش میزان تاب آوری و خوش بینی مادران دارای کودکان معلول ذهنی مؤثر است (۲۴). قدم پور و همکاران در مطالعه ای دریافتند که آموزش خوددلگرم سازی موجب کاهش احساس تنهایی و افزایش بهزیستی روان شناختی دانش آموزان می شود (۲۵). همچنین نتایج پژوهش علی اکبری دهکردی و همکاران نشان داد که آموزش خوددلگرم سازی، بهزیستی اجتماعی و روان شناختی زنان معنادار را بهبود بخشیده است (۲۶). کارلسون و همکاران نیز دریافتند دانش آموزان دریافت کننده درمان دلگرم سازی در مقایسه با همتایان خود در گروه گواه از بهزیستی روان شناختی و عزت نفس بیشتری برخوردارند (۲۷).

باتوجه به پیشینه نظری و پژوهشی در زمینه خوددلگرم سازی و اثرات مثبت آن بر توانمندی های روان شناختی و از سوی دیگر اهمیت

توان‌مندسازی روانی و رفتاری و ارتقای سلامت دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر، مطالعه اثربخشی آموزش خوددلدگرم‌سازی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. از سویی باتوجه به اینکه پژوهشی در این رابطه انجام نشده است، خلأ پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خوددلدگرم‌سازی بر سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر انجام شد. امید است که مداخله حاضر نهایتاً به توان‌مندشدن آنان در مواجهه با چالش‌های پیش روی زندگی کمک کند.

## ۲ روش بررسی

پژوهش حاضر به لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی بود که با روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ ساله منطقه نُه شهر تهران (دوره اول متوسطه) در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند که به مرکز مشاوره همیار (تحت نظارت سازمان نظام روان‌شناسی) مراجعه کرده و تشخیص اختلال اضطراب فراگیر گرفتند. حداقل نمونه در طرح‌های آزمایشی برای هر گروه پانزده نفر کفایت می‌کند (۲۸)؛ از این رو از میان افراد مراجعه‌کننده به این مرکز، سی نفر دارای پرونده بیماری و تشخیص اختلال اضطراب فراگیر (دارابودن ملاک‌های تشخیصی اختلال اضطراب فراگیر براساس پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۱</sup> به تشخیص متخصص مربوط و دریافت نمره بیشتر از نمره برش در مقیاس کوتاه اضطراب فراگیر<sup>۲</sup>) و نیز با ملاک‌های ورود و فاقد ملاک‌های خروج، به صورت دردسترس انتخاب شدند. سپس با استفاده از گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (پانزده نفر) و گواه (پانزده نفر) تخصیص یافتند. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: دارابودن اضطراب فراگیر؛ قراردادن در دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال؛ دریافت نکردن درمان‌های دارویی و روان‌شناختی دیگر. همچنین ملاک‌های خروج شامل وجود اختلال ارگانیکی و ذهنی یا اختلال روان‌پریشی، شرکت نکردن منظم در کلاس‌های آموزشی، انجام‌ندان تکالیف منزل و تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها بود.

پس از انتخاب شرکت‌کنندگان، برای رعایت ملاحظات اخلاقی به آزمودنی‌های پژوهش، اطلاعات مختصری درباره زمینه موضوع پژوهش و هدف انجام تحقیق ارائه گردید. به آن‌ها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش به صورت نتیجه‌گیری کلی و نه فردی منتشر می‌شود؛ همچنین آن‌ها اختیار کامل دارند در پژوهش شرکت نکنند و در هر مرحله که بخواهند از ادامه تحقیق انصراف دهند. ابتدا در یک جلسه، پیش‌آزمون اجرا شد و تمام آزمودنی‌ها (گروه‌های آزمایش و گواه) به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش هشت جلسه یک‌ساعته تحت درمان خوددلدگرم‌سازی قرار گرفتند. پس

از اتمام جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد؛ اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد.

برای گردآوری داده‌ها از ابزارها و جلسات آموزشی زیر استفاده شد. - مقیاس کوتاه اضطراب فراگیر: این مقیاس هفت‌سؤالی توسط اسپیتزر و همکاران در سال ۱۹۹۲ تهیه شد (۲۹). هر یک از سؤالات این مقیاس به بررسی مشکلات روانی آزمودنی‌ها در دو هفته گذشته می‌پردازد. گزینه‌ها به صورت هیچ‌وقت، چند روز، بیش از نیمی از روزها و تقریباً هر روز از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین صفر تا ۲۱ است. نقاط برش مقیاس شامل نمره پنج (خفیف) و نمره ده (متوسط) و نمره پانزده (شدید) است (۲۹). اسپیتزر و همکاران اعتبار سازه را از طریق تحلیل کوواریانس بین مقیاس نهایی اضطراب فراگیر و مقیاس کارکردی فرم کوتاه بیست‌سؤالی سلامت عمومی بررسی کردند. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۲ و ضریب بازآزمایی آن به فاصله دو هفته ۰/۸۳ به دست آمد که بیانگر پایایی خوب مقیاس بود (۲۹). در مطالعه نائینیان و همکاران پایایی به روش همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) ۰/۸۵ و پایایی به روش بازآزمایی ۰/۴۸ به دست آمد. همچنین برای بررسی اعتبار همگرایی مقیاس، همبستگی آزمون بازآزمون حالت صفت اسپیلبرگر و خرده‌مقیاس اضطراب دوازده‌ماده‌ای از چک‌لیست نشانه‌های بالینی (SCL-۹۰)<sup>۳</sup> محاسبه شد. ضریب همبستگی بین اضطراب فراگیر و خرده‌مقیاس‌های عملکرد جسمانی، ایفای نقش جسمانی، سرزندگی، ایفای نقش هیجانی، سلامت روانی و تغییر سلامت به ترتیب ۰/۳۳-، ۰/۳۶-، ۰/۳۰-، ۰/۲۸، ۰/۲۸- و ۰/۳۷ به دست آمد (۳۰). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بود.

- پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی<sup>۴</sup>: این پرسشنامه بیست‌سؤالی را کیامرثی و همکاران در سال ۱۳۷۷ ساخته و اعتباریابی کردند (۳۱). این پرسشنامه شامل سه خرده‌مقیاس است: مبارزه‌جویی: سؤالات ۱، ۲، ۶، ۸، ۱۲؛ کنترل: سؤالات ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰؛ تعهد: سؤالات ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰. هر ماده چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات دارد. در نمره‌گذاری برای هر ماده مقادیر ۰ تا ۳ نظر گرفته شده است؛ اما ماده‌های ۲۱، ۱۷، ۱۳، ۱۰، ۷ و ۶ به صورت برعکس نمره‌گذاری می‌شود (۳۱). کیامرثی و همکاران ضرایب پایایی را به دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۶ محاسبه کردند. روایی این پرسشنامه به روش روایی هم‌زمان با سه ملاک مقیاس اضطراب عمومی<sup>۵</sup> و مقیاس افسردگی<sup>۶</sup> و مقیاس خودشکوفایی مزلو<sup>۷</sup> محاسبه شد و ضرایب به دست آمده به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۶۷ و ۰/۶۲ بود (۳۱). در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. - پرسشنامه رشد اجتماعی<sup>۸</sup>: پرسشنامه چهل‌سؤالی رشد اجتماعی توسط کرامتی در سال ۱۳۸۲ ساخته شد و براساس طیف سه‌گزینه‌ای (خیر: نمره یک، بلی: نمره سه، گاهی: نمره دو) نمره‌گذاری می‌شود.

5. General Anxiety Scale

6. Depression Scale

7. Self-Actualization Scale

8. Social Development Questionnaire

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)

2. Generalized Anxiety Disorder-7 items (GAD-7) Scale

3. Symptom Checklist-90

4. Psychological Hardiness Questionnaire

– آموزش خوددلگرم‌سازی: شوناگر برنامه آموزشی خوددلگرم‌سازی را براساس روان‌شناسی فردنگر آدلر<sup>۱</sup> تهیه کرد و مفهوم دلگرم‌سازی را پرورش داد و آن را از مفهومی تئوریک به صورت روش علمی و اجرایی درآورد. در این آموزش، هدف، دلگرم‌سازی خود و دیگران است و در ابتدا عمدتاً به دلگرم‌سازی خویش و سپس دلگرم‌سازی دیگران تأکید می‌شود (۳۴). عناوین و اهداف جلسات آموزش خوددلگرم‌سازی بر مبنای جلسات آموزش دلگرمی شوناگر مطابق جدول ۱ است.

دامنه نمرات بین ۴۰ تا ۱۲۰ است (۳۲). در مطالعه کرامتی، روایی محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید دانشگاه تهران تأیید شد و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ به دست آمد (۳۲). در پژوهش سلطانی و حسینی‌نسب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ بود (۳۳). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش خوددلگرم‌سازی

جلسه	عنوان هر جلسه	تکلیف هر جلسه
اول	معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی‌های دلگرم‌کننده	بیان پنج رفتار دلگرم‌کننده در ارتباط با دیگران
دوم	آموزش مفهوم هدف‌گرایی رفتار انسان	یافتن هدف‌های اشتباه حداقل پنج رفتار خود و شرح رفتار خود و احساس دیگران و واکنش متقابل خود
سوم	آموزش دلگرم‌سازی، پذیرش اشتباهات و جرئت پذیرش ناکامل بودن	دلگرم‌کردن سه نفر از افراد (در خانواده یا دوستان خود) که توانمندتر از خود یافته توسط شرکت‌کنندگان
چهارم	یادگیری تفکر محب‌آمیز و دلگرم‌کردن	انجام تمرین در منزل دو بار به صورت صندلی خالی و یک بار به صورت واقعی و با یکی از اعضای خانواده یا دوستان
پنجم	بیان تأثیر بدگویی در غیاب دیگران و غیب‌کردن بر روابط افراد با یکدیگر	نوشتن توان‌مندی‌ها و نکات قوت و مثبت خود در برگه‌ای توسط هر فرد و سپس پرسیدن توان‌مندی‌ها و نکات قوت و مثبت خود از دیگران و نوشتن آن‌ها در برگه‌شان
ششم	چگونگی ایجاد روابط مثبت	بحث درباره تأثیر انواع روابط مثبت
هفتم	بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار	یادداشت‌کردن سه خاطره لذت‌بخش دوران کودکی خود و بن‌مایه‌های زیرین
هشتم	بررسی تصور خود از عشق و حس تعلق به دیگران	صندلی خالی

بعد از جمع‌آوری داده‌ها، به منظور تجزیه و تحلیل آن‌ها، از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس) استفاده شد. داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح ۹۹ درصد اطمینان تحلیل شدند. پس از برقراری پیش‌فرض‌های آماری (توزیع طبیعی داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها از طریق آزمون ام‌باکس، همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون) استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس به منظور تعدیل اثر پیش‌آزمون بدون مانع بود.

### ۳ یافته‌ها

براساس یافته‌های توصیفی در گروه آزمایش میانگین سن آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱/۲۴±۱۶ سال و میانگین سن آزمودنی‌های گروه گواه ۱/۸۷±۱۵ سال بود. در گروه آزمایش شش نفر (۴۰ درصد) پایه هفتم و چهار نفر (۲۷/۶۶ درصد) پایه هشتم و پنج نفر (۳۳/۳۳ درصد) پایه نهم بودند؛ اما در گروه گواه شش نفر (۴۰ درصد) در پایه هفتم و پنج نفر (۳۳/۳۳ درصد) در پایه هشتم و چهار نفر (۲۷/۶۶ درصد) در پایه نهم قرار داشتند.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه به همراه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقدار F	مقدار p	مجذور اتا
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار			
مبارزه‌جویی	آزمایش	۱۲/۶۵	۲/۱۲	۱۶/۳۴	۲/۶۸	۴۵/۲۷۳	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۰
	گواه	۱۱/۰۵	۲/۷۴	۱۰/۸۶	۲/۳۹			
کنترل	آزمایش	۱۳/۴۱	۲/۴۸	۱۷/۱۵	۲/۹۷	۹۸/۵۵۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۳۹
	گواه	۱۱/۶۷	۲/۲۳	۱۱/۴۳	۲/۷۲			
تعهد	آزمایش	۱۴/۷۳	۳/۱۶	۱۸/۹۳	۳/۸۳	۱۲۱/۸۹۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۹۶
	گواه	۱۴/۳۳	۳/۴۲	۱۵/۱۳	۳/۶۵			
رشد اجتماعی	آزمایش	۲۱/۳۵	۲/۸۷	۲۵/۷۳	۳/۳۵	۵۸/۳۹۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۵۴
	گواه	۱۶/۷۲	۲/۵۴	۱۵/۴۶	۳/۳۴			

<sup>1</sup>. Adler's Theory of Individual Psychology

به منظور بررسی اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی بر سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. مفروضه‌های آماری ذکر شده برقرار بود؛ بنابراین، استفاده از آزمون مذکور مجاز بود.

مطابق جدول ۲ می‌توان نتیجه گرفت آموزش خوددلگرم‌سازی بر سرسختی روان‌شناختی (مبارزه‌جویی، کنترل، تعهد) و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر اثربخش بود ( $p < 0.001$ ). همچنین اندازه اثر نمره‌های مبارزه‌جویی و کنترل و تعهد به ترتیب ۰/۵۶۰ و ۰/۲۳۹ و ۰/۶۹۶ و رشد اجتماعی ۰/۲۵۴ به دست آمد که نشان‌دهنده تأثیر آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر بود.

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی بر سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر مؤثر بود؛ لذا می‌توان گفت آموزش خوددلگرم‌سازی توانسته است، زمینه ارتقای سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر را فراهم کند. نتیجه حاصل با مطالعات پیشین در این زمینه (۲۴، ۲۵، ۳۵، ۳۶) به طور غیرمستقیم همسوست. یافته‌های پژوهشی نشان داد که آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش میزان تاب‌آوری و خوش‌بینی مادران دارای کودکان معلول ذهنی مؤثر است (۲۴). مطالعه قدم‌پور و همکاران مشخص کرد، آموزش خوددلگرم‌سازی موجب کاهش احساس تنهایی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شده است (۲۵). کاسپانر و همکاران نیز در مطالعات خود نشان دادند، دلگرمی باعث می‌شود افراد احساس خوشایندی داشته و در زندگی به نحو مؤثری عمل کنند و برای حل مشکلات هوشمندانه‌تر برنامه‌ریزی نمایند؛ همچنین احساس خوش‌بینانه‌تر و خوشایندتر و امیدوارانه‌تری از نتایج خوددلگرم‌سازی داشته باشند (۳۵). فرگوسن و پیچ در مطالعه خود دریافتند که آموزش دلگرم‌سازی موجب می‌شود، افراد با دید مثبت‌تر با مشکلات روبه‌رو شوند، فعال‌تر از گذشته عمل کنند، احساسات منفی آنان کمتر شود و توانایی مقابله با مشکلاتشان افزایش یابد (۳۶).

در تبیین یافته مذکور پژوهش حاضر می‌توان گفت که دلگرمی با فرایندهایی مانند الهام‌بخشیدن به روحیه، پرورش امید، تحریک‌کردن و برانگیختن و نیز حمایت تدریجی مرتبط است؛ در نتیجه فرد دلگرم‌شونده برای غلبه بر موقعیت‌های پر از ناراحتی و پریشانی و اجتماعی که از پیچیدگی‌های زندگی کنونی بوده، آماده می‌شود (۲۳). افراد دلگرم، احساس تعلق بیشتری می‌کنند و در مواجهه با چالش‌های زندگی توان‌مندی و تحمل بیشتری دارند و در برابر استرس‌ها و مشکلات، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ همچنین دلگرم‌سازی، انگیزه و محرک تلاش برای افزایش احساس همراهی و مشارکت با بشریت است و باعث می‌شود که فرد از توانایی‌های درونی خود برای مقابله با مشکلات آگاه شود؛ به عبارت دیگر، آموزش دلگرم‌سازی موجب سازگاری بیشتر با موقعیت سخت شده است.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر مؤثر بود. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین (۲۶، ۲۷، ۳۷) همسوست. علی‌اکبری دهکردی و همکاران نشان دادند که آموزش خوددلگرم‌سازی، بهزیستی اجتماعی و روان‌شناختی زنان معنای به‌دست‌آمده است (۲۶). کارلسون و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان دریافت‌کننده درمان دلگرم‌سازی در مقایسه با هم‌تایان خود در گروه گواه از بهزیستی روان‌شناختی و عزت‌نفس بیشتری برخوردارند (۲۷). همچنین نتایج پژوهش برجلی و همکاران نشان داد که آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد آدلری بر بهبود بهزیستی هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان شبانه‌روزی مؤثر بوده است (۳۷).

در تبیین یافته مذکور پژوهش حاضر می‌توان گفت، هدف از دلگرمی دادن، افزایش اعتماد به نفس کودک است و اینکه به او بفهمانیم همان‌طور که بوده خوب است نه همان‌طور که باید باشد؛ لذا در دلگرم‌سازی، اعتماد شخص و احساس ادراک فرد از خود ارتقا می‌یابد و در نتیجه کلیدی برای رشد و پرورش شخصی فرد می‌شود؛ بنابراین احساس ارزش‌مندی در شخص این باور را ایجاد می‌کند که در راه رسیدن به اهداف خود توانایی‌های بالقوه‌ای دارد که می‌تواند آن‌ها را بالفعل کند و بارور سازد؛ لذا در مسیر دستیابی به اهداف، مواجهه با چالش‌های زندگی به نگرش و باور من می‌توانم، می‌رسد؛ بنابراین دلگرمی نوعی احساس شخصی در افراد به وجود می‌آورد که فرد تعلق‌ها و امیال شخصی را در خود متوقف می‌کند تا در راه رفاه و بهزیستی اجتماع و دیگران مؤثر باشد (۳۰). همچنین در تبیین دیگر این یافته‌ها می‌توان گفت دلگرمی، اعتقاد به توانایی و فلسفه خوش‌بینانه به زندگی را به فرد ارائه می‌دهد و یکی از عناصر سازنده عملی است که کمک می‌کند تا فرد فاصله میان نیروهای خود و محدودیت‌هایش را پر کند؛ به عبارت دیگر، موجب بازیابی اعتقاد درباره خود می‌شود و جرئت انجام دادن کارها را به افراد می‌دهد؛ همچنین فرد از طریق دلگرمی، ارزش‌های خودآگاهی را می‌یابد و به نقاط قوت و داشته‌های خود واقف می‌شود (۳۸)؛ بنابراین، آموزش دلگرمی در این پژوهش افزایش دلگرمی اشخاص را به دنبال دارد؛ در نتیجه سطح بهزیستی هیجانی افراد افزایش می‌یابد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به خودگزارشی بودن ابزار پژوهش و محدود بودن نتایج تحقیق به جامعه تحت پژوهش، اشاره کرد که در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت شود. با توجه به اثربخش بودن دلگرم‌سازی در سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی، به مراکز مشاوره و مراکز سلامت پیشنهاد می‌شود در جلسات آموزشی و توجیهی گروه‌های مختلف و برگزاری کارگاه‌های خود، به آموزش دلگرم‌سازی اقدام کنند تا در جهت کاهش مشکلات جامعه و افزایش سلامت افراد جامعه گامی برداشته شود. همچنین توصیه می‌شود، برای راستی‌آزمایی نتایج پژوهش به انجام تحقیق در جنس مخالف پرداخته شده و تفاوت‌های جنسیتی مقایسه شود.

#### ۵ نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که میانگین نمرات متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر بین گروه‌های

مختصری دربارهٔ زمینهٔ موضوع پژوهش و هدف انجام تحقیق ارائه گردید. به آن‌ها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش به صورت نتیجه‌گیری کلی و نه فردی منتشر می‌شود؛ همچنین آن‌ها اختیار کامل دارند در پژوهش شرکت نکنند و در هر مرحله که بخواهند از ادامهٔ تحقیق انصراف دهند. مجوز اجرای پژوهش با شمارهٔ ۲۰۳۸۸/۱۹ صادر شد. رضایت برای انتشار این امر غیرقابل اجرا است.

#### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

#### حمایت مالی

این مطالعه حاصل طرح پژوهشی مستقلی بوده که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است.

آزمایش و گواه در مرحلهٔ پس‌آزمون، تفاوت معناداری دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش خوددلگرم‌سازی بر افزایش سرسختی روان‌شناختی (مبارزه‌جویی، کنترل، تعهد) و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب فراگیر اثربخش است؛ از این رو آموزش خوددلگرم‌سازی در جهت ارتقای سرسختی روان‌شناختی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان در کنار سایر روان‌درمانی‌ها پیشنهاد می‌شود.

#### ۶ تشکر و قدردانی

از همهٔ دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها که در این پژوهش ما را یاری نموده و مقدمات اجرای آن را فراهم کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

#### ۷ بیانی‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

برای رعایت ملاحظات اخلاقی به آزمودنی‌های پژوهش، اطلاعات

## References

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5<sup>th</sup> ed. Washington: American Psychiatric Publishing; 2013.
2. Shahriari H, Zare H, Aliakbari Dehkordi M, Sarami Foroushani GR. effectiveness of cognitive-behavioral interventions in the treatment of generalized anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. J Rafsanjan Uni Med Sci. 2018;17(5):461–78. [Persian] <http://journal.rums.ac.ir/article-1-3947-en.pdf>
3. Jabalameli S, Neshat Doost HT, Bagher Kajbaf M, Molavi H. Effectiveness of Islamic psychotherapy on quality of life (QOL) and anxiety in persons with general anxiety disorder (GAD). Journal of Psychological Achievements. 2014;21(2):1–18. [Persian] [http://psychac.scu.ac.ir/article\\_11840\\_b144603a53d65943a61d0a6dd6b51749.pdf](http://psychac.scu.ac.ir/article_11840_b144603a53d65943a61d0a6dd6b51749.pdf)
4. Durham RC. Treatment of generalized anxiety disorder. Psychiatry. 2007;6(5):183–7. doi: [10.1016/j.mppsy.2007.03.003](https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.03.003)
5. Pourakbari F, Khajevand Khoshli A, Asadi J. Relationship of psychological hardiness and quality of life with death anxiety in nurses. Journal of Research Development in Nursing & Midwifery. 2014;11(2):53–9. [Persian] <http://nmj.goums.ac.ir/article-1-627-en.pdf>
6. Asghari Ebrahimabad M, Mamizade M. An investigation into the role of psychological flexibility and hardiness in explaining soldiers' psychological well-being. Research in Clinical Psychology and Counseling. 2018;8(1):37–51. [Persian] doi: [10.22067/ijap.v8i1.67658](https://doi.org/10.22067/ijap.v8i1.67658)
7. Woodard CR. Hardiness and the concept of courage. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2004;56(3):173–85. doi: [10.1037/1065-9293.56.3.173](https://doi.org/10.1037/1065-9293.56.3.173)
8. Damirchi ES, Mohammadi N. The effectiveness of spirituality group therapy on happiness and hardiness in elderly women. Journal of Research on Religion & Health. 2018;4(2):42–53. [Persian] <https://journals.sbmu.ac.ir/jrhr/article/view/15862/14294>
9. Ghasemi M, Aslankhani M, Farokhi A. The relationship between mental toughness and competitive anxiety in elite water polo players. Journal of Sport Psychology. 2014;(10):889–96. [Persian] <http://mbsp.sbu.ac.ir/article/download/9126/4662>
10. Neysi A, Shehni Yeylugh M, Frashbandi A. A study of simple and multiple relationships of self-esteem, general anxiety, perceived social support and psychological hardiness with social anxiety in first grade female high school students in Abadan. Journal of Education and Psychology. 2005;12(3):137–52. [Persian]
11. Plagerson S, Patel L, Hochfeld T, Ulriksen MS. Social policy in South Africa: navigating the route to social development. World Development. 2019;113:1–9. doi: [10.1016/j.worlddev.2018.08.019](https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2018.08.019)
12. Gimenez G, Martín-Oro Á, Sanaú J. The effect of districts' social development on student performance. Studies in Educational Evaluation. 2018;58:80–96. doi: [10.1016/j.stueduc.2018.05.009](https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2018.05.009)
13. Paasche TF. 'The softer side of security': the role of social development in Cape Town's policing network. Geoforum. 2013;45:259–65. doi: [10.1016/j.geoforum.2012.11.013](https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2012.11.013)
14. Khabazian N, Askari P. The effectiveness of social skills training through concept map as teaching learning strategy on social anxiety of high school second girl of the city of Ahvaz. Journal of Social Psychology. 2017;5(43):13–23. [Persian] [http://psychology.iauhvaz.ac.ir/article\\_533281\\_d1204f3c866d48dcc1d12471a48235f5.pdf](http://psychology.iauhvaz.ac.ir/article_533281_d1204f3c866d48dcc1d12471a48235f5.pdf)
15. Mahvash Vermosfadrani A, Parhoon K, Ebrahimi M, Mahaki, Mahaki F. The effectiveness of social skills training on social phobia in students with hearing impairment. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2015;13(4):549–54. [Persian] <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-430-en.pdf>
16. Ghadampour E, Yousefvand M, Alavi Z. The effectiveness of the therapy on the passion and tenacity school education at secondary school students of Khorramabad second academic year 96-1395. Rooyesh-e-Ravanshenasi. 2018;7(9):123–38. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-789-fa.html>
17. Abdi S, Sharifi T, Ghazanfari A, Soulati K. Effectiveness of positivist psychotherapy on irrational beliefs and psychological hardiness in gifted students. Journal of Analytical-Cognitive Psychology. 2018;9(35):9–20. [Persian] [http://psy.journals.iau-garmsar.ac.ir/article\\_664607\\_a3ebe372dade4868bc78169ec1a7850d.pdf](http://psy.journals.iau-garmsar.ac.ir/article_664607_a3ebe372dade4868bc78169ec1a7850d.pdf)

18. Moghtaderi N, Refahi Z. The effectiveness of life values training (happiness, peace, respect, responsibility, cooperation, tolerance) to child on their social growth and their parents self-efficacy. *Research in Curriculum Planning*. 2011;8(30):39–47. [Persian] [http://jsr-e.khuisf.ac.ir/article\\_534205\\_9a5fc1aca1a5129cae660b912d8583ea.pdf](http://jsr-e.khuisf.ac.ir/article_534205_9a5fc1aca1a5129cae660b912d8583ea.pdf)
19. Karimi Zive M. Barrasi asarbakhshi amoozesh maharathaye eretabi bar roshd ejtemaie daneshamoozan pesar sal aval motevasete nahie 5 amoozesh va parvaresh shahr Tehran dar sal tahsili 92–93 [The effectiveness of communication skills training on social development and social acceptance of high school students in district 5 of Tehran in 2013–2014] [Thesis for M.Sc in Educational Psychology]. [Tehran, Iran]: Allameh Tabataba'i University; 2013. [Persian]
20. Carlson J, Sperry L. Adlerian Therapy. In: Bevilacqua LJ, Dattilio FM. *Relationship Dysfunction: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*. Springer Publishing Company; 2006. pp:102–15.
21. Karkhane M, Movallali G, Ali Mohammadi M, Salrhy Z. Effectiveness of encouragement training in alleviating depression among mothers of children with hearing impairment. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*. 2015;2(2):53–7. <https://www.asianonlinejournals.com/index.php/AJSSMS/article/view/449>
22. Mehmannaavazan A, Aghayousefi A, Dehestani M. The effectiveness of training the Shoenaker's self-encouragement based on the Adler's theory on cognitive emotion regulation strategies among the women-headed households. *Shenakht Journal of Psychology & Psychiatry*. 2015;2(3):1–15. [Persian] <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-137-en.pdf>
23. Zare H, Mehmannaavazan A. The effectiveness of encouragement training on promotion of general self-efficacy and resiliency of female-headed households. *Woman and Family Studies*. 2015;3(1):37–57. [Persian] doi: [10.22051/jwfs.2015.2195](https://doi.org/10.22051/jwfs.2015.2195)
24. Afkhami Aqda A, Rahmati A, Fazilat-Pour M. Effectiveness of training self-encouragement on the resiliency and optimism the mothers of children with mental retardation. *Tolooebehdasht*. 2016;15(2):159–74. [Persian] <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-2206-en.pdf>
25. Ghadampour E, Mansouri L, Khaliligesnigani Z, Amraei F. The effect of Shoenaker's self encouragement training on loneliness felling and psychological well being. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2018;9(35):147–70. [Persian] doi: [10.22054/qccpc.2018.33571.1880](https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.33571.1880)
26. Aliakbaridehkordi M, Alipour A, Mehmannaavazan A. The effectiveness of self-encouragement training on social and psychological well-being of addict woman under therapy in community-based treatment center. *Social Psychology Research*. 2016;6(23):51–6. [Persian]
27. Carlson C, Clemmer F, Jennings T, Thompson C, Page LJ. *Organizational Development 101: Lessons from Star Wars*. Journal of Individual Psychology. 2007;63, 425–39.
28. Gall MD, Gall JP, Borg WR. *Educational research: an introduction*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon; 1996.
29. Spitzer RL, Williams JB, Gibbon M, First MB. The Structured Clinical Interview for DSM-III-R (SCID). I: history, rationale, and description. *Arch Gen Psychiatry*. 1992;49(8):624–9. doi: [10.1001/archpsyc.1992.01820080032005](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820080032005)
30. Naeinian MR, Shaeiri MR, Sharif M, Hadian M. To study reliability and validity for a brief measure for assessing Generalized Anxiety Disorder (GAD-7). *Scientific Journal of Clinical Psychology & Personality*. 2011;2(4):41–50. [Persian] <http://cpap.shahed.ac.ir/article-1-719-en.pdf>
31. Kiamarsy A, Najarian B, Mehrabizade Honarmand M. Sakht va etebaryabi meghyasi baraye sanjesh sarsakhti ravanshenakhti [Construction and validation of a scale to measure psychological hardness]. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 1998;5(3–4):271–84. [Persian]
32. Keramati MR. Motale tasir yadgiri mosharekati bar roshd maharathaye ejtemaie va pishraft tahsili riyaazi danesh amoozan paye 5 ebteadaie shahr Mashhad dar sal tahsili 1381–1382 [The study of the effect of participatory learning on the development of social skills and mathematical academic achievement in students of the fifth grade elementary school in Mashhad 2002–2003] [Ph.D. dissertation]. [Tehran, Iran]: Tarbiat Moalem University; 2003. [Persian]
33. Soltani A, Hosseininasab SD. The effects of cooperative learning on development of social skills among students. *The Journal of New Thoughts on Education*. 2011;7(3):1. [Persian] doi: [10.22051/jontoe.2011.132](https://doi.org/10.22051/jontoe.2011.132)
34. Schoenaker T. *Mut tut gut: Ich weiß bin okay: Das encouraging-training*. Horizonte Verlag GmbH; 1991.
35. Caspaner L, Milla A, Prins L. Work relations that enhance the well-being of organizations and individuals. *J Individ Psychol*. 2010;62:81–4.
36. Ferguson ED, Page LJ, editors. *Work relations that enhance the well-being of organizations and individuals*. J Individ Psychol. 2006;62(1):80–4.
37. Borjali PD, Bagiyan MJ, Bakhti M, Abbasi PD. The encouragement training based on adlerian approach and the social and emotional well-being of boarding school students. *Quarterly Journal of Family and Research*. 2014;10(4):83–100. [Persian] <http://qjfr.ir/article-1-98-en.pdf>
38. Watts R, Garza Y. Using children's drawings to facilitate the acting as if procedure. *J Individ Psychol*. 2008;64:113–8.