



# The Effectiveness of Self-Expression Training on Social Acceptance and Psychological Capital of School Students in Tehran

Parnian Farhadi Afshar<sup>1\*</sup>, Shahnaz Tizdastaza<sup>2</sup>

1 Masters of Islamic Azad University West Tehran Branch ,Tehran ,Iran.

2 Master's Student of Education Management of Islamic Azad University Electronic Branch ,Tehran ,Iran.

\* **Corresponding author:** Farhadi Afshar

**Received:** 2023-07-24

**Accepted:** 2023-08-27

## Abstract

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of self-expression training on social acceptance and psychological capital of school students in Tehran. Method: This research is semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The study population of this research consists of all the students of second secondary schools in District 3 of Tehran Municipality who were busy studying in the academic year of 2021-2022 ,from which 30 people were randomly selected and placed in the control and experimental group. The subjects of the experimental group underwent self-expression training for 8 sessions of 90 minutes ,and the control group did not receive any intervention. The data were analyzed using the statistical method of multivariate covariance analysis. Findings: The findings showed that self-expression training has an effect on students' social acceptance and psychological capital. Conclusion: Improving the ability to express oneself is effective in increasing social acceptance and improving students' psychological capital.

**Keywords:** Teaching self-expression, Social acceptance, Psychological capital

© 2023 Journal of School Education in the Third Millennium (JSETM)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Farhadi Afshar, P. (2023). The Effectiveness of Self-Expression Training on Social Acceptance and Psychological Capital of School Students in Tehran . *JSETM*, 1(1): 1-14.





## اثربخشی آموزش ابراز وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان مدارس شهر تهران

پرنیان فرهادی افشار<sup>۱\*</sup>، شهناز تیزدست آذر<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران غرب، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران غرب، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۰۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان مدارس شهر تهران بود. روش: این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه اجرا شده است. جامعه مورد مطالعه این پژوهش را، کلیه دانش‌آموزان مدارس متوسطه دوم منطقه ۳ شهرداری شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بوده‌اند، تشکیل می‌دهد که از بین آن‌ها به صورت تصادفی ۳۰ نفر انتخاب شدند و در گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش ابراز وجود قرار گرفتند و گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش ابراز وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر دارد. نتیجه‌گیری: بهبود توانایی ابراز وجود بر افزایش پذیرش اجتماعی و بهبود سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** آموزش ابراز وجود، پذیرش اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی.

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: فرهادی افشار، ف (۱۴۰۲) اثربخشی آموزش ابراز وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی

دانش‌آموزان مدارس شهر تهران. فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، ۱(۱): ۱۴-۱.

### مقدمه

یکی از مؤلفه‌های مهم مهارت‌های اجتماعی زندگی دانش‌آموزان، ابراز وجود است. فردی که دارای توانایی ابراز وجود است، ضمن پافشاری برخواسته‌های منطقی خود و انجام

رفتار مخالفی در دفاع از آن‌ها، حقوق و سلیقه‌های دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آن‌ها خودداری می‌کند. به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقه‌مندی‌ها و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون

اضطراب اتلاق می‌شود. فردی که دارای توانایی ابراز وجود است، مسئولیت رفتارها و انتخاب های خود را می‌پذیرد، دارای عزت نفس کافی است، احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران صریح و صادقانه است. این فرد از روش های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازد حرمت نفس خویش را حفظ کند، و خشنودی و رضای خواسته های خویش را دنبال کند. افرادی که ابراز وجود دارند، درجات بالایی از اعتماد به نفس و حرمت نفس و هوش هیجانی را نشان می‌دهد (Kall, 2015).

ابراز وجود از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که بخشی از مفهوم گسترده، مهارت‌های بین‌فردی و رفتاری را تشکیل می‌دهد (غفاریان و خیاطان، ۱۳۹۷). انسان موجودی اجتماعی است و از نظر عاطفی و مادی همواره نیازمند برقراری ارتباط است، اما برقراری این ارتباط برای همه به راحتی ممکن نیست و عواملی مانند کمبود اعتماد به نفس، ترس از نحوه ارزیابی دیگران، ترس از طرد شدن، ترس از انتقاد و ... سبب می‌شود افراد در موقعیت‌های اجتماعی در پذیرش تقاضای دیگران و بیان احساسات و نیازهای خود، احساس اضطراب و ناتوانی کنند. در واقع ابراز وجود، به توانایی افراد برای بیان احساسات و عقاید به صورت صادقانه، قاطع و بدون تعرض به حقوق دیگران اشاره دارد. همچنین، در حکم توانایی که یک فرد برای دفاع از خود و نیز توانایی «نه گفتن» به تقاضاهایی که فرد نمی‌خواهد انجام بدهد، در نظر گرفته می‌شود و یکی از مهارت‌های زندگی است که سبب بیان منطقی افکار و احساسات، بهبود مهارت‌های ارتباطی- اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی است (زمانی گلجاهی، شعبانی، عقیلی، ۱۴۰۱).

آموزش ابراز وجود به فرد شیوه مناسب بیان احساسات، نگرش ها، آرزوها و نقطه نظرها و علایق را یاد می‌دهد تا به راحتی و سهولت در موقعیت های گوناگون عقاید و باورهایش را بدون ترس و نگرانی ابراز کند. ابراز وجود کردن، توانایی دانش‌آموزان را برای جمع آوری اطلاعات مهم به منظور تصمیم‌گیری بهبود می‌بخشد و تمایل آن‌ها را برای کسب اهداف حرفه‌ای نیرومند می‌سازد. آموزش ابراز وجود منجر به افزایش توانایی های روانی، اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد می‌شود. درواقع، مهارت ابراز وجود موجب بالا رفتن احساس خودکارآمدی و کنترل درونی فرد می‌شود و زمینه لازم برای پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تقویت می‌کند (قزوینه، جدید، تقوایی‌نیا، ۱۴۰۱). لذا آموزش ابراز وجود نقش مهمی را در زندگی نوجوانان ایفا می‌کند. آموزش ابراز وجود، یک روش چند

محتوایی رفتاری بوده و اجزای آن عبارتند از: راهنمایی، ایفای نقش، الگوسازی، پس‌خوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی (رشیدزاده، فتحی‌آذر و هاشمی، ۱۳۹۰). هدف آموزش ابراز وجود، افزایش گنجینه ذهنی و عملی رفتارهای ابراز وجود شایسته در دانش‌آموزان است. آموزشگر طی جلسات آموزشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که برخورد مناسب و شایسته با مسائل مختلف و موقعیت‌های متعدد زندگی و نیز ارتباط مؤثرتر با محیط داشته باشند؛ همچنین احساس خشنودی و رضایت از نتیجه کار را بیشتر کرده و با تمهیداتی که فراهم می‌آورد احتمال اخذ تقویت از محیط‌های اجتماعی را برای آن‌ها افزایش می‌دهد و افراد احساس شادابی و نشاط بیشتری را در طول روز تجربه می‌کنند (سعیدی‌اصل، رضوانی‌عبدل‌آباد، رضوان، ۱۳۹۹). پژوهش های مختلف هم نشان داده‌اند که آموزش ابراز وجود می‌تواند بر مشکلاتی که دارای جنبه‌های شناختی و رفتاری همانند اضطراب، افسردگی، هراس های اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی هستند اثرگذار باشد (Eurelign, 2005).

سرمایه روانشناسی ریشه در روانشناسی مثبت‌گرا دارد و با بهزیستی روانی در ارتباط بوده و عبارت است از مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و توانمندی‌های مثبت افراد که می‌توانند مثل یک منبع پر قدرت مبتنی بر درک شخصی خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات موجب رشد و ارتقاء فرد شوند (ابراهیمی‌نیا، ۱۴۰۱). ظرفیت‌های روانشناختی از قبیل امیدواری، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی در کنار هم سرمایه‌ی روانشناختی را تشکیل می‌دهند؛ به عبارت دیگر متغیرهای روانشناختی، امیدواری، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی در مجموع یک منبع یا یک عامل نهفته جدیدی را تشکیل می‌دهند که در هر یک از این متغیرها نمایان است (باقری، برزگر بفری، استبرقی، ۱۴۰۰). هریک از آن‌ها به عنوان یک ظرفیت روانشناختی مثبت در نظر گرفته می‌شوند و دارای مقیاس اندازه‌گیری معتبر مبتنی بر نظریه و تحقیق، وابسته به حالت و قابلیت رشد است و به طور چشمگیری با پیامدهای عملکردی ارتباط دارد (عموی، عجم، بانوا، ۱۳۹۶). خوشبینی سبک تفسیری است که اتفاقات مثبت را به علل دائمی، شخصی و فراگیر و اتفاقات منفی را به علل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهد. تاب‌آوری، طبقه‌ای از پدیده‌هایی که با الگویی از انطباق‌پذیری مثبت در زمینه مشکلات و مخاطرات قابل ملاحظه، مشخص شده است. امیدواری، وضعیت مثبت انگیزشی مبتنی بر یک سائق کنش گرایانه احساس موفقیت پویایی و احساس موفقیت راهکارها است و در نهایت خودکارآمدی، اعتقاد راسخ فرد بر توانایی‌هایش

ویژگی شخصیتی نسبتاً پایدار نشان دهنده خلق مثبت و نگرشی است که با انتظار وقوع رخداد‌های خوب و مثبت همراه می‌باشد. افراد خوشبین به علت اینکه اهداف خود را دستیافتنی می‌پندارند و از راهبردهای حل مسئله به طور مناسبی استفاده می‌کنند از خود تلاش بیشتری نشان می‌دهند و بیشتر به نتایج و پیامدهای مثبت دست می‌یابند. چنین افرادی برخلاف افراد بدبین معمولاً دارای رضایت از زندگی بیشتر و مشکلات روانشناختی و تنش‌های کمتری هستند و معتقدند که می‌توانند رویدادهای تنش‌زا و مصیبت‌بار را تحمل و پشت سر بگذارند (حیدری، دشتی‌بزرگی، ۱۴۰۱).

امید به عنوان نیروی زندگی توصیف شده است. زندگی بدون امید یک زندگی موفق انسانی نیست، بلکه توقف عملکرد محسوب می‌شود. از نظر بالینی، امید عاملی است که دارای ارزش درمانی در حیطه مقابله با دردهای مزمن و یا رویدادهای تهدیدکننده زندگی می‌باشد. در حقیقت، امید فرآیند مقابله را تسهیل می‌کند و موجب بهبود درمان و افزایش کیفیت زندگی می‌شود. امید در فرهنگ و بستر به عنوان تمایل به کار کردن با چیز با ارزشی همراه با انتظار وقوع آن در طول زمان تعریف شده است. در طی دهه های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ روان‌پزشکان و روان‌شناسان، امید را به عنوان انتظار مثبت برای دستیابی به هدف توصیف کرده اند. لوپز و همکاران اظهار داشتند که قدرت امید به عنوان یک نیروی انگیزشی در سرتاسر تاریخ روان‌شناسی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. ارزش امید به قدرتی است که در آینده نهفته است، از این رو نگاه به آینده مؤلفه‌ی محوری امید است. به اعتقاد اشنايدر، امید مهارتی آموختنی است که از طریق جریان اجتماعی شدن از سال‌های کودکی آموخته می‌شود (علی‌داداشی، ساسانی، گل‌محمدنژاد، ۱۴۰۱).

امید به زندگی شاخص یکی از مهمترین شاخص‌های سلامت است که برآیند عوامل مختلف اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی است. این شاخص یکی از مفاهیم پایه‌ای توسعه انسانی نیز به شمار می‌رود امید به زندگی متوسط سال‌هایی است که انتظار می‌رود یک فرد در یک کشور به آن سن برسد (رونقی، ۱۴۰۰). جهت یابی آینده، انتظارات مثبت، هدف مندی، واقع‌گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی از ویژگی‌های مهم امید به زندگی هستند. برعکس ناامیدی به عنوان تحمل وضعیت فائق نیامدنی تعریف می‌شود که در آن دستیابی به هیچ هدفی موردانتظار نیست و با افسردگی، آرزوی مرگ و خودکشی ارتباط دارد. از تعاریف چنین برمی‌آید که امید به زندگی دربردارنده تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد باعث تلاش افراد برای ادامه زندگی می‌شود (رجایی، صدرپوشان، ۱۳۹۹).

برای بسیج منابع انگیزشی و شناختی و راهکارهای موردنیاز برای اجرای موفقیت‌های معین می‌باشد (خسروی، آقاجانی، ۱۳۹۸).

سرمایه روانشناختی باتوجه به نظریه حفظ منابع می‌تواند به عنوان منبع شخصی بااهمیت مدنظر قرار گیرد. منابع شخصی در رسیدن به اهداف به فرد کمک می‌کند؛ زیرا افراد با منابع بیشتر بهتر می‌توانند با موانع مقابله کنند؛ بنابراین سرمایه روانشناختی می‌تواند به دانشجویان و دانش‌آموزان برای مواجهه با دغدغه‌های خود کمک کند. سرمایه روانشناختی نشان می‌دهد منابع مثبتی که فرد به‌دست آورده است، وی را در مسیر پیشرفت و ترقی توانمند می‌سازد (دشتی‌داریان، هاشمیان، ابوالمعالی‌حسینی، ۱۳۹۸).

خوشبینی یا تفکر مثبت به عنوان یکی از زیر طبقات اصلی رویکرد روانشناسی طبقه بندی می‌شود که در طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه‌ای را در حوزه روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است. به بیان دیگر، خوشبینی یا تفکر مثبت تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است و به یک پیش‌آمدگی عاطفی و شناختی در خصوص این که چیزهای خوب مهمتر از چیزهای بد است اشاره دارد که این خود مستلزم آن است که یک شخص چگونه پیامدها و نتایج زندگی را ارزیابی و پیشبینی می‌کند. خوشبینی عبارت است از انتظارات مثبت و مطلوب ذهنی نسبت به آینده (وحیدی، آقاییوسفی، نامور، ۱۴۰۱). خوشبینی نوعی انتظار پیامد است. انتظار اینکه بدون توجه به عملکرد فرد، پیامد مثبت رخ خواهد داد. انتظاراتی که در حوزه‌های مختلف زندگی فرد عمومیت دارند. Martin Seligman رئیس سابق انجمن روانشناسی آمریکا و پدر جنبش روانشناسی مثبت‌گرا، خوشبینی را سبک تفسیری (توصیفی) تعریف می‌کند که اتفاقات مثبت را به علل دائمی، شخصی و فراگیر و اتفاقات منفی را به علل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهد. از طرف دیگر بدبینی سبک تفسیری است که وقایع مثبت را به عوامل خارجی، موقت و شرایط خاص نسبت می‌دهد و وقایع منفی را به عوامل شخصی درونی، پایدار و فراگیر نسبت می‌دهد.

در خصوص فواید خوشبینی و تأثیر آن بر سلامت روان شواهد محکمی وجود دارد. افراد خوشبین انتظار بالایی برای انجام دادن تکالیف یا دستیابی به اهداف که در حد طبیعی چالش‌انگیزند، از خود نشان می‌دهند. شواهد نشان می‌دهد که خوشبین بودن در دستیابی به اهداف و رویارویی با مشکلات و معضلات بسیار سودمند است. به طور کلی، خوشبینی صفتی است که طبق شواهد پژوهشی از لحاظ جسمانی و روان‌شناختی می‌تواند مفید باشد (وحیدی و همکاران، ۱۴۰۱). خوشبینی به عنوان یک

امید است، به آن به مثابه یک عامل کنترل خود می‌نگرد که به کمکش انسان می‌تواند از عزت نفس خود مراقبت کند. اسنایدر تعریف ویژه‌ای از کنترل دارد و آن را سازه‌ای روان‌شناختی می‌داند که افراد از آن برای ادراک و فهم بهتر نتایج اعمال خود، رسیدن به پیامدهای مطلوب، و پرهیز از پیامدهای نامطلوب بهره می‌برند. به این ترتیب زندگی زمانی همراه با امید است که فرد امکان کنترل زندگی را داشته باشد و برای رسیدن به اهدافش تلاش کند. به عقیده اسنایدر، برگزیدن هدف‌های مناسب و تلاش برای رسیدن به آن‌ها همان چیزی است که می‌توان به آن تفکر هدفمند یا امید گفت (Feldman و Snyder ، ۲۰۰۵) به بیان دیگر Snyder و همکارانش، امید را مجموعه‌ای شناختی می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدفمند) و مسیرها (شیوه انتخاب شده برای نیل به اهداف) است. بنابراین، امید یا تفکر هدفمند از دو مؤلفه مرتبط تشکیل شده‌اند. مسیرهای تفکر انعکاس دهنده‌ی «منابع تفکر» و «مسیرهای تفکر» به هم یعنی ظرفیت فرد برای تولید کانال‌های شناختی در رسیدن به اهدافش است و منابع تفکر عبارت‌اند از افکاری که افراد برای رسیدن به اهدافشان، درباره توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان برای عبور از مسیرهای برگزیده، تعریف کرده‌اند. از طریق ترکیب منابع و مسیرها می‌توان به اهداف رسید. اگر هرکدام از این دو عنصر شناختی وجود نداشته باشند، رسیدن به اهداف غیرممکن است. شواهد تحقیقاتی زیادی نشان می‌دهند بین زیاد بودن امید افراد و موفقیت آن‌ها در فعالیت ورزشی، بالابودن میزان پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی، بیش‌تر بودن روش‌های روان‌درمانی مورد استفاده در درمان اختلالات ارتباط وجود دارد (ریبی، ۱۴۰۰).

حرف زدن و رفتار کردن مطابق انتظارات دیگران را پذیرش اجتماعی گویند. به عبارت دیگر، وقتی به دیگران چیزی می‌گوییم که انتظار شنیدن آن را دارند، رفتاری را نشان می‌دهیم که همان پذیرش اجتماعی نام دارد (گنجی، ۱۴۰۰).

پذیرش اجتماعی یکی از نیازهای روانی بشر به ویژه نسل جوان می‌باشد، نوجوانان به رفاقت و پذیرش در جمع دوستان، دوستی با همسالان و جذب گروهی اهمیت فراوانی می‌دهند. وقتی پذیرش و مقبولیتی را که در جستجویش بودند تا حدودی دریافت کردند احساس لذت می‌نمایند که این امر می‌تواند در کیفیت شکل‌گیری شخصیت آن‌ها اثرگذار باشد. پذیرش اجتماعی فرایندی از اجتماعی شدن فرد در یک جامعه مدنی است که مشخصه اصلی آن پذیرش هنجارها و ارزش‌های خاصی است که توسط جامعه به فرد ارائه می‌گردد. پذیرش اجتماعی برآیند نفوذ اجتماعی، هم‌نویایی، قضاوت اجتماعی و بازخوردهای دیگران است و طبق آن افراد دوست دارند که

Francel (۱۹۶۳) یکی از معروف‌ترین تعاریف امید به زندگی را بیان کرده است، وی بر آن است هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، بادیگران ملاقات می‌کند، به تماشای آثار هنری و ادبی می‌پردازد، ویا به دامان طبیعت پناه می‌برد، امید را در خود احساس می‌کند. همچنین هنگامی که احساس می‌کنند وجود و هستی‌اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است و خود را متکی به چهارچوب‌ها و تکیه‌گاه‌های گسترده و قابل اتکایی مانند مذهب می‌داند و فلسفه‌ای برای زندگی کردن انتخاب کرده است زندگی را می‌بیند، آن را درمی‌یابد و احساس می‌کند. بعد از فرانکل، صاحب نظران دیگری نیز امید به زندگی را تعریف کرده‌اند و جنبه‌های گوناگون آن را مورد مطالعه قرار داده‌اند. Almond و Bautista (۱۹۷۳) زندگی همراه با امید را فرایند باورهای فردی می‌دانند تا منبع نهایی محتوای باورها. به اعتقاد این پژوهشگران، هرچه فرد به ارزش‌های بیشتری باور داشته و متعهد باشد، احساس می‌کند زندگی‌اش از معنای بیش‌تری برخوردار است. به نظر Bamister (۱۹۹۱) هنگامی فرد می‌تواند احساس کند که زندگی همراه با امید برخوردار است که چهار نیاز او ارضا شده باشد: ۱. هدفمندبودن جهت زندگی؛ ۲. احساس کارامدی و کنترل؛ ۳. برخورداربودن از مجموعه‌ای از ارزش‌ها که بتواند به وسیله آن‌ها کنش‌هایش را توجیه کند؛ ۴. وجود یک مبنای باثبات و استوار برای داشتن نوعی حس مثبت خودارزشمندی. در برداشتی کلی از این تعاریف می‌توان دریافت که آن‌ها در دو جنبه باهم اشتراک دارند: ۱. امید روشی کلی و عام از ارزیابی زندگی است؛ ۲. امید منجر به پایین آمدن سطح عواطف منفی هم‌چون افسردگی و اضطراب می‌شود، و همچنین باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌شود. برخی از روانشناسان مانند Allport (۱۹۵۴)، Farnkel (۱۹۷۲)، Maslow (۱۹۶۲) امید در زندگی را مهم‌ترین عامل مؤثر در کنش‌های روانشناختی مثبت می‌دانند. یافته‌های پژوهشی متعددی نشان داده‌اند که امید عنصری اساسی در بهزیستی روانی عاطفی است و به صورت سیستماتیک با ابعاد گوناگونی از شخصیت، سلامت جسمی و ذهنی، سازگاری و انطباق با استرس‌ها، مذهب و فعالیت‌های مذهبی، و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (صدری، صمدی، دریادل، حیدری‌راد، تقی‌پور، ۱۳۹۶).

بررسی رابطه بین امید به زندگی با سازه‌های دیگر روانشناسی مثبت، مثلاً هدفمند و معناداربودن زندگی برای برخورداربودن از زندگی شاد و توأم با سعادت مندی و سلامت روانی، در سال‌های اخیر مورد توجه فراوان پژوهشگران و صاحب‌نظران قرار گرفته است (نصیری، هاشمی فشارکی، بدوی و بختیاری، ۱۳۹۰). در سال‌های اخیر، اسنایدر که پیش‌گام مطالعه در مورد

به شکل مستقیم سؤال هایی هدفمند پرسیده می شود و مجموع نمرات آن ها میزان پذیرش اجتماعی را نشان می دهد. روش دوم استفاده از مدل می باشد. این نوع مدل ها می توانند مشتق شده از یک تئوری و یا فرضیات تدوین شده علمی و با مدل های تبیینی باشند که به روش های آماری معیارهای دخیل در پذیرش اجتماعی یک موضوع خاص مورد سنجش قرار می دهند. مطابق تعریف Keel (۲۰۰۶)، پذیرش اجتماعی در واقع برآیند چندین پدیده اجتماعی همچون نفوذ اجتماعی، همنوایی، قضاوت اجتماعی و نگرش های افراد می باشد. پذیرش اجتماعی یعنی اینکه بیشتر مردم به منظور سازگار شدن با دیگران از زاویه دید آن ها بنگرد و مانند آن ها عمل کنند. این امر اغلب دیگران را از اینکه صادقانه خود واقعی شان را بروز دهند باز می دارد. همچنین برپاسخ ها و واکنش هایی دلالت می کنند که برخی افراد تمایل دارند در اجتماع مورد پسند واقع شوند و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند. این گونه پاسخ ها را از خود بروز می دهند (غلامپور گالشکلامی و همکاران، ۱۳۹۹).

اجتماعی شدن در طول زمان در تعامل با دیگران تقویت و تثبیت می گردد. فرآیند اجتماعی شدن در واقع فرآیندی است که ارزشها و انتظارات جامعه از یک گروه خاص از طریق آن برآورده شده و نسل به نسل منتقل می شود (فیروز کوهی، عبدالهی محمد، ۱۳۹۹). برخی اندیشمندان همچون اریکسون، اجتماعی شدن را جریانی می دانند که از بدو تولد آغاز شده و تا هنگام مرگ ادامه می یابد. برخی دیگر همچون وندرزن معتقدند که حداکثر تا بیست سالگی بیشترین و مهم ترین عناصر اجتماعی شدن باید توسط فرد کسب گردد.

از نظر Keyes (۲۰۰۵) افرادی که سطوح مطلوبی از این بعد بهزیستی اجتماعی دارا می باشند دید مثبتی به ذات بشر دارند، به افراد دیگر اعتماد می کنند و معتقدند مردم قادرند خوب باشند. شناخت و پذیرش دیگران، عنصر پذیرش و ارزش فرد به عنوان یک شریک اجتماع، عنصر تشریک مساعی و سرانجام باور به تحول مثبت اجتماعی، عنصر شکوفایی بهزیستی است و این عناصر می توانند وحدت اجتماعی، پیوند اجتماعی و حسن ظرفیت برای رشد مداوم جامعه و میزان راحتی افراد در پذیرش دیگران را ارزیابی کنند (Keyes، ۲۰۰۵). و در مجموع وجود یا عدم وجود سلامت روان را مطرح کند. از نظر Keyes (۲۰۰۰)، پذیرش اجتماعی و شکوفایی با سلامت روان ارتباط دارد و کیفیت ارتباط با جامعه را عنصر پیوستگی و یکپارچگی فرد دانست. بنابراین پرداخت اجتماعی نوعی طرد و رانده شدن را می رساند و معمولاً در برابر مشارکت قرار می گیرد. به عبارت دیگر هرآن کس که مشارکت اجتماعی فعال نداشته باشد و به نوعی منزوی شده باشد دچار طرد شده است (رحیمی، ۱۳۹۳).

براساس هنجارهای فرهنگی خود رفتارهای مورد پسند دیگران را نشان دهند، پذیرش اجتماعی به معنای درک فرد از جامعه با توجه به خصوصیات سایر افراد است که شامل پذیرش دیگران، اعتماد به دیگران و نگاه محبت آمیز به ماهیت انسان می شود. پذیرش اجتماعی را می توان به عنوان یک قضاوت جمعی درک کرد که نه تنها ذهنی است، بلکه ترکیبی از برداشت ها و نظرات افراد مختلف است. پذیرش اجتماعی به معنای آن است که افراد تمایل دارند فردی دیگر را در گروه و روابط خود قرار دهند؛ پذیرش اجتماعی در یک پیوستار رخ می دهد که از تحمل حضور فرد دیگر تا دنبال کردن فعالانه فرد به عنوان یک شریک ارتباطی در نوسان است (معمدی، براتی احمدآبادی، علاءدینی، ۱۴۰۱).

Wanderlan در تعریفی دیگر پذیرش اجتماعی را نبود مانع و مخالفت برای اجرای یک سیستم تعریف نموده است. Hornby و Gruter (۱۹۵۵) پذیرش را نوعی تمایل و با پاسخ مثبت دادن به چیزی دانسته است. Ericsson و دیگران چگونگی پذیرش اجتماعی را، میزان درجه ارزیابی مثبت یا منفی از یک موضوع خاص تعریف کرده اند (Eriksson، ۲۰۱۶). از سوی دیگر اسپچاد و اسپچلاگ، معتقد هستند که تعاریف ارائه شده در خصوص این موضوع بایکدیگر متناقض هستند. این دو در یک نگاه دقیق تر به موضوع، دو واژه پذیرش و میزان پذیرش را از یکدیگر جدا دانسته و برای هر یک معنای خاصی قائل شده اند؛ بدین شکل که از پذیرش می توان دو معنا استنباط کرد: نخست نگرش مثبت و تأییدگونه به سوی یک موضوع خاص و معنای دوم عبارت است از مطابقت رفتار با اهداف کلان و عینی سیستمی که قرار است اجرا گردد. این دو، اولی را پذیرش نگرشی و دومی را پذیرش رفتاری معنا نموده اند که جهت جلوگیری از خطاپذیری معنایی، چگونگی و یا میزان پذیرش اجتماعی می تواند کارساز باشد. در واقع پذیرش نوعی رفتار به شکل کنش و واکنش نسبت به یک هدف خاص و میزان پذیرش نگرشی است تأییدی به سوی یک هدف خاص (Schuitema، ۲۰۱۰).

مهم ترین نکته پس از تعریف این مفهوم، روش اندازه گیری کمی آن می باشد. اندازه گیری شاخص پذیرش اجتماعی عامل اصلی توجه محققین رشته های مختلف علمی و در نتیجه افزایش تحقیقات در این زمینه می باشد. عموم محققین بسته به هدف نهایی خود از مطالعه، تعریفی از پذیرش اجتماعی را ارائه می دهد و سپس بر آن اساس می کوشد که به بهترین شکل آن را اندازه گیری کند. مبانی نظری اندازه گیری شاخص پذیرش اجتماعی با مراجعه به ادبیات موضوعی تحقیق و مطالعات قبلی صورت گرفته تقویت می گردد. این مهم تاکنون به دو شکل صورت گرفته است؛ اول به روش مستقیم که در آن از مخاطب

چیدمان نظام ارزشی رفتار یک فرد است که با نظام اجتماعی یک جامعه همخوانی دارد. به عبارت دیگر فرد عوامل تشکیل دهنده رفتار خود را اعم از نگرش، هنجار و ارزش‌های خود را به‌گونه‌ای مشابه با جامعه و یا گروه‌های اجتماعی وفق می‌دهند و در این معنا روان‌شناسی فردی شخصیت هر فرد و روان‌شناسی اجتماعی موضوع را مورد کنکاش قرار می‌دهند.

ب) بعدتحلیلی: تاکنون برای اندازه‌گیری شاخص پذیرش اجتماعی در معنای دومین آن، یک چهارچوب نظری دقیق و مدونی تعریف نشده‌است و این لحاظ بایستی برای انجام این امر اهتمام ورزید. در این زمینه و درجهت پرکردن خلأ مطالعاتی حاضر می‌توان از پیش فرض‌ها و بنیادهای اولیه ارائه نظریه و پارادایم‌های علمی سود جست. با تأملی درباره نظریه‌های جامعه‌شناسی در می‌یابیم که هر یک از نظریه‌ها در درون یکی از پارادایم‌های اصلی قرار می‌گیرند. چارچوب هر پارادایم بر مجموعه متفاوتی از پیش‌فرض‌های فرانظری درباره ماهیت علوم اجتماعی و جامعه مبتنی است. علوم اجتماعی از جمله جامعه‌شناسی بر مبنای چهار مجموعه از پیش‌فرض‌ها از جمله روش‌شناسی می‌باشد که خود به نگرش عینی به واقعیت اجتماعی و نگرش ایده‌نگاری تقسیم می‌گردد. بر این مبنای پارادایم‌های کارکردگرا و ساختارگرایی بنیادی بر رویکرد عینی، پارادایم‌های تفسیری و انسان‌گرای بنیادی رویکرد ذهنی به مسائل دارند (نوروزی، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های تجربی انجام شده نشان می‌دهد که خودارزیابی منفی افراد از پذیرش اجتماعی‌شان می‌تواند به صورت آسیب‌زایی در کارکرد درون فردی و میان فردی تأثیر داشته باشد. پذیرش اجتماعی دارای دو بعد جدا از هم است: الف) محبوبیت اجتماعی و ب) طرداجتماعی محبوبیت اجتماعی یعنی این که فردی در میان دوستان خود دوست داشتنی است و طرداجتماعی یعنی این که فرد در میان دوستان خود محبوب نیست. دربررسی پذیرش اجتماعی باید بر هر دو مورد تمرکز شود. افراد مطرود کمتر از افراد محبوب در بازی‌های مشارکتی و رفتارهای دوستانه شرکت می‌کنند، سرانجام افرادی که سطوح متفاوتی از هر دو بعد را دارند، درحالت‌های متوسط هستند. با این حال کامون معتقد است پذیرش اجتماعی بالا چندین پیامد مثبت دارد مثل افزایش اعتماد به نفس، درحالی‌که پذیرش اجتماعی پایین ممکن است باعث مشکلات روان‌شناختی مثل احساس تنهایی خود ارزش‌دهی منفی، اضطراب و حتی افسردگی و نیز مشکلات تحصیلی شود (Shoib, Mushtaq, ۲۰۱۴).

از نظر Keyes (۲۰۰۵) افرادی که سطح مطلوبی از پذیرش اجتماعی را دارا می‌باشند دید مثبتی به ذات بشر دارند، به افراد

گروهی از انسان‌ها همیشه مطابق با نظرات و اعتقادات خود صحبت می‌کنند. اگر از آن‌ها درمورد موضوعی سؤال شود با صداقت به سؤالات پاسخ می‌دهند، در عقاید خود ثابت قدم هستند و تحت هر شرایطی پاسخ یکسان به سؤالات می‌دهند حتی اگر پاسخ‌های آن‌ها طرد اجتماعی را به دنبال داشته باشد. گروهی دیگر طوری حرف می‌زنند که مورد تأیید دیگران قرار گیرند. اگر از آن‌ها درمورد موضوعی سؤال شود به نحوی پاسخ می‌دهند که فکر می‌کنند دیگران دوست دارند آن‌طور پاسخ داده شود. سعی می‌کنند با قواعد و هنجارهای اجتماعی سازگاری نشان دهند و از طرد اجتماعی درامان بمانند (گنجی، ۱۴۰۰). حرف زدن و رفتار کردن مطابق انتظارات دیگران را پذیرش اجتماعی می‌نامند. پذیرش اجتماعی همانند یک پیوستاری است که در یک انتهای آن پذیرش اجتماعی خیلی بالا، یعنی افرادی قرار دارند که نظرات و تجربیات خود را در مصاحبه‌ها و پاسخگویی به سؤالات تغییر شکل می‌دهند و در انتهای دیگر پذیرش اجتماعی پایین یعنی افرادی را شامل می‌شود که به هیچ وجه نظرات و تجربیات خود را تغییر شکل نمی‌دهند (اسمعیل‌بیگی، مرادی، ۱۳۹۷). همچنین، پذیرش اجتماعی به عنوان پایه‌ای برای ایجاد و توسعه دوستی معرفی شده است و مقوله‌ای است عام که تمام اقشار جامعه را دربرمی‌گیرد. هراسانی نیاز مبرم به پذیرش اجتماعی از طرف خانواده، دوستان، مدرسه و جامعه دارد، چون پذیرش اجتماعی در برابر انواع مشکلات جسمی و روحی فرد را مقاوم می‌کند و به او اعتماد به نفس کافی درمقابل مشکلات زندگی می‌دهد (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶).

در مدرسه و کلاس درس، دانش‌آموزانی وجود دارند که بیشتر از دیگران، از طرف همسالان، برای فعالیت‌هایی نظیر بازی، درس خواندن، صحبت کردن و دیگر فعالیت‌های مشترک انتخاب می‌شوند. از طرف دیگر دانش‌آموزانی نیز وجود دارند که منزوی هستند و همسالان تمایلی به انتخاب آن‌ها برای انجام یک فعالیت مشترک ندارند. طرد از سوی همسالان، ممکن است منجر به اختلال، بزهکاری، افسردگی، عملکرد تحصیلی پایین و اجتناب از مدرسه، مشکلات تحصیلی و حتی ترک مدرسه شود. از نظر والدین و معلمان، کودکان طردشده انواع مشکلات هیجانی و اجتماعی را دارند و رشد نامطلوبی دارند (زراعتکار و همکاران، ۱۴۰۰).

در بررسی مفهومی این موضوع می‌توان از دو بعد به آن نگریست. نخست بعد معنایی و دوم بعد تحلیلی:

الف) ابعاد معنایی با مروری بر منابع و متون مختلفی که این موضوع را مورد بررسی قرار داده اند می‌توان از شاخص پذیرش اجتماعی در بین علوم اجتماعی و رفتاری استنباط کرد. بعد اول

### روش اجرای پژوهش

**نوع پژوهش:** پژوهش حاضر براساس هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش تحقیق، توصیفی و از نوع نیمه‌آزمایشی است. طرح استفاده شده در این پژوهش از گروه طرح‌های نیمه‌آزمایشی، از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل در جامعه دانش‌آموزی می‌باشد. به این ترتیب که از دانش‌آموزان پیش‌آزمون گرفته شد؛ سپس گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل که در این پژوهش آموزش ابراز وجود است قرار خواهد گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نخواهد کرد. بعد از اتمام جلسه‌های آموزش، از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمده است. این دو گروه به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند.

**جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان مدارس متوسطه دوم منطقه ۳ شهرداری تهران می‌باشد که به صورت تصادفی ۳۰ نفر انتخاب شدند و ۱۵ نفر در گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند.

**ابزارهای اندازه‌گیری:** برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است.

- بسته آموزشی ابراز وجود ۲- پرسشنامه پذیرش اجتماعی کراون و مارلو که شامل ۳۳ سؤال در مقیاس لیکرت ۳- پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی، می‌باشد  
جلسات آموزش ابراز وجود:

دیگر اعتماد می‌کنند و معتقدند افراد قادرند خوب باشند. شناخت و پذیرش دیگران، عنصر پذیرش و ارزش فرد به عنوان یک شریک اجتماع، عنصر تشریک مساعی و سرانجام باور به تحول مثبت اجتماعی، عنصر شکوفایی بهزیستی است و این عناصر می‌توانند وحدت اجتماعی، پیوند اجتماعی و حسن ظرفیت برای رشد مداوم جامعه و میزان راحتی افراد در پذیرش دیگران را ارزیابی کنند. و در مجموع وجود یا عدم وجود سلامت روان را مطرح کند. پذیرش اجتماعی و خودشکوفایی با سلامت روان ارتباط دارد و کیفیت ارتباط با جامعه، عنصر پیوستگی و یکپارچگی فرد است (برقی‌ایرانی، بختی، بگیان کوله‌مرز، ۱۳۹۴).  
پذیرش اجتماعی در واقع برآیند چندین پدیده‌ای همچون نفوذ اجتماعی، همنوایی، حمایت اجتماعی، قضاوت اجتماعی و نگرش‌های افراد می‌باشد لذا با توجه به زمینه ارائه شده می‌توان گفت پذیرش اجتماعی یعنی اینکه بیشتر مردم به منظور سازگار شدن با دیگران از زاویه دید آن‌ها بنگرند و مانند آن‌ها عمل کنند. این امر اغلب دیگران را از اینکه صادقانه خود واقعی‌شان را بروز دهند باز می‌دارد و همچنین بر پاسخ‌ها و واکنش‌هایی دلالت می‌کند که برخی افراد تمایل دارند در اجتماع مورد پسند واقع شوند و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند، این‌گونه پاسخ‌ها را از خود بروز می‌دهند (غلامپور و همکاران، ۱۳۹۹). لذا این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش ابراز وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌تواند تأثیر بگذارد؟

جدول ۱: جلسات آموزش ابراز وجود

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و اطلاع از فعالیت‌هایی که قرار است اجرا شود و همچنین آشنایی با مؤلفه‌های اساسی ابراز وجود (رفتار جرات‌مندانه) مورد تأکید قرار می‌گیرد. پس از سلام و خوش آمدگویی به منظور آشناسدن اعضا با یکدیگر از آن‌ها خواسته شد تا هر کدام در حد ۱۰ الی ۲ دقیقه به معرفی کامل خود بپردازند تا اعضا به‌طور کامل با یکدیگر آشنا شوند. سپس به اعضا این اطمینان داده می‌شود که بحث‌ها و گفتگوها به صورت کاملاً محرمانه می‌باشد و لازم است که در این جلسات نظم و انضباط به‌طور کامل رعایت شود. در بخش دوم جلسه پژوهشگر به تعریف و بیان ضرورت ابراز وجود و فواید آن در زندگی می‌پردازد.
دوم	در جلسه دوم به شناخت اولیه حقوق خود پرداخته می‌شود. خیلی‌ها ابراز وجود را نمی‌شناسند و بارفتارهای دیگر اشتباه می‌گیرند، در واقع ابراز وجود دفاع از حقوق خود می‌باشد، همچنین شناخت نقاط ضعف و قوت خود می‌باشد. دانش‌آموزان با حقوق خود آشنا می‌شوند برای مثال (حق انجام هر کاری که حقوق دیگران نقض نکند، حق اظهار نظر، حق مطرح کردن درخواست‌ها، حق دانستن، حق مستقل بودن، حق برخورد محترمانه دیگران، حق نه گفتن در جایی که حقوق فرد پایمال می‌شود و غیره) و در ادامه از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که فهرستی از حقوق اساسی خود در روابط بین فردی تهیه نمایند.
سوم	در جلسه سوم سعی می‌شود تفاوت بین ابراز وجود با پرخاشگری و انفعال بودن برای دانش‌آموزان مشخص گردد. اشخاصی که رفتار و نگرش منفعل دارند، فاقد اعتماد به نفس هستند، این افراد خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و در این مقایسه در می‌یابند که چیزهایی کم دارند این افراد غالباً با اشخاص مواجهه می‌شوند که افراد دارای نگرش و رفتار منفعلانه را سرزنش می‌کنند. افرادی که نگرش و رفتار آن‌ها پرخاشگرانه است، تمایل دارند که از طریق تحقیر و سرزنش دیگران، فقدان اعتماد به نفس در خودشان مقابله کنند.



جلسه	محتوا
چهارم	در این جلسه مزایا و معایب احتمالی ابراز وجود برای دانش‌آموزان توضیح داده می‌شود. به عبارتی سعی می‌شود پیامدهای منفی نبود ابراز وجود برای دانش‌آموزان به طور کامل توضیح داده شود و در ادامه به این اشاره می‌شود زمانی که فرد دارای ابراز وجود باشد این پیامدهای منفی و معایب از بین می‌رود و به جای آن پیامدهای مثبتی برای فرد شکل می‌گیرد که می‌تواند در زندگی شخصی افراد بسیار تأثیرگذار و مثبت باشد.
پنجم	در جلسه پنجم سعی می‌شود موانعی که باعث می‌شود ابراز وجود در میان دانش‌آموزان کم شود شناسایی شود. برخی از این موارد شامل اجتناب از بحث کردن، اجتناب کرد از ایجاد دردسر، ترس از اینکه دیگران ممکن است فرد را بی‌ادب و پررو قلمداد کنند، ترس از ناراحت شدن دیگران، توجیه کردن و بهانه آوردن مبنی بر اینکه مسئله زیاد مهم نبود، می‌شود. در ادامه نیز سعی می‌شود این موارد کامل برای دانش‌آموزان شرح داده شوند و هینمطور پیامدهایی که می‌تواند برای دانش‌آموزان به همراه داشته باشند.
ششم	در این جلسه به بحث در ارتباط با مهارت های کلامی و غیر کلامی ابراز وجود پرداخته می‌شود. مهارت های کلامی شامل مهارت های نه گفتن، مهارت های درخواست کردن، اظهارنظر کردن، سرعت کلام، بلندی صدا، تن صدا، بیان احساسات و مهارت های غیر کلامی شامل تماس چشمی، حالت چهره، حرکات بیانگر، وضعیت بدن، فاصله فیزیکی، مدت پاسخ، سیالی پاسخ و همچنین سعی می‌شود مزایا و پیامدهای هر یک از مهارت های کلامی و غیر کلامی بیان گردد.
هفتم	در این جلسه به مبحث توانایی ابراز وجود به هنگام مواجهه با فشار همسالان پرداخته می‌شود، که در برخورد با این شرایط دانش‌آموزان چگونه واکنش نشان می‌دهند. سعی می‌شود در این جلسه به دانش‌آموزان توضیح داده شود که در موقعیت هایی که با فشار همسالان مواجه می‌شوند چگونه از خود رفتار جراتمندانه بروز دهند و خواسته های خود را چگونه بیان نمایند که از فشار همسالان خود خارج شوند و بتوانند به خواسته های خود دست پیدا کنند.
هشتم	در این جلسه آخر به بحث در ارتباط با ابراز وجود در موقعیت های آسیب رسان پرداخته می‌شود و فواید آن برای دانش‌آموزان بیان می‌گردد. همچنین در این جلسه به جمع بندی مطالب بیان شده پرداخته می‌شود و از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که مطالبی را که یادگرفته‌اند بیان نمایند و همچنین بیان نماید که چه تغییراتی در رفتارهای آن‌ها شکل گرفته است.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری

۳/۰۵۲	ام باکس
۰/۴۴۹	آماره F
۶	درجات آزادی ۱
۵۶۹۰/۳۰۲	درجات آزادی ۲
۰/۸۴۶	سطح معنی داری

### روش‌های آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها: جهت تجزیه و

تحلیل داده‌ها در این پژوهش از شاخص های آماری توصیفی همچون میانگین، میانه، انحراف معیار، جداول و نمودارها استفاده می‌شود و در بخش استنباطی از آزمون های کلمونگروف-اسمیرنوف، شاپرو-ویلک، تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام می‌گیرد.

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که در آزمون ام باکس مقدار خطایی که محقق در این آزمون مرتکب می‌شود بیشتر از ۰/۰۵ درصد بوده است بنابراین فرض صفر پذیرفته می‌شود و این بدان معناست که ما شاهد برابری ماتریس های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای کمی تحقیق در بین گروه های مستقل مختلف هر یک از عامل ها هستیم.

### یافته‌ها

آموزش ابراز وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر دارد. در بررسی این فرضیه از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید که نتایج آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۳: آزمون ها

نام آزمون	مقدار	آماره F	درجات آزادی سؤال	درجات خطا آزادی	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
آزمون اثربیلابی	۰/۰۳۵	۱/۱۰۶	۱۱	۳۳۸	۰/۳۵۵	۰/۰۳۵
آزمون لامبادای ویلکز	۰/۰۹۶۵	۱/۱۰۶	۱۱	۳۳۸	۰/۳۵۵	۰/۰۳۵
آزمون اثر هتلینگ	۰/۰۳۶	۱/۱۰۶	۱۱	۳۳۸	۰/۳۵۵	۰/۰۳۵
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۰۳۶	۱/۱۰۶	۱۱	۳۳۸	۰/۳۵۵	۰/۰۳۵

یافته های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار توجه انتخابی آزمودنی ها در گروه های آموزش و گواه، به تفکیک مراحل پیش آزمون و پس آزمون می باشد که در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پذیرش اجتماعی و سرمایه روانشناختی در گروه های آموزش و گواه، به تفکیک در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

شاخص های آماری	مراحل	گروه آموزش			گروه گواه		
		میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری*	میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری*
پذیرش اجتماعی	پیش آزمون	۱۳/۰۶	۳/۰۵	۰/۹۹۵	۱۳/۳۳	۲/۵۲	۰/۴۶۸
	پس آزمون	۲۲/۱۳	۳/۷۷	۰/۲۵۱	۱۳/۵۳	۲/۴۴	۰/۲۲۵
سرمایه روانشناختی	پیش آزمون	۶۵/۶۶	۵/۹۷	۰/۹۰۰	۶۵/۸۰	۵/۹۹	۰/۶۲۶
	پس آزمون	۹۵/۴۰	۷/۴۳	۰/۴۶۷	۶۷/۵۳	۵/۸۲	۰/۳۸۷

\*آزمون شاپیرو ویلک

با توجه به جدول ۴، میانگین نمرات متغیرهای پذیرش اجتماعی و سرمایه روانشناختی در گروه آموزش ابراز وجود در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون تغییراتی داشته است. این تغییرات موید آن است که در گروه آموزش ابراز وجود، نمرات پس آزمون شرکت کنندگان در متغیرهای پذیرش اجتماعی و سرمایه روانشناختی افزایش داشته است. لازم به ذکر است در این آزمون ها کسب نمرات بالاتر در متغیرهای پژوهش نشان دهنده پذیرش و سرمایه روانشناختی بالا است.

قبل از تحلیل داده های مربوط به فرضیه ها، برای اطمینان از این که داده های این پژوهش مفروضه های زیربنایی تحلیل کوواریانس تک متغیری (مفروضه های همگنی واریانس ها، همگنی شیب های رگرسیون و نرمال بودن) را برآورده می کنند، مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای پذیرش اجتماعی ( $P=۰/۲۶۸$  و  $F_{1و۲۶}=۲/۸۸۶$ ) و سرمایه روانشناختی ( $P=۰/۹۱۲$  و  $F_{1و۲۶}=۰/۰۱۳$ ) در گروه آموزش و گواه نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است. جهت بررسی همگنی واریانس از آزمون لوین در متغیرهای سرمایه روانشناختی ( $P=۰/۲۲۰$ ) و آزمون لوین در متغیرهای سرمایه اجتماعی ( $P=۰/۱۳۶$ ) و  $F_{1و۲۸}=۱/۵۰۸$  و پذیرش اجتماعی ( $P=۰/۱۳۶$ ) و  $F_{1و۲۸}=۲/۳۵۱$  غیر معنادار هستند. در نتیجه، فرض همگنی واریانس ها تأیید می شود. جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج نشان داد که سطح معناداری آزمون شاپیرو ویلک از مقدار  $۰/۰۵$  بیشتر است، بنابراین پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رعایت شده است. با برقراری پیش فرض های کوواریانس تک متغیری استفاده از این آزمون بلامانع است. در جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آموزش و گواه در پیش آزمون با پس آزمون متغیر سرمایه روانشناختی گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آموزش و گواه در متغیر سرمایه روانشناختی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
الگوی اصلاح شده	۶۷۵۶/۸۳۲	۲	۳۳۷۸/۴۱۶	۲۸۸/۰۸۴	<۰/۰۰۱	۰/۹۴۹
پیش آزمون	۹۳۲/۶۹۹	۱	۹۳۲/۶۹۹	۷۹/۵۳۳	<۰/۰۰۱	
گروه	۵۸۷۷/۲۵۴	۱	۵۸۷۷/۲۵۴	۵۰۱/۱۶۴	<۰/۰۰۱	
خطا	۳۱۶/۶۳۴	۲۷	۱۱/۷۲۷			

با توجه به جدول ۵ آماره F سرمایه روانشناختی در پس آزمون  $۵۰۱/۶۴$  بدست آمد که در سطح  $۰/۰۰۱$  معنادار است، بنابراین نشان می دهد بین دو گروه از لحاظ افزایش نمره سرمایه روانشناختی در دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد. هم-

چنین مقدار اندازه اثر برابر  $\eta^2 = ۰/۹۴۹$  بود که نشان می دهد، میزان این تفاوت در جامعه ۹۵ درصد و در سطح بالا می باشد. بنابراین بین گروه های آموزش ابراز وجود و گواه از لحاظ سرمایه روانشناختی در مرحله پس آزمون با تعدیل نمرات پیش آزمون

تفاوت معناداری وجود دارد. تفاوت میانگین تعدیل یافته گروه آموزش ابزار وجود با گواه در مرحله پس‌آزمون در متغیر سرمایه روانشناختی (۲۷/۹۹۵) بود.

در جدول ۶ نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آموزش و گواه در پیش‌آزمون با پس‌آزمون متغیر پذیرش اجتماعی گزارش شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آموزش و گواه در متغیر پذیرش اجتماعی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
الگوی اصلاح شده	۷۷۶/۸۳۷	۲	۳۸۸/۴۱۹	۱۷۱	<۰/۰۰۱	۰/۹۰۶
پیش‌آزمون	۲۲۲/۱۳۷	۱	۲۲۲/۱۳۷	۹۷/۷۹۵	<۰/۰۰۱	
گروه	۵۸۸/۳۵۹	۱	۵۸۸/۳۵۹	۲۵۹/۰۲۳	<۰/۰۰۱	
خطا	۶۱/۳۲۹	۲۷	۲/۲۷۱			

با توجه به جدول ۶ آماره F پذیرش اجتماعی در پس‌آزمون ۲۵۹/۰۲۳ بدست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است، بنابراین نشان می‌دهد بین دو گروه از لحاظ افزایش نمره پذیرش اجتماعی در دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین مقدار اندازه اثر برابر  $\eta^2 = 0/906$  بود که نشان می‌دهد، میزان این تفاوت در جامعه ۹۱ درصد و در سطح بالا می‌باشد. بنابراین بین گروه‌های آموزش ابزار وجود و گواه از لحاظ پذیرش اجتماعی در مرحله پس‌آزمون با تعدیل نمرات پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. تفاوت میانگین تعدیل یافته گروه آموزش ابزار وجود با گواه در مرحله پس‌آزمون در متغیر پذیرش اجتماعی (۸/۸۶۸) بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی آموزش ابزار وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان مدارس شهر تهران می‌باشد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ابزار وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر دارد. بررسی حاصل از یافته‌های به دست آمده از این فرضیه تحقیق گواه بر این موضوع است که آموزش ابزار وجود بر پذیرش اجتماعی و سرمایه‌های روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر دارد. میانگین نمرات متغیرهای پذیرش اجتماعی و سرمایه‌های روانشناختی گروه آزمایش ابزار وجود در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییراتی داشته است. این تغییرات مؤید آن است که در گروه آموزش ابزار وجود نمرات پس‌آزمون شرکت‌کنندگان در متغیرهای پذیرش اجتماعی و سرمایه روانشناختی افزایش داشته است.

نتایج حاصل از پژوهش میردیکوند و همکاران در سال (۱۳۹۵) که پژوهشی را در زمینه تأثیر آموزش ابزار وجود بر سرمایه‌های روانشناختی نوجوانان انجام دادند با نتایج حاصل از پژوهش حاضر هماهنگ بوده و نشان می‌دهد که آموزش ابزار وجود بر

بهبود سرمایه‌های روانشناختی مؤثر است. در پژوهشی دیگر که توسط کیا و همکاران در سال (۱۳۹۵) تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت ابزار وجود بر عزت نفس دانش‌آموزان پرداختند نتایج حاصل از این پژوهش نیز با پژوهش حاضر هم جت بوده حاکی از آن است که آموزش ابزار وجود بر عزت نفس و سرمایه‌های شناختی دانش‌آموزان مؤثر است. باتوجه به نتایج به دست آمده از پژوهش‌ها می‌توان اذعان داشت که ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزش مهارت‌های زندگی نظیر مهارت ابزار وجود به شیوه کارگاهی، می‌تواند بر سرمایه‌های روانشناختی و پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

پژوهش‌های تجربی انجام شده نشان می‌دهد که خودارزیابی منفی افراد از پذیرش اجتماعی‌شان می‌تواند به صورت آسیب‌زایی در کارکرد درون فردی و میان فردی تأثیر داشته باشد. پذیرش اجتماعی دارای دو بعد جدا از هم است: الف) محبوبیت اجتماعی و ب) طرداجتماعی محبوبیت اجتماعی یعنی این که فردی در میان دوستان خود دوست داشتنی است و طرداجتماعی یعنی این که فرد در میان دوستان خود محبوب نیست. دربررسی پذیرش اجتماعی باید بر هر دو مورد تمرکز شود. افراد مطرود کمتر از افراد محبوب در بازی‌های مشارکتی و رفتارهای دوستانه شرکت می‌کنند، سرانجام افرادی که سطوح متفاوتی از هر دو بعد را دارند، درحالت‌های متوسط هستند. با این حال کامون معتقد است پذیرش اجتماعی بالا چندین پیامد مثبت دارد مثل افزایش اعتماد به نفس، درحالی‌که پذیرش اجتماعی پایین ممکن است باعث مشکلات روان‌شناختی مثل احساس تنهایی خود ارزش‌دهی منفی، اضطراب و حتی افسردگی و نیز مشکلات تحصیلی شود (Shoib, Mushtaq, ۲۰۱۴).

- freedom, and fairness. *J. Environ. Psychol.* 2016; 26: 15-26.
- Eureligns Bontekoe, EHM. Homesickness, Personality and personality disorder: An overview and therapeutic considerations. In: M.L. van Tilburg & Ad. J.J.M. Vingerhoets (Ed). *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*, Amsterdam University Press. 2005.
- Feldman DB, Snyder CR. "Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2005; 24: 401-421.
- Firouzkohi MR, Abdulahi M. The Iran-Iraq war and the Covid-19 pandemic are turning points in the socialization of professional nursing in Iran. *Journal of Military Medicine*, 2019; 22(11): 1084-1085. [Persian].
- Ganji H. *General Psychology*. Salavan Publications. 2021. [Persian].
- Ghaffarian H, Khayatan F. The effect of compassion-based therapy training on self-concept and self-expression of female students in the first year of high school. *Quarterly journal of knowledge and research in applied psychology*. 2017; 19(1): 26-36. [Persian]
- Gholampourgashaklami H, Mirzaei K, Ghadimi B, Alipour Darvishi Z. Social and cultural factors affecting the tendency of young people to participate in sports (with emphasis on women). *Scientific Research Quarterly on Women and Society*, 2019; 11(1): 151-176. [Persian].
- Heydari Al Kathiri Z, Dasht-Bozorgi Z. The effect of positivity training on optimism, life expectancy and self-management in patients with diabetes. *Culture and health promotion*, 2021; 15(1); 108-115. [Persian].
- Ismailbeigi Z, Moradi A. Investigating the relationship between physical capital and social acceptance. *Elam culture promotion scientific journal*. 19<sup>th</sup> period, 2017; (60-61): 21-43. [Persian].
- Kal, L. *Assertiveness: A Guide to Smart Management*. Translated by Mohammadreza Yarahamdi, Hamid
- Ali Dadashi F, Sasani M, Gol Mohammadnejad Gh. Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on the life expectancy and self-efficacy of secondary school students in Tabriz. *New Ideas of Psychology Quarterly*, 2021; 13(17). [Persian].
- Amoui N, Ajam AA, Badnava P. The role of psychological capital in predicting the academic enthusiasm of students of the faculty of nutrition and food industry. *Research in medical science education*. 2016; 9 (2): 75-66. [Persian].
- Bagheri M, Barzegar Bafroi K, Estebarghi M. Structural equation model for predicting academic enthusiasm based on attribution styles and psychological capital with the mediation of fascination experience in students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 2022; 19(47): 16-32. [Persian].
- Barghi-rani Z, Bakhti M, Bagiankoulemarz MJ. The effectiveness of social skills training based on cognitive processing on social, emotional, psychological well-being and reducing the symptoms of children with behavioral disorders. *Two scientific-research quarterly journals of social cognition*, 2014; 4 (1): 175-157. [Persian].
- Birami M, Movahedi Y, Kharrazi Notash H, Elbert S. Comparison of social acceptance and general health in students with and without internet addiction. *Community Health*, 2016; 9(2): 20-28. [Persian].
- Dashti Darian A, Hashemian K, Abul Maali Al Husseini Kh. The effectiveness of combining psychological capital and self-determination training on reducing the academic burnout of female students. *Disability Studies* 9(31). [Persian].
- Ebrahimi Nia A. The role of psychological capital in religious education. *Research in Islamic Education and Education*, 2022; 2(4): 27-44. [Persian].
- Eriksson LJ, Garvill A, Nordlund M. Acceptability of travel demand management measures: The importance of problem awareness, personal norm,

- Psychology, 2022; 11(7): 86-79. [Persian].
- Rabiei F. The effectiveness of emotional capital enhancement training and schema training on life satisfaction, life expectancy, emotion regulation and positive over-excitement in mothers of preschool children. Psychological studies and educational sciences (Iran Modern Education Development Center, 2021; 7(1): 327-354. [Persian].
- Rahimi A. Social exclusion Bagheral Uloom Research Institute, 2013. [Persian].
- Rajaei S, Sederposhan N. The effectiveness of compassion therapy based on spiritual mindfulness on life expectancy, depression and dysfunctional thoughts of women with experience of multiple sclerosis. Quran and Medicine, 2019;5 (1): 118-126. [Persian].
- Rashidzadeh A, Fathi-Azer A, Hashemi T. Investigating the effect of self-expression training on the components of social skills of pre-university female students. Journal of Educational Psychology Studies, 2011; 8(13): 57-72. [Persian].
- Ronagi MH. The impact of information and communication technology on the health index of life expectancy in the Middle East region. health image magazine; 2022;13(1): 65-95. [Persian].
- Sadri A, Samadi Fard H, Daryadel SJ, Heydari Rad H, Taghipour B. The relationship between cognitive avoidance components and emotional divorce with couples' life expectancy. World conference of psychology and educational sciences, law and social sciences at the beginning of the third millennium. 2015 . [Persian].
- Saidi Asl S, Rizvani Abdul Abad F, Rizvan A. Investigating the effectiveness of self-expression training on low self-esteem and behavioral inconsistency of female secondary school students. Disability Studies. 88(10). [Persian].
- Schuitema G. PRICELESS POLICIES Factors influencing the acceptability of transport pricing policies. unpublished doctoral dissertation, Groningen University. 2010.
- Hatami. Urdu Surah Publications 2015. [Persian].
- Keyes CLM. "Mental illness and or mental health? Investigating axioms of the complete Kuhne, J.; Scheres, A.; Sergeant, J.A. Which executive functioning deficits are associated with AD/HD, ODD/CD and comorbid ADHD+ODD/CD?" J Abnorm Child Psychol; 2005; 33: 69- 85.
- Khosravi F, Aghajani T. The effectiveness of life skills training on the psychological capital of adolescents. Education, Counseling and Psychotherapy Quarterly, 2018; 8: 13-27. [Persian].
- Kia S, Shabani H, Ahghar Q, Madanlu M. The effect of self-expression skills training on students' self-esteem. Psychiatric Nursing. 2015 ; 4 (1): 46-38. [Persian].
- Mirdrikund F, Ghadampour A, Kavarizadeh M. The effectiveness of life skills training on psychological capital and adjustment of abused girls. Social Work Quarterly, 2016; 5 (3): 23-30. [Persian].
- Motamedi N, Barati H, Aladdini Z. The effectiveness of mindfulness-based resilience training on the social acceptance of Isfahan University students. Iranian Social Development Studies, 2022; 14(55): 119-127. [Persian].
- Mushtaq R, Shoib S, Shah T, Mushtaq S. Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. J Clin Diagn Res.2014;8(9): WE01-4
- Nasiri B, Hashemi Shaharaki M, Badavi F, Bakhtiari A. Hope and satisfaction with life and mental health among women in the Republic of Turkey. Research Journal of Women, 2011; 2(4): 133-155. [Persian].
- Nowrozi MJ. Theorizing in social sciences with emphasis on the role of default and paradigm. Marafet Journal, 2012; 72: 95-100. [Persian].
- Qazvinah, Jadidi, Taqvainiyya, Morovati, Z. The effectiveness of educational satisfaction package on self-regulation and self-expression of secondary school students. Roish Scientific Journal of

Zeraatkar M, Saravani S, Zeinalipour M, Arbabi F. Comparison of social acceptability, behavioral disorders and difficulty in emotion regulation in children of divorce, children with the death of their parents and normal children in Qom city in 2019: a descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2021; 20 (10): 1116-1099. [Persian].

Vahidi S, Aghayousofi A, Namvar H. Predicting happiness based on neuroticism and self-differentiation with the mediation of body image and optimism in obese women and men. *Applied Family Therapy*, 2022; 3(3): 237-262. [Persian].

Zamani Koljahi Z, Shabani J, Aghili SM. Comparing the effectiveness of sand play therapy and story therapy on shyness and self-expression of elementary school children in Gonbad Kavos city. *Scientific-Research Quarterly Journal of Family and Research*, 2021;19 (2): 43-56. [Persian].