

مقایسه شفقت ورزشی به خود و سرمایه روان شناختی در افراد شاغل و بیکار ۲۰ تا ۴۵ سال شهر اصفهان

زهرا مظاهری

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو، اصفهان، ایران.

zahra.mazaheri.69@gmail.com

فاطمه محمدی^۱

دانشجوی کارشناسی روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو، اصفهان، ایران.

fatememohammadi247@gmail.com

چکیده

زمینه و اهداف: با توجه به اهمیت روزافزون مسئله بیکاری در دنیا به نظر می رسد دو متغیر سرمایه های روانشناختی و شفقت به خود در دو وضعیت اشتغال و بیکاری متفاوت باشند. لذا، این پژوهش با هدف مقایسه شفقت ورزشی و سرمایه های روان شناختی در افراد شاغل و بیکار ۲۰ تا ۴۵ سال شهر اصفهان انجام شد.

روش بررسی: جامعه ی آماری این پژوهش افراد شاغل و بیکار شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ۲۰۸ نفر انتخاب شده که از این تعداد ۱۰۸ نفر شاغل و ۱۰۰ نفر بیکار بودند. با توجه به نرمال بودن توزیع داده ها در دو گروه شاغل و بیکار، جهت بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین داده های به دست آمده از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد.

یافته ها: پژوهش نشان از وجود تفاوت معنادار در زیرمقیاس های همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی، انزوا و قضاوت به خود از زیرمقیاس های شفقت ورزشی به خود تفاوت میانگین های گروه شاغل و بیکار داد و در بعد خوش بینی از زیرمقیاس های سرمایه های روان شناختی بین این دو گروه تفاوت معنادار وجود داشت. ($p\text{-value}=0/05$)

نتیجه گیری: پژوهش نشان داد که انزوا و قضاوت به خود و همانندسازی افراطی در افراد بیکار بیشتر از افراد شاغل و خوش بینی و شفقت ورزشی به خود در گروه شاغل بیشتر از گروه بیکار بود و تفاوت میانگین ها در این دو گروه تفاوتی معنادار محسوب می شود.

کلمات کلیدی: شفقت ورزشی به خود، سرمایه روان شناختی، شاغل، بیکار

آن را تجربه می کنند (نف، ۲۰۰۳ الف). شفقت ورزشی به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خود محوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نف، ۲۰۱۱). داشتن نگرش مشفقانه نسبت به خود که باعث متعادل شدن دیدگاه ذهنی فرد می گردد، ذهن آگاهی^۱ خوانده می شود (بیرنی، اسپکا و کارلسون، ۲۰۱۰؛ ریگی و بیستریسکی، ۲۰۰۹). شفقت ورزشی به خود در بردارنده سه مولفه اساسی است: ۱) داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون داشتن دیدگاه قضاوتی و خود انتقادگر؛ ۲) داشتن این دیدگاه که تجارب فرد جزئی از تجارب همه ی انسان ها است. به سخن دیگر، چنین تجاربی را در زندگی خود دارند بدون داشتن احساس دور بودن و متمایز بودن از دیگران؛ ۳) تجارب و احساسات خود را به گونه ای متعادل نگریسته بدون اینکه آن ها را بزرگ نمائی کند (نف، ۲۰۱۱). از این سه مولفه تحت عنوان های مهربانی با خود^۲، اشتراکات انسانی^۳ و بهوشیاری^۴ یاد می شود. ترکیب این سه مولفه نشان دهنده فردی است که نسبت به خود شفت ورزشی دارد. شفقت به خود به طور معناداری با داشتن شفقت نسبت به دیگران همراه است (نف و پومیر، ۲۰۱۲) و افراد با شفقت به خود بالا، تعارضات بین فردی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می کنند (یارنل و نف، ۲۰۱۲). با وجود تمامی موارد ذکر شده به نظر می رسد شفقت ورزشی به خود، سرمایه ی روان شناختی و مولفه های مختلف آن در میان افراد دارای شغل و بیکار تفاوت داشته باشد. لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی این مولفه ها انجام گرفت.

۲-مواد و روش ها

با توجه به ماهیت و اهداف پژوهش از روش علی-مقایسه ای استفاده شد. در پژوهش حاضر شاغل و بیکار بودن افراد به عنوان متغیر مستقل و دو متغیر شفقت ورزشی به خود و

امروزه یکی از مهم ترین مسائل و معضلات زندگی بشر، مسئله ی اشتغال و داشتن حداقل درآمد است. تصور بر این است که وضعیت روانی و روحی افراد شاغل و بیکار در ابعادی باید متفاوت از یکدیگر باشد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی سرمایه روان شناختی و شفقت ورزشی به خود^۲ در افراد شاغل و بیکار انجام گرفت. سرمایه روان شناختی^۳ رویکردی واقع گرا و انعطاف پذیر نسبت به زندگی است که از چهار سازه امید^۴، خوش بینی^۵، تاب آوری^۶ و خودکارآمدی^۷ تشکیل می شود و هر کدام از آن ها به عنوان یک ظرفیت روان شناختی مثبت در نظر گرفته می شوند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). یکی از زمینه هایی که در دهه های اخیر در حوزه روانشناسی شکل گرفت، پیدایش رویکرد روانشناسی مثبت نگر بود که باعث ایجاد تغییرات قابل ملاحظه و پژوهش های چشم گیری در زمینه های مختلف گردید، این رویکرد سعی دارد تا با استفاده از روش های علمی به مطالعه و کشف توانایی هایی که اجازه می دهند افراد، گروه ها، سازمان ها و جوامع پیشرفت کنند و به موفقیت نائل آیند، پردازند (سلیگمن و سی سیکزنتمه آلی، ۲۰۰۰). مولفه امید، توانایی شخص برای هدف گذاری، ترسیم مسیرهای لازم برای رسیدن به هدف ها و داشتن انگیزه لازم جهت رسیدن به آن هدف ها است. خوش بینی به دلایل مثبت مربوط می شود و روشی است که در آن افراد وقایع مثبت و منفی را تبیین کرده و انتظار نتیجه مثبت دارند. تاب آوری، ظرفیت فرد برای پاسخ دادن و حتی شکوفا شدن در موقعیت بحرانی و تحت فشار چه در شرایط منفی و چه مثبت است و خودکارآمدی به اطمینان فرد به توانایی های خود برای انجام تکالیفی خاص اشاره دارد (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). شفقت ورزشی به خود تعمیم احساس دلسوزی به خود فرد در مواقع شکست، احساس نالایق بودن یا به طور کلی در رنج و سختی است. شفقت ورزشی به خود دانستن این امر که تجارب و مشکلات زندگی فرد، جزئی از مسائلی است که سایر افراد

¹ Mindfulness
¹ Byrne, speca & Carlson
¹ Raoie & Bistrisky
¹ Kindness to yourself
¹ Human Subscriptions
¹ Vomiting
¹ Pommier
¹ Yarnell

² Compassion for yourself
³ Psychological Capital
⁴ Hop
⁵ Optimism
⁶ Resilience
⁷ Efficacy
⁸ Luthans & Partners
⁹ Seligman & Csikszentmih aly
¹ Neff

پاسخ دهی کامل به سوالات در میان افراد مختلف به اشتراک گذاشت. در هر ۲ نوع پرسش نامه به آن ها اطمینان داده شد که پاسخ هایشان کاملا محرمانه خواهد ماند، بدین ترتیب افراد شرکت کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. شرایط لازم برای ورود به پژوهش عبارت بود از رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش، قرارگیری در رده سنی ۲۰ تا ۴۵ سال و ساکن شهر اصفهان بودن. داده های گردآوری شده به وسیله نرم افزار SPSS-23 و با استفاده از آمار توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یعنی آزمون t دو نمونه مستقل در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

۳- نتایج و بحث

در پژوهش حاضر ۲۰۲ نفر با میانگین سنی ۲۸/۸۳۵ شرکت کردند که از این تعداد ۱۰۸ نفر شاغل و ۱۰۰ نفر بیکار بودند (مطابق جدول (۱)). نتایج جدول (۲) نشان می دهد که در مولفه های همانند سازی افراطی، اشتراکات انسانی و قضاوت به خود از زیر مقیاس های شفقت ورزی به خود تفاوت میانگین های دو گروه شاغل و بیکار معنادار بود. این نتایج بدین معنی است که میان همانند سازی افراطی، اشتراکات انسانی، انزوا و قضاوت به خود در میان افراد شاغل و بیکار تفاوت وجود دارد. میانگین خرده مقیاس های همانند سازی افراطی (۱۳/۲۰) و انزوا (۱۳/۶۸) در افراد شاغل بیشتر از میانگین همانند سازی افراطی (۱۲/۴۱) و انزوا (۱۲/۴۳) در افراد بیکار است. از طرف دیگر میانگین اشتراکات انسانی (۱۱/۰۳) و قضاوت به خود (۱۲/۰۳) در افراد شاغل کمتر از اشتراکات انسانی (۱۲/۲۹) و قضاوت به خود (۱۲/۹۲) در افراد بیکار است. در زیر مقیاس های سرمایه روان شناختی در خرده مقیاس خوش بینی در میان افراد دو گروه تفاوت وجود داشت به طوری که میانگین خوش بینی در میان افراد شاغل (۲۵/۹۵) در سطح بالاتری نسبت به افراد بیکار (۲۴/۸۸) قرار دارد (جدول (۱)). شایان ذکر است که همگی این ضرایب در سطح $P < 0/05$ معنادار هستند.

سرمایه روانشناختی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ی افراد (زن و مرد) شاغل و بیکار ساکن شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ می باشد. تعداد کل افراد شامل ۲۱۶ نفر می باشد که به شیوه ی نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. در نهایت تعداد ۲۰۸ پرسش نامه به صورت کامل و بدون نقص وارد تحلیل آماری شد. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه شفقت ورزی به خود و سرمایه روانشناختی استفاده شد. در پژوهش حاضر از پرسش نامه شفقت ورزی به خود نف (۲۰۰۳) استفاده شده است که شامل سه مقیاس دو قطبی: مهربانی با خود در برابر قضاوت^۱ و داوری^۲ در برابر خود؛ اشتراکات انسانی در برابر انزوا^۲؛ بهوشیاری در مقابل همانند سازی افراطی^۲ است. با جمع این سه مولفه نمره کل شفقت ورزی به خود به دست می آید. آزمودنی ها به عبارات این متغیر در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه) پاسخ دادند. در پژوهشی که در ایران (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲) صورت گرفت، پایایی پرسش نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است. همچنین در پژوهش حاضر به منظور اندازه گیری سرمایه روانشناختی از پرسش نامه ی سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷) استفاده شد. این پرسش نامه شامل ۲۴ سوال و ۴ خرده مقیاس به نام های امید، خوش بینی، تاب آوری و خود کارآمدی است. آزمودنی به هر سوال در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می دهد. نمره بالاتر در این پرسش نامه نمایانگر سرمایه روان شناختی بیشتری است. در پژوهشی که در ایران (بهادری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۱) صورت گرفت، پایایی این پرسش نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ برآورد شد. در پژوهش حاضر محقق با ساخت و اشتراک پرسش نامه آنلاین در میان افراد مختلف (قشر دانشگاهی، کارمندی، خانه دار و ...) از آن ها خواست به پرسش نامه پاسخ دهند. عامل پاسخ دهی به تمامی سوالات قبل از اشتراک پرسش نامه آنلاین کنترل شد. همچنین محقق در حدود ۵۰ پرسش نامه را به صورت مداد-کاغذی با ذکر

¹ Isolation 1
² Extreme Replication 2

¹ Verdict 9
² Arbitration 0

جدول (۱). میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک وضعیت اشتغال افراد شرکت کننده

متغیر	وضعیت اشتغال	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
بهوشیاری	شاغل	۱۰۴	۱۵/۲۸۵۲	۳/۲۲۴۵۱	۰/۳۱۶۱۹
	بیکار	۹۴	۱۵/۳۴۷۴	۳/۱۹۴۶۳	۰/۳۲۹۵۰
همانند سازی افراطی	شاغل	۱۰۴	۱۳/۲۰۲۰	۳/۰۰۹۳۹	۰/۲۶۶۸۸
	بیکار	۹۴	۱۲/۴۱۳۱	۲/۵۸۷۵۰	۰/۲۶۶۸۸
اشتراکات انسانی	شاغل	۱۰۴	۱۱/۰۳۴۲	۳/۴۸۳۷۷	۰/۳۴۱۶۱
	بیکار	۹۴	۱۲/۲۹۳۱	۳/۵۷۲۶۲	۰/۳۶۸۴۹
انزوا	شاغل	۱۰۴	۱۳/۶۸۴۵	۳/۲۵۱۹۰	۰/۳۱۸۸۸
	بیکار	۹۴	۱۲/۴۳۰۱	۲/۷۵۳۴۸	۰/۲۸۴۰۰
خود کارآمدی	شاغل	۱۰۴	۲۷/۶۱۰۰	۴/۹۴۸۰۱	۰/۴۸۵۱۹
	بیکار	۹۴	۲۷/۱۷۱۷	۴/۲۵۸۵۸	۰/۴۳۹۲۴
امیدواری	شاغل	۱۰۴	۲۳/۲۳۰۸	۵/۴۰۹۸۶	۰/۵۳۰۴۸
	بیکار	۹۴	۲۴/۲۷۶۶	۴/۷۳۰۱۵	۰/۴۸۷۸۸
تاب آوری	شاغل	۱۰۴	۲۵/۲۱۷۷	۴/۲۰۶۶۹	۰/۴۱۲۵۰
	بیکار	۹۴	۲۴/۴۱۴۹	۴/۱۹۷۸۲	۰/۴۳۲۹۷
خوش بینی	شاغل	۱۰۴	۲۵/۹۵۸۳	۳/۵۷۸۶۵	۰/۳۵۰۹۲
	بیکار	۹۴	۲۴/۸۸۲۹	۳/۳۱۴۲۶	۰/۳۴۱۸۴
شفقت ورزی به خود	شاغل	۱۰۴	۸۱/۸۰۳۹	۸/۴۳۶۳۵	۰/۸۲۷۲۵
	بیکار	۹۴	۸۱/۸۰۳۹	۸/۶۶۱۷۳	۰/۸۹۳۳۹
سرمایه روانشناختی	شاغل	۱۰۴	۱۸۴/۸۲۰۷	۱۶/۱۶۴۷۲	۱/۸۷۹۲۶
	بیکار	۹۴	۱۸۱/۷۷۹۲	۱۶/۷۸۱۳۵	۱/۷۳۰۸۶
مهربانی با خود	شاغل	۱۰۴	۱۶/۵۵۹۶	۳/۶۵۲۸۳	۰/۳۵۸۱۹
	بیکار	۹۴	۱۵/۶۲۸۵	۳/۷۴۲۱۸	۰/۳۸۵۹۸
قضاوت با خود	شاغل	۱۰۴	۱۲/۰۳۸۵	۳/۰۸۷۴۷	۰/۳۰۲۷۵
	بیکار	۹۴	۱۲/۹۲۰۸	۳/۲۸۹۵۸	۰/۳۳۹۲۹

Table (1). Mean and standard deviation of research findings by job status of the participants

جدول (۲). خلاصه تحلیل آزمون t دو نمونه مستقل

متغیر	F	سطح معناداری	t	درجه آزادی	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	حد پایین	حد بالا
بهوشیاری	۰/۳۶۲	۰/۵۴۸	-۰/۱۳۶	۱۹۶	۰/۸۹۲	-۰/۰۶۲۲۵	۰/۴۵۶۸۸	-۰/۹۶۳۳۰	۰/۸۳۸۷۹
همانند سازی افراطی	۱/۵۴۷	۰/۲۱۵	۱/۹۶۸	۱۹۶	۰/۰۵۱	۰/۷۸۸۹۲	۰/۴۰۰۹۲	-۰/۰۰۱۷۴	۱/۵۷۹۵۸
اشتراکات انسانی	۰/۰۰۰	۰/۹۲۸	-۲/۵۰۹	۱۹۶	۰/۰۱۳	-۱/۲۵۸۹۵	۰/۵۰۱۸۳	-۲/۲۵۰۰۱	-۰/۲۶۹۲۷
انزوا	۱/۵۸۵	۰/۲۰۹	۲/۹۱۳	۱۹۶	۰/۰۰۴	۱/۲۵۴۴۰	۰/۴۳۰۶۰	۰/۴۰۵۲۰	۲/۱۰۳۶۰
خود کارآمدی	۰/۵۴۳	۰/۴۶۲	۰/۶۶۵	۱۹۶	۰/۵۰۷	۰/۴۳۸۳۴	۰/۴۲۷۰۱	۰/۸۶۲۱۸	۱/۸۳۸۸۶
امیداری	۲/۱۲۳	۰/۱۴۷	-۰/۰۶۳	۱۹۶	۰/۹۵۰	-۰/۰۴۵۸۳	۰/۷۲۵۶۲	-۱/۴۷۶۸۵	۱/۳۸۵۱۹
تاب آوری	۰/۱۲۰	۰/۷۳۰	۱/۳۴۲	۱۹۶	۰/۱۸۱	۰/۸۰۲۸۲	۰/۵۹۸۰۸	-۰/۳۷۶۶۷	۱/۹۸۲۳۲
خوش بینی	۰/۱۰۴	۰/۷۴۷	۲/۱۸۷	۱۹۶	۰/۰۳۰	۱/۰۷۵۳۹	۰/۴۹۱۸۰	۰/۱۰۵۴۸	۲/۰۴۵۲۹
شفقت ورزی به خود	۰/۰۵۶	۰/۸۱۳	۰/۶۳۴	۱۹۶	۰/۵۲۷	۰/۷۷۰۸۴	۱/۲۱۵۹۵	-۱/۶۲۷۱۸	۳/۱۶۸۸۶
سرمایه روانشناختی	۰/۱۳۵	۰/۷۱۴	۱/۱۸۳	۱۹۶	۰/۲۳۸	۰/۰۴۱۵۶	۲/۵۷۲۰۸	-۲/۰۳۰۹۴	۸/۱۱۴۰۶
مهربانی نسبت به خود	۰/۰۹۹	۰/۷۵۳	۱/۷۷۰	۱۹۶	۰/۰۷۸	۰/۹۳۱۰۶	۰/۵۲۵۹۳	-۰/۱۰۶۱۴	۱/۹۶۸۲۶
قضاوت به خود	۰/۲۰۱	۰/۶۵۵	-۱/۹۴۷	۱۹۶	۰/۵۳	-۰/۸۸۲۳۴	۰/۴۵۳۲۷	-۱/۷۷۶۲۶	۰/۰۱۱۵۷
			-۱/۹۴۰	۱۹۰/۸۲۴	۰/۰۵۴	-۰/۸۸۲۳۴	۰/۴۵۴۷۳	-۱/۷۷۹۲۸	۰/۰۱۴۶۰

Table (۲). T-test summary of two independent samples

نتایج پژوهش حاضر نشان گر اهمیت شفقت ورزی به خود و خرده مقیاس های همانند سازی افراطی، اشتراکات انسانی، انزوا و قضاوت به خود است. همچنین، پژوهش خبر از ارزش متغیر سرمایه روان شناختی و خرده مقیاس خوش بینی می

قدرت او از قدرت دیگران سرچشمه می گیرد (سعادت عنبرزاده)^{۲۹}. پیرامون مولفه خوش بینی می توان گفت فردی که دارای شغل است در مقایسه با فردی که این هویت و اعتبار را ندارد به صرف اینکه احساس امنیت و آرامش بیشتری دارد و به واسطه ی میزان درآمدی که دارد می تواند احساس خوش بینی کرده و به آینده امیدوار باشد. سلینگمن^{۳۰} خوش بینی را یک حالت شناختی می داند که به نحوه تفکر افراد درباره ی علت ها بر می گردد. وی این صفت را "سبک تبیین"^{۳۱} می نامد که فرد براساس آن امور و رویداد ها را به عللی خاصی نسبت می دهد. مطابق با این تعریف می توان نتیجه گرفت فرد شاغل با این تفکر که با داشتن شغل در دراز مدت قادر به تامین نیاز های مختلف هستم در خود ایجاد حالتی از خوش بینی می نماید. در ارتباط با خرده مقیاس قضاوت به خود مطابق با جدول (۱) میانگین این مولفه در میان افراد شاغل نسبت به بیکار کمتر است. می توان گفت فردی که دارای شغل است تا حدودی آینده ی خود را تضمین شده می بیند و به واسطه ی عامل خوش بینی نیز تا حدی از استرس و نگرانی فرد کاسته می شود طوری که لایتسی^{۳۲} (۱۹۹۶) معتقد است که افکار مثبت و خوش بینانه مانند سپری در مقابل افسردگی عمل می کنند. در مقابل طبقه بیکار به سبب عدم هویت و احساس نگرانی و تشویش نسبت به آینده خود به طور مدام انگشت خود را به سمت خویش گرفته و در حال قضاوت نسبت به خود می باشند. مطابق با نظریه رشد اخلاقی (قضاوت به خود) کلبرگ^{۳۳} در مرحله چهارم از سطح دوم، کلبرگ رشد اخلاقی را رعایت اخلاق به سبب نزدیکی به سرچشمه ی اقتدار یعنی، جهت پذیرفته شدن از طرف صاحبان قدرت و کسب شأن اجتماعی یا به بیانی ساده تر، رسد اخلاقی را عاملی برای ترقی در اجتماع بیان می کند. با توجه به این نظریه، پژوهش نیز چنین نتایجی را نشان داد. با توجه به بررسی های انجام شده می توان بررسی های بیشتری

دهد. در ارتباط با انزوا شاید بتوان گفت به سبب دنیای پرسرعت امروزی افراد مجبور به افزایش ساعات کاری و درگیری جسمی و ذهنی بیشتری در ارتباط با کار خود هستند و این در دراز مدت سبب دوری آن ها از جوامع و انزوای بیشتر می شود. مطابق با دیدگاه اریکسون^{۳۴} افرادی که احساس انزوا می کنند، در مورد برقراری روابط صمیمانه تردید دارند و می ترسند هویت خویش را از دست بدهند. این افراد به جای همکاری به رقابت می پردازند و تفاوت ها را نمی پذیرند. شاید علت انزوای افراد شاغل را نیز در احساس بی هویتی که به دنبال ترس از دست دادن شغل است، دانست. به تبع زمانی که انزوا در طبقه ای افزایش پیدا کند اشتراکات انسانی، روابط اجتماعی گسترده و تعاملات بین فردی که قطب مخالف انزوا هستند باید کمتر دیده شود. این پژوهش نیز با این استدلال مطابقت داشت و نتایج یکسانی را نشان داد. در جامعه ی ایران در حال حاضر با وجود تلاش های اخیر ما کمتر شاهد مشاغل خلاقانه هستیم. در مشاغل موجود بیشتر افراد در ساعات مشخصی مشغول به انجام دادن کارهای یکسان و یکنواختی هستند و چه بسا همین عامل سبب یکسان سازی، تقلید و یک شکل شدن نیروی انسانی در حال کار باشد. فروید^{۳۵} معتقد بود که همانند سازی یکی از ساز و کار های دفاعی^{۳۶} روانی است که برای سازگاری بهتر فرد به کار می رود. این ساز و کار به طور ناخود آگاه^{۳۷} صورت می گیرد و شخص به وسیله ی آن سعی می کند خود را جانشین شخص دیگر و یا کاملاً شبیه او سازد؛ زیرا این عمل در رشد و توسعه ی شخصیت انسان اهمیت زیادی دارد و مخصوصاً در ساخته شدن وجدان^{۳۸} نقش مهمی را ایفا می کند. اگر بخواهیم از نگاهی دیگر به همانند سازی افراطی بنگریم در حقیقت این مولفه یکی از ساز و کار خای سازگاری است که فرد به وسیله ی آن رابطه ی عمیقی را با خانواده، گروه و یا موسسه ای به منظور بالا بردن مقام خود برقرار می کند. به عبارت دیگر

2 Superego 8
2 Anbarzade saadat 9
3 Martin E.P.Sligman 0
3 Explanation style 1
3 Lightsey 2
3 Lawrence Kohlberg 3

2 Erikson 3
2 Freud 4
2 Mechanism 5
2 Defense Mechanisms 6
2 Subconscious 7

۵) عبرزاده، سعادت. همانندسازی چیست؟ (۱۳۷۲)، شماره ۱۷۰.

۶) مشتاقی، مویدف (۱۳۹۵). نقش مولفه های سرمایه روان شناختی (امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) و جهت گیری اهداف پیشرفت در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان، دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال پنجم، شماره هشتم، بهار و تابستان ۱۳۹۶.

۷) مومنی، شهیدی، حیدری (۱۳۹۲). ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت ورزی، روان شناسی معاصر، (۲) ۸، ۲۷-۴۰، ۱۳۹۲.

۸) نعیمی، مظاهری (۱۳۹۵). بررسی تاثیر مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر انطباق پذیری مسیر شغلی دانشجویان، فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، سال هفتم، شماره بیست و هفتم، تابستان ۹۶، ص ۱۶۱ تا ۱۸۰.

۹) وحیدی، جعفری هرنندی (۱۳۹۶). پیش بینی بهزیستی روان شناختی براساس مولفه های سرمایه روان شناختی و مولفه های نگرش معنوی، پژوهش نامه روان شناسی مثبت، سال سوم، شماره دوم، پیاپی (۱۰)، تابستان ۱۳۹۶، صص: ۶۴-۵۱.

10) https://fa.wikipedia.org/w/index.php?title=کلبرگ_لارنس_اخلاقی_رشد_مراحل_نظری&oldid=22503956

11) www.Royal-it.ir

12) Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulnessbased Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. 1, 1-11.

13) Lightsey, O. R. (1996). What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *Counseling psychologist*, 24(4), 589 – 759

14) Luthans, M. Norman, J. Avolio, B. Avey (2008), The Mediation Rol of Psychological Capital in the Suooertive Organizational Climate- Employee. Performance Relationship, *Journal of Organizational*

روزی دو متغیر شفقت ورزی به خود و سرمایه های روانشناختی انجام داد.

۴- نتیجه گیری

با توجه به آمار به دست آمده در این پژوهش انزوا، همانند سازی افراطی و خوش بینی در افراد شاغل و همین طور خرده مقیاس های اشتراکات انسانی و قضاوت به خود در میان افراد بیکار بیشتر است. این پژوهش به سبب بررسی دو متغیر شفقت ورزی به خود و سرمایه روان شناختی نوین بوده و ابعاد تازه ای را در این حیطة ظاهر ساخت.

۵- تشکر و قدرانی

از تمامی افراد شرکت کننده در پژوهش حاضر تشکر و قدرانی می گردد.

۶- منابع مورد استفاده

۱) بهادری خسرو شاهی، جعفر و همکاران (۱۳۹۰). رابطه سرمایه روان شناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز، مجله تخصصی پژوهش و سلامت، (۱) ۲، ۱۴۵-۱۵۳.

۲) خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود، روش ها و مدل های روان شناختی، (۱۳) ۳، ۴۷-۵۹.

۳) سلطانی، صادق محجوب، قاسمی جونبه، یوسفی (۱۳۹۵). نقش سرمایه روان شناختی در فرسودگی شغلی دانشجویان، دو ماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، (۲) ۱۰، ۱۵۶-۱۶۴.

۴) سعیدی، قربانی، سرافراز، شریفیان (۱۳۹۱). رابطه ی شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجانات خود آگاه، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره ششم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۱.

the two variables of psychological capital and self-compassion in the two situations of employment and unemployment are different. Therefore, this study was conducted to compare compassion and psychological capital in unemployed people aged 20-45 in Isfahan.

Methods: The statistical population of this study was employed and unemployed people in Isfahan in year 1398. Using a random sampling method, 208 people were selected from which 108 were employed and 100 were unemployed. Regarding the normal distribution of data in the two groups of unemployed and employed, t-test of two independent groups was used to examine the significance of the mean difference in the data.

Results: The results showed that there were significant differences in the subscales of extremes, self-esteem, isolation, and self-judgment from the compassion subscales. There was a significant difference between these two groups. ($0.05 = p\text{-value}$)

Conclusion: The study showed that isolation and self-judgment and extreme identification in unemployed were more than unemployed and optimism and self-compassion were higher in unemployed than in unemployed group and the difference in the mean of these two groups was significant.

Keywords: Self Compassion, Psychological Capital, Employed, Unemployed

Behavior 29(2008), pp:219-238, doi: 10.1002/job.507

- 15) Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-11.
- 16) Salanovam, Carmona-Haltym, Schaufeli WB. Good Relationship, Good performance: The Mediating Role of Psychological Capital- A Three-Wave study Among students/doi: 10.3389/.306.10 fpsyg.2019.00306
- 17) Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 18) V.krasikova, B.Lester, D.Harms. Effects of Psychological Capital on Mental Health and Substance Abuse, *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 2015.vol.22(3) 280-291.
- 19) Yarnell, L., Neff, K. D. (2012). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing. *Self and Identity*, 1-14.

Comparison of Self- Psychological Capital in Unemployed 20-45 Years Old Isfahan City

Zahra Mazaheri

Faculty member, Department of Psychology and
Compassion and

Counseling, Faculty of Humanities, Institute of Advanced
Studies, Isfahan, Iran

zahra.mazaheri.69@gmail.com

Fatemeh Mohammadi*

Undergraduate Student of Psychology, Faculty of
Humanities, Institute of Advanced Education, Isfahan,
Iran

fatememohammadi247@gmail.com

Abstract

Background and Aim: Given the increasing importance of the problem of unemployment in the world, it seems that

³ Responsible author