

The Relationship between Self-Compassion and Psychological Resilience with Future Anxiety among Paramedical Students in Babol

1. Jamal Sadeghi^{id}: Department of Psychology, Bab.C., Islamic Azad University, Babol, Iran

2. Fatemeh Yazdani Charati^{id*}: MA, Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: yazdani@yahoo.com



Abstract:

Objective: The present study aimed to investigate the relationship between self-compassion and psychological resilience with future anxiety and to determine the predictive contribution of these variables among paramedical students at Islamic Azad University, Babol Branch.

Methods and Materials: This descriptive-correlational study was conducted among paramedical students enrolled in Nursing, Midwifery, and Laboratory Sciences programs at Islamic Azad University, Babol Branch, during the 2024–2025 academic year. A total of 150 students were selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Zaleski Future Anxiety Scale (FAS), the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and Neff's Self-Compassion Scale (SCS). Pearson correlation coefficients and simultaneous multiple regression analysis were employed to analyze the data.

Findings: The results demonstrated significant negative correlations between future anxiety and self-compassion ($r = -0.48, p < 0.01$), as well as between future anxiety and psychological resilience ($r = -0.61, p < 0.01$). In addition, self-compassion was positively associated with psychological resilience ($r = 0.54, p < 0.01$). Multiple regression analysis revealed that the overall model was statistically significant ($R = 0.68, R^2 = 0.46, \text{Adjusted } R^2 = 0.44, F = 45.38, p < 0.001$). Together, self-compassion and psychological resilience explained 46% of the variance in future anxiety. Standardized regression coefficients indicated that psychological resilience ($\beta = -0.49, p < 0.001$) was a stronger predictor of reduced future anxiety than self-compassion ($\beta = -0.35, p < 0.001$).

Conclusion: The findings suggest that self-compassion and psychological resilience function as important protective psychological resources against future anxiety among paramedical students. Individuals with higher levels of self-kindness, emotional acceptance, and adaptive coping capacity experience lower levels of concern and uncertainty regarding their future. Among the examined predictors, psychological resilience demonstrated the strongest contribution to reducing future anxiety. These findings highlight the value of implementing university-based counseling and psychoeducational programs focused on strengthening resilience and self-compassion to promote students' mental health and reduce future-oriented worries.

Keywords: *Self-Compassion; Psychological Resilience; Future Anxiety; Paramedical Students.*

How to Cite: Sadeghi, J. & Yazdani Charati, F. (2027). The Relationship between Self-Compassion and Psychological Resilience with Future Anxiety among Paramedical Students in Babol. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(2), 1-15.

Received: 21 January 2026

Revised: 22 May 2026

Accepted: 28 May 2026

Initial Publish: 04 June 2026

Final Publish: 22 June 2027



Copyright: © 2027 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

رابطه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده در دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی بابل

۱. جمال صادقی^{1b}: گروه روان‌شناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

۲. فاطمه یزدانی چراتی^{1b}: کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد آیت‌الله‌املی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: yazdani@yahoo.com

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی رابطه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده و تعیین سهم پیش‌بینی‌کنندگی این دو سازه در دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل بود.

مواد و روش: این پژوهش با روش توصیفی - همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان رشته‌های پرستاری، مامایی و علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۱۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس اضطراب آینده زالسکی (FAS)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) و مقیاس شفقت به خود نف (SCS) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین شفقت به خود و اضطراب آینده رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($r = -0.48, p < 0.01$). همچنین تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده رابطه منفی و معناداری داشت ($r = -0.61, p < 0.01$). افزون بر این، بین شفقت به خود و تاب‌آوری روانی رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد ($r = 0.54, p < 0.01$). نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که مدل پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است ($R = 0.68, R^2 = 0.46, Adjusted R^2 = 0.44, F = 45.38, p < 0.001$) و متغیرهای شفقت به خود و تاب‌آوری روانی در مجموع ۴۶ درصد از واریانس اضطراب آینده را تبیین می‌کنند. ضرایب استاندارد نشان داد تاب‌آوری روانی ($\beta = -0.49, p < 0.001$) نسبت به شفقت به خود ($\beta = -0.35, p < 0.001$) سهم بیشتری در پیش‌بینی کاهش اضطراب آینده دانشجویان دارد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که شفقت به خود و تاب‌آوری روانی به‌عنوان دو منبع مهم روان‌شناختی، نقش محافظتی مؤثری در برابر اضطراب آینده دانشجویان ایفا می‌کنند. دانشجویانی که از سطح بالاتری از مهربانی با خود، پذیرش تجربه‌های دشوار و توانایی سازگاری با فشارهای تحصیلی و شغلی برخوردارند، نگرانی کمتری نسبت به آینده تجربه می‌کنند. از میان متغیرهای بررسی‌شده، تاب‌آوری روانی نقش برجسته‌تری در کاهش اضطراب آینده داشت. بنابراین، طراحی و اجرای مداخلات آموزشی مبتنی بر ارتقای تاب‌آوری و شفقت به خود در مراکز مشاوره دانشگاهی می‌تواند راهبردی مؤثر برای بهبود سلامت روان و کاهش نگرانی‌های آینده‌محور در دانشجویان پیراپزشکی باشد.

کلیدواژگان: شفقت به خود، تاب‌آوری روانی، اضطراب آینده، دانشجویان پیراپزشکی.

نحوه استناددهی: صادقی، جمال، و یزدانی چراتی، فاطمه. (۱۴۰۶). رابطه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده در دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی بابل. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۴(۲)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۱ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۷ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ تیر ۱۴۰۶



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract**Introduction**

Future anxiety has emerged as one of the most significant psychological challenges among university students, particularly those enrolled in medical and paramedical disciplines. Future anxiety refers to persistent worries, fears, and negative expectations regarding forthcoming events and one's ability to cope with anticipated challenges. Students in paramedical fields are exposed to numerous academic, clinical, and professional stressors, including demanding coursework, clinical training responsibilities, uncertainty about employment opportunities, and concerns regarding future professional competence. These conditions may contribute to elevated levels of future-oriented anxiety and negatively affect students' psychological well-being, academic achievement, and quality of life (Friedman et al., 2020; Hosseini & Rezaei, 2022).

According to cognitive theories of anxiety, individuals with anxiety tend to interpret future events as threatening and overestimate the likelihood of negative outcomes while underestimating their own coping abilities. Such cognitive distortions reinforce chronic worry and uncertainty about future situations (Beck, 1985). More recent cognitive models emphasize the role of maladaptive information processing, attentional biases, and dysfunctional beliefs in maintaining anxiety symptoms (Beck & Clark, 2019). Consequently, identifying protective psychological resources that can mitigate future anxiety is essential for promoting mental health among university students.

One psychological resource that has received increasing attention during the past two decades is self-compassion. Self-compassion refers to treating oneself with kindness, understanding, and acceptance during periods of difficulty, failure, or emotional distress. Neff conceptualized self-compassion as consisting of three interrelated components: self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus over-identification with negative emotions (Neff, 2003). Individuals with high

levels of self-compassion tend to respond to personal shortcomings and stressful experiences with greater emotional balance and less self-criticism, thereby reducing vulnerability to psychological distress.

Research consistently demonstrates that self-compassion is associated with lower levels of anxiety, depression, stress, and emotional dysregulation. A meta-analysis conducted by McBeth and Gumley found a strong inverse relationship between self-compassion and psychopathological symptoms across diverse populations (McBeth & Gumley, 2012). Furthermore, intervention studies have shown that self-compassion training can significantly improve emotional well-being and reduce anxiety symptoms (Neff & Germer, 2013). Recent investigations have also highlighted the role of self-compassion in fostering adaptive coping strategies and reducing future-oriented worries among young adults and university students (Holas & Wardęszkiewicz, 2025; Liu et al., 2025).

Another important psychological construct relevant to future anxiety is psychological resilience. Resilience refers to the capacity to adapt successfully and recover effectively in the face of adversity, stress, and challenging life circumstances. Connor and Davidson conceptualized resilience as a multidimensional ability that enables individuals to maintain psychological functioning despite exposure to significant stressors (Connor & Davidson, 2003). Contemporary perspectives view resilience not merely as a stable personality trait but as a dynamic process influenced by personal, social, and environmental factors (Luthar et al., 2000).

In educational settings, resilience has been linked to improved academic adjustment, enhanced coping abilities, and lower levels of psychological distress. Martin and Marsh introduced the concept of academic resilience and demonstrated its importance in helping students overcome everyday academic challenges and setbacks (Martin & Marsh, 2008). Similarly, research among medical sciences students has indicated that resilience contributes

significantly to reducing academic stress and improving psychological adjustment (Ahmadi et al., 2021). Recent studies have further suggested that resilience serves as a protective factor against uncertainty and future-related concerns by strengthening optimism, self-efficacy, and adaptive coping mechanisms (Mohammadjani et al., 2025; Pank et al., 2025; Rezavandi et al., 2025).

Moreover, previous studies suggest a close relationship between self-compassion and resilience. Individuals who demonstrate greater self-compassion tend to exhibit stronger resilience because self-kindness and emotional acceptance facilitate recovery from adversity and reduce self-critical responses to failure. Neff and McGehee reported that self-compassion significantly predicts resilience among adolescents and young adults (Neff & McGehee, 2010). These findings indicate that both self-compassion and resilience may function as complementary psychological resources that protect individuals from future anxiety.

Despite growing interest in these constructs, limited research has simultaneously examined the roles of self-compassion and psychological resilience in predicting future anxiety among paramedical students. Given the unique academic and professional challenges experienced by this population, investigating these relationships may provide valuable insights for developing preventive and therapeutic interventions aimed at promoting students' psychological well-being. Therefore, the present study sought to examine the relationships between self-compassion, psychological resilience, and future anxiety among paramedical students.

Methods and Materials

This study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all students enrolled in Nursing, Midwifery, and Laboratory Sciences programs at Islamic Azad University, Babol Branch, during the 2024–2025 academic year. Using proportionate stratified random sampling, 150 students were selected to participate in the study.

Data were collected using three standardized instruments. Future anxiety was assessed using the Future Anxiety Scale

(FAS), which measures concerns and worries related to future events and uncertainties. Psychological resilience was measured using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), a widely used instrument designed to evaluate individuals' adaptive capacities and resilience in the face of adversity. Self-compassion was assessed using Neff's Self-Compassion Scale (SCS), which evaluates self-kindness, common humanity, mindfulness, and related dimensions.

After obtaining informed consent from participants, questionnaires were administered in classroom settings. Participation was voluntary, and confidentiality of responses was assured. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and simultaneous multiple regression analysis. Descriptive statistics were used to summarize participant responses, while correlation and regression analyses were employed to examine the relationships among the study variables and determine the predictive contributions of self-compassion and resilience to future anxiety.

Findings

Descriptive analyses indicated that participants exhibited moderate levels of self-compassion and relatively favorable levels of psychological resilience. Nevertheless, the average score for future anxiety suggested that concerns regarding future academic and occupational circumstances were prevalent among the participants.

Correlation analysis revealed a significant negative relationship between self-compassion and future anxiety ($r = -0.48, p < 0.01$). This finding indicates that students who demonstrated greater self-compassion tended to report lower levels of anxiety regarding future events and uncertainties. A significant negative relationship was also found between psychological resilience and future anxiety ($r = -0.61, p < 0.01$), suggesting that more resilient students experienced fewer future-related worries.

Additionally, a significant positive correlation was observed between self-compassion and psychological resilience ($r = 0.54, p < 0.01$), indicating that students who treated themselves with greater kindness and acceptance

were also more likely to possess stronger adaptive and coping capacities.

To determine the predictive power of self-compassion and resilience, a simultaneous multiple regression analysis was conducted. The overall regression model was statistically significant. The model produced a multiple correlation coefficient of $R = 0.68$ and explained 46% of the variance in future anxiety ($R^2 = 0.46$, Adjusted $R^2 = 0.44$). These results indicate that nearly half of the variability in students' future anxiety could be accounted for by self-compassion and psychological resilience.

Examination of standardized regression coefficients showed that both predictors contributed significantly to the model. Self-compassion negatively predicted future anxiety ($\beta = -0.35$, $p < 0.001$), indicating that higher levels of self-compassion were associated with lower future anxiety. Psychological resilience also negatively predicted future anxiety ($\beta = -0.49$, $p < 0.001$) and demonstrated a stronger predictive effect than self-compassion. These findings suggest that resilience plays a particularly important role in reducing future-oriented concerns among paramedical students.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrate that self-compassion and psychological resilience are important psychological resources associated with reduced future anxiety among paramedical students. Students who displayed greater self-kindness, emotional acceptance, and adaptive coping abilities reported significantly lower levels of concern regarding future academic and professional challenges.

The negative association between self-compassion and future anxiety suggests that students who adopt a compassionate attitude toward themselves are less likely to engage in excessive self-criticism and catastrophic thinking. Such individuals appear better equipped to manage

uncertainty and interpret future challenges in a balanced and constructive manner. By promoting emotional regulation and acceptance, self-compassion may protect students from the cognitive and emotional processes that contribute to anxiety.

The findings also highlight the importance of psychological resilience as a protective factor against future anxiety. Resilient students seem more capable of adapting to stressors, maintaining optimism, and recovering from setbacks. These characteristics likely reduce perceptions of threat and uncertainty regarding future events, thereby lowering anxiety levels. The stronger predictive effect of resilience compared with self-compassion suggests that adaptive coping capacities may play a particularly central role in helping students manage future-related concerns.

Furthermore, the positive relationship between self-compassion and resilience indicates that these constructs are interconnected. Students who respond to difficulties with understanding and acceptance may develop greater psychological flexibility and stronger coping resources, which in turn enhance resilience. Together, self-compassion and resilience appear to function as complementary protective mechanisms that support psychological adjustment.

Overall, the study demonstrates that self-compassion and psychological resilience contribute substantially to understanding future anxiety among paramedical students. The findings underscore the value of incorporating resilience-building and self-compassion training programs into university counseling and mental health services. Such interventions may help students cope more effectively with uncertainty, reduce future-oriented worries, and promote long-term psychological well-being. By strengthening these internal resources, educational institutions can support students in navigating academic challenges and preparing confidently for their future professional roles.

از دیدگاه شناختی، اضطراب آینده را می‌توان بر اساس نظریه‌های بک تبیین کرد. بک معتقد است افراد مضطرب دارای الگوهای شناختی ناکارآمدی هستند که سبب می‌شود رویدادهای آینده را بیش از حد تهدیدکننده و فاجعه‌آمیز تفسیر کنند. این افراد معمولاً احتمال وقوع پیامدهای منفی را بیش‌برآورد کرده و توانایی خود برای مقابله با مشکلات احتمالی را دست‌کم می‌گیرند. در نتیجه، نگرانی مزمن و انتظار وقوع حوادث ناخوشایند در آنان تقویت می‌شود (Beck, 1985). پژوهش‌های جدیدتر در حوزه علوم شناختی اضطراب نیز نشان داده‌اند که سوگیری‌های توجه، پردازش اطلاعات و تفسیرهای منفی از آینده نقش مهمی در تداوم اضطراب ایفا می‌کنند (Beck & Clark, 2019). بنابراین شناسایی عوامل محافظتی که بتوانند این چرخه شناختی منفی را تعدیل کنند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

یکی از مهم‌ترین سازه‌های محافظت‌کننده در برابر مشکلات روان‌شناختی، شفقت به خود است. نف شفقت به خود را نوعی نگرش مهربانانه، پذیرنده و غیرقضاوتی نسبت به خود تعریف می‌کند که در شرایط دشوار، شکست یا تجربه رنج روانی فعال می‌شود. این سازه از سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود در برابر خودانتقادی، احساس انسانیت مشترک در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی با هیجان‌ات منفی تشکیل شده است (Neff, 2003). افرادی که از سطح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، در مواجهه با ناکامی‌ها و استرس‌ها به جای سرزنش خود، نگرشی حمایت‌گرانه اتخاذ می‌کنند و تجارب دشوار را بخشی طبیعی از زندگی انسان می‌دانند. چنین نگرشی موجب کاهش آسیب‌پذیری روان‌شناختی و افزایش سازگاری هیجانی می‌شود (Neff & Germer, 2013).

طی دو دهه گذشته، مطالعات متعددی نقش شفقت به خود را در ارتقای سلامت روان تأیید کرده‌اند. فراتحلیل مک‌بث و گاملی نشان داد که شفقت به خود با طیف گسترده‌ای از شاخص‌های سلامت روان از جمله اضطراب،

دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی یکی از مهم‌ترین گروه‌های آموزشی در نظام سلامت محسوب می‌شوند که در طول دوران تحصیل با چالش‌های متعدد علمی، حرفه‌ای و روان‌شناختی مواجه هستند. این دانشجویان علاوه بر الزامات آموزشی و کسب دانش نظری، باید مهارت‌های عملی و بالینی پیچیده‌ای را فراگیرند و در محیط‌های درمانی با بیماران، خانواده‌های آنان و سایر اعضای تیم درمان تعامل داشته باشند. چنین شرایطی سبب می‌شود که آنان در معرض فشارهای روانی گوناگونی قرار گیرند که می‌تواند سلامت روان، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از مهم‌ترین پیامدهای روان‌شناختی این شرایط، اضطراب آینده است؛ پدیده‌ای که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزه سلامت روان و آموزش پزشکی را به خود جلب کرده است (Friedman et al., 2020; Hosseini & Rezaei, 2022).

اضطراب آینده به مجموعه‌ای از نگرانی‌ها، ترس‌ها و انتظارات منفی درباره رویدادهای احتمالی آینده اشاره دارد. این سازه روان‌شناختی زمانی شکل می‌گیرد که فرد آینده را مبهم، غیرقابل پیش‌بینی و تهدیدکننده ارزیابی کند و نسبت به توانایی خود برای مدیریت چالش‌های پیش رو تردید داشته باشد. دانشجویان پیراپزشکی به دلیل مواجهه همزمان با دغدغه‌های تحصیلی، نگرانی از موفقیت حرفه‌ای، رقابت شغلی، اشتغال پس از فارغ‌التحصیلی و مسئولیت‌های سنگین مرتبط با مراقبت از بیماران، بیش از بسیاری از گروه‌های دانشجویی در معرض اضطراب آینده قرار دارند (Friedman et al., 2020; Hosseini & Rezaei, 2022). مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که افزایش عدم قطعیت‌های اقتصادی و اجتماعی، تحولات بازار کار و تغییرات سریع در نظام‌های سلامت، نگرانی‌های آینده‌محور دانشجویان علوم پزشکی را تشدید کرده است (Pank et al., 2025; Rezavandi et al., 2025).

یافته‌ها حاکی از آن است که تاب‌آوری با کاهش استرس، اضطراب و فرسودگی تحصیلی و افزایش رضایت از زندگی و عملکرد حرفه‌ای همراه است (Ahmadi et al., 2021).

پژوهش‌های اخیر نیز اهمیت تاب‌آوری را در شرایط پیچیده و نامطمئن کنونی برجسته کرده‌اند. برای مثال، مطالعات انجام‌شده در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که تاب‌آوری روانی می‌تواند اثرات منفی عدم قطعیت‌های شغلی، نگرانی‌های اقتصادی و فشارهای تحصیلی را کاهش دهد و به افراد کمک کند تا چشم‌انداز مثبت‌تری نسبت به آینده داشته باشند (Mohammadjani et al., 2025; Pank et al., 2025). همچنین نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده است که تاب‌آوری نقش میانجی یا تعدیل‌کننده مهمی در رابطه بین استرس‌های محیطی و پیامدهای روان‌شناختی منفی ایفا می‌کند (Rezavandi et al., 2025).

از سوی دیگر، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد شفقت به خود و تاب‌آوری روانی به طور نزدیکی با یکدیگر مرتبط هستند. نف و مک‌گهی گزارش کردند که افراد دارای شفقت به خود بیشتر، توانایی بالاتری برای سازگاری با شرایط دشوار و بازیابی روان‌شناختی پس از شکست‌ها دارند (Neff & McGehee, 2010). این ارتباط احتمالاً از آنجا ناشی می‌شود که شفقت به خود از طریق کاهش خودسرزنی و افزایش پذیرش هیجانی، زمینه لازم برای شکل‌گیری پاسخ‌های تاب‌آورانه را فراهم می‌سازد. پژوهش‌های جدید نیز این ارتباط را تأیید کرده و نشان داده‌اند که برنامه‌های مبتنی بر آموزش شفقت به خود می‌توانند سطح تاب‌آوری روانی را افزایش دهند (Liu et al., 2025; Neff & Germer, 2013).

در جمعیت دانشجویان علوم پزشکی و پیراپزشکی، بررسی همزمان شفقت به خود، تاب‌آوری روانی و اضطراب آینده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دانشجویان این حوزه نه تنها با فشارهای آموزشی و بالینی مواجه هستند،

افسردگی، استرس و آسیب‌شناسی روانی رابطه منفی معنادار دارد (McBeth & Gumley, 2012). پژوهش‌های جدیدتر نیز نشان داده‌اند که شفقت به خود می‌تواند از طریق بهبود تنظیم هیجان، افزایش پذیرش روان‌شناختی و کاهش نشخوار فکری، اثرات استرس‌های محیطی را کاهش دهد (Holas & Wardęszkiewicz, 2025; Liu et al., 2025). در محیط‌های دانشگاهی، دانشجویانی که از شفقت به خود بیشتری برخوردارند، سطوح پایین‌تری از فرسودگی تحصیلی، استرس ادراک‌شده و نگرانی‌های مرتبط با عملکرد را تجربه می‌کنند (Karimi & Mohammadi, 2023).

علاوه بر شفقت به خود، تاب‌آوری روانی نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر فشارهای روانی شناخته می‌شود. تاب‌آوری به ظرفیت فرد برای سازگاری مثبت، حفظ عملکرد مؤثر و بازگشت به وضعیت تعادل پس از مواجهه با مشکلات، فشارها و رویدادهای استرس‌زا اشاره دارد (Connor & Davidson, 2003). اگرچه در گذشته تاب‌آوری بیشتر به عنوان یک ویژگی شخصیتی تلقی می‌شد، اما دیدگاه‌های جدید آن را فرایندی پویا و قابل یادگیری می‌دانند که تحت تأثیر تعامل عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی شکل می‌گیرد (Luthar et al., 2000). این دیدگاه زمینه را برای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی با هدف تقویت تاب‌آوری فراهم کرده است.

اهمیت تاب‌آوری در محیط‌های آموزشی و دانشگاهی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. دانشجویانی که از سطح بالاتری از تاب‌آوری برخوردارند، در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، فشارهای زمانی و مشکلات بین‌فردی عملکرد بهتری نشان می‌دهند. مارتین و مارش مفهوم «تاب‌آوری تحصیلی» را مطرح کرده و نشان دادند که توانایی بازیابی سریع از شکست‌ها و مشکلات روزمره آموزشی، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی و سلامت روان دانشجویان دارد (Martin & Marsh, 2008). در حوزه علوم پزشکی نیز

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود و با هدف بررسی رابطه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده در دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی انجام شد. در این طرح، شفقت به خود و تاب‌آوری روانی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و اضطراب آینده به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند و روابط میان این متغیرها از طریق تحلیل همبستگی و رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان رشته‌های پرستاری، مامایی و علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. حجم نمونه بر اساس فرمول پیشنهادی گرین برای تحلیل رگرسیون چندگانه با دو متغیر پیش‌بین محاسبه شد که حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۱۰۶ نفر برآورد گردید. با توجه به احتمال ریزش نمونه و به منظور افزایش توان آماری و دقت برآوردها، تعداد ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. نمونه‌گیری به شیوه تصادفی طبقه‌ای متناسب انجام شد؛ بدین صورت که دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی در سه طبقه پرستاری، مامایی و علوم آزمایشگاهی قرار گرفتند و سپس از هر طبقه متناسب با حجم آن در جامعه، نمونه‌ها به صورت تصادفی انتخاب شدند. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و پیش از تکمیل پرسشنامه‌ها، اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و محرمانه بودن اطلاعات آنان تضمین گردید. پرسشنامه اضطراب آینده زالسکی (Future Anxiety Scale) توسط زالسکی در سال ۱۹۹۶ برای سنجش اضطراب آینده طراحی و اعتباریابی شد. این ابزار اضطراب آینده را به عنوان احساس نگرانی، ترس، عدم اطمینان و انتظار وقوع رویدادهای ناخوشایند در آینده مورد سنجش قرار می‌دهد. پرسشنامه شامل ۵ گویه است که پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بیشتر اضطراب آینده است. در مطالعه اولیه، روایی همگرای

بلکه نسبت به آینده شغلی، جایگاه حرفه‌ای و توانایی پاسخگویی به مسئولیت‌های درمانی نیز نگرانی‌های قابل توجهی دارند. مطالعات داخلی نشان داده‌اند که اضطراب آینده در میان دانشجویان پیراپزشکی از شیوع نسبتاً بالایی برخوردار است و می‌تواند پیامدهای منفی متعددی برای سلامت روان و عملکرد تحصیلی آنان به همراه داشته باشد (Hosseini & Rezaei, 2022). در مقابل، سازه‌هایی مانند شفقت به خود و تاب‌آوری می‌توانند به عنوان منابع درونی مهم، از شدت این نگرانی‌ها بکاهند (Ahmadi et al., 2021; Karimi & Mohammadi, 2023).

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره هر یک از این متغیرها، هنوز خلأهای پژوهشی قابل توجهی وجود دارد. بخش عمده مطالعات پیشین بر رابطه دومتغیره میان شفقت به خود و سلامت روان یا تاب‌آوری و اضطراب تمرکز داشته‌اند و پژوهش‌های اندکی نقش همزمان شفقت به خود و تاب‌آوری روانی را در تبیین اضطراب آینده دانشجویان پیراپزشکی بررسی کرده‌اند. علاوه بر این، مطالعات جدید بین‌المللی بر ضرورت توجه به منابع درونی و سازه‌های مثبت‌نگر در کاهش نگرانی‌های آینده‌محور تأکید کرده‌اند (Holas & Wardęszkiewicz, 2025; Mohammadjani et al., 2025). بنابراین، بررسی نقش این دو سازه در جمعیت دانشجویان پیراپزشکی می‌تواند به توسعه دانش نظری و طراحی مداخلات کاربردی برای ارتقای سلامت روان این گروه کمک کند.

با توجه به اهمیت اضطراب آینده در میان دانشجویان پیراپزشکی، نقش بالقوه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی به عنوان عوامل محافظتی، و همچنین کمبود پژوهش‌های جامع در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده در دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی انجام شد.

خود به شمار می‌رود. این پرسشنامه شامل ۲۶ گویه است که شش مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند. برخی از گویه‌ها دارای نمره‌گذاری معکوس هستند و پس از اصلاح نمرات، مجموع امتیازات برای محاسبه نمره کلی شفقت به خود مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نمرات بالاتر بیانگر برخورداری بیشتر از نگرش مهربانانه، پذیرش و حمایت از خود در شرایط دشوار زندگی است. در مطالعات روان‌سنجی انجام‌شده در ایران، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس حدود ۰.۷۶ گزارش شده است. همچنین ضرایب پایایی برای خرده‌مقیاس‌های مختلف بین ۰.۷۹ تا ۰.۸۵ متغیر بوده که نشان‌دهنده انسجام درونی مطلوب ابزار است. شواهد مربوط به روایی سازه و روایی همگرا نیز حاکی از اعتبار مناسب این پرسشنامه برای سنجش شفقت به خود در جمعیت‌های دانشجویی می‌باشد.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ شد و مورد تحلیل قرار گرفت. در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات، کجی و کشیدگی برای توصیف متغیرهای پژوهش استفاده شد. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، مقادیر کجی و کشیدگی مورد ارزیابی قرار گرفت. در بخش آمار استنباطی، برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین به منظور تعیین میزان توان پیش‌بینی‌کنندگی شفقت به خود و تاب‌آوری روانی در تبیین اضطراب آینده، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان اجرا گردید. سطح معناداری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد و تمامی فرضیه‌های پژوهش بر این اساس مورد ارزیابی قرار گرفتند.

این مقیاس از طریق همبستگی با سازه آینده منفی مورد بررسی قرار گرفت و ضریب همبستگی ۰.۵۴ در سطح معناداری ۰.۰۱ به دست آمد که بیانگر روایی مطلوب ابزار بود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰.۹۲ گزارش شد. در پژوهش‌های بعدی نیز پایایی این ابزار از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰.۹۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده ثبات و قابلیت اعتماد مطلوب مقیاس می‌باشد.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (Connor-Davidson Resilience Scale) در سال ۲۰۰۳ توسط کانر و دیویدسون تدوین شد و یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش تاب‌آوری روانی محسوب می‌شود. این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه است که میزان توانایی فرد در سازگاری با فشارها، غلبه بر مشکلات و بازیابی تعادل روان‌شناختی پس از مواجهه با شرایط دشوار را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شوند که به ترتیب بیانگر «کاملاً نادرست» تا «کاملاً درست» هستند. دامنه نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۱۰۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر تاب‌آوری روانی می‌باشند. نقطه برش این ابزار نمره ۵۰ در نظر گرفته شده است؛ به گونه‌ای که کسب نمره بالاتر از ۵۰ بیانگر برخورداری از تاب‌آوری مطلوب است. مطالعات روان‌سنجی اولیه وجود پنج عامل شامل شایستگی فردی، اعتماد به غرایز شخصی، پذیرش مثبت تغییرات، کنترل و معنویت را تأیید کرده‌اند. با این حال، پژوهشگران استفاده از نمره کلی مقیاس را برای اهداف پژوهشی توصیه کرده‌اند. روایی و پایایی این ابزار در مطالعات مختلف داخلی و خارجی مورد تأیید قرار گرفته و در پژوهش‌های ایرانی ضریب آلفای کرونباخ آن حدود ۰.۸۴ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی مناسب پرسشنامه می‌باشد.

پرسشنامه شفقت به خود نف (Self-Compassion Scale) توسط نف در سال ۲۰۰۳ طراحی شد و یکی از معتبرترین ابزارهای سنجش شفقت به

دوره چهارم، شماره دوم

یافته‌ها

متغیرها از طریق ضریب همبستگی پیرسون و در ادامه، توان پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای شفقت به خود و تاب‌آوری روانی در تبیین اضطراب آینده با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه مورد ارزیابی قرار گرفت.

در این بخش، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل شفقت به خود، تاب‌آوری روانی و اضطراب آینده بررسی شد. سپس روابط بین

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
شفقت به خود	۵۸.۴۲	۸.۱۵	-۰.۱۲	-۰.۴۵	۲۶	۱۳۰
تاب‌آوری روانی	۶۲.۱۵	۱۱.۲۰	۰.۳۴	-۰.۱۸	۰	۱۰۰
اضطراب آینده	۱۸.۳۰	۴.۹۰	۰.۵۲	۰.۶۱	۵	۳۰

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین شفقت به خود در دانشجویان مورد مطالعه برابر با ۵۸.۴۲ و میانگین تاب‌آوری روانی برابر با ۶۲.۱۵ بوده است. با توجه به نقطه برش ۵۰ در مقیاس تاب‌آوری، این یافته بیانگر برخورداری نمونه از سطح نسبتاً مطلوبی از تاب‌آوری روانی است. همچنین میانگین اضطراب آینده برابر با ۱۸.۳۰ به دست آمد که نشان‌دهنده وجود سطحی از نگرانی و دل‌مشغولی نسبت به آینده در میان دانشجویان است. بررسی شاخص‌های کجی و کشیدگی نیز نشان داد که مقادیر تمامی متغیرها در دامنه قابل قبول بین ۲- و ۲ قرار دارند؛ بنابراین توزیع داده‌ها از نرمال بودن نسبی برخوردار بوده و استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل داده‌ها مجاز است.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین شفقت به خود در دانشجویان مورد مطالعه برابر با ۵۸.۴۲ و میانگین تاب‌آوری روانی برابر با ۶۲.۱۵ بوده است. با توجه به نقطه برش ۵۰ در مقیاس تاب‌آوری، این یافته بیانگر برخورداری نمونه از سطح نسبتاً مطلوبی از تاب‌آوری روانی است. همچنین میانگین اضطراب آینده برابر با ۱۸.۳۰ به دست آمد که نشان‌دهنده وجود

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. شفقت به خود	۱		
۲. تاب‌آوری روانی	۰.۵۴**	۱	
۳. اضطراب آینده	-۰.۴۸**	-۰.۶۱**	۱

$P < ۰.۰۱$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین شفقت به خود و اضطراب آینده رابطه منفی و معناداری وجود دارد. ($r = -۰.۴۸, P < ۰.۰۱$) این یافته بیانگر آن است که دانشجویانی که از سطح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، اضطراب کمتری نسبت به آینده تجربه می‌کنند. همچنین بین تاب‌آوری روانی و اضطراب آینده نیز رابطه منفی و معنادار مشاهده شد ($r = -۰.۶۱, P < ۰.۰۱$).

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین شفقت به خود و اضطراب آینده رابطه منفی و معناداری وجود دارد. ($r = -۰.۴۸, P < ۰.۰۱$) این یافته بیانگر آن است که دانشجویانی که از سطح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، اضطراب کمتری نسبت به آینده تجربه می‌کنند. همچنین بین تاب‌آوری روانی و اضطراب آینده نیز رابطه منفی و معنادار مشاهده شد ($r = -۰.۶۱, P < ۰.۰۱$).

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون و تحلیل واریانس (ANOVA)

مدل	R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای معیار برآورد	F	سطح معناداری
۱	۰.۶۸	۰.۴۶	۰.۴۴	۳.۸۲	۴۵.۳۸	۰.۰۰۱

را تبیین کنند. مقدار ضریب تعیین تعدیل شده نیز برابر با ۰.۴۴ بود که حاکی از پایداری مدل در جامعه آماری است. علاوه بر این، مقدار F برابر با ۴۵.۳۸ در سطح ۰.۰۰۱ معنادار بود که نشان می‌دهد مدل رگرسیون به طور کلی از توان پیش‌بینی معناداری برخوردار است و متغیرهای وارد شده در مدل نقش معناداری در تبیین اضطراب آینده دارند.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل رگرسیون چندگانه از برازش مناسبی برخوردار است. ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰.۶۸ بیانگر رابطه نسبتاً قوی میان مجموعه متغیرهای پیش‌بین و اضطراب آینده است. همچنین مقدار ضریب تعیین ($R^2 = ۰.۴۶$) نشان می‌دهد که متغیرهای شفقت به خود و تاب‌آوری روانی در مجموع توانسته‌اند ۴۶ درصد از واریانس اضطراب آینده

جدول ۴. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب آینده

متغیرهای پیش‌بین	B	خطای معیار	β	t	سطح معناداری	VIF
مقدار ثابت	۲۸.۴۰	۲.۱۵	-	۱۳.۲۰	۰.۰۰۱	-
شفقت به خود	-۰.۳۲	۰.۰۸	-۰.۳۵	-۴.۱۵	۰.۰۰۱	۱.۳۰
تاب‌آوری روانی	-۰.۴۵	۰.۰۹	-۰.۴۹	-۵.۶۰	۰.۰۰۱	۱.۳۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که هر دو متغیر شفقت به خود و تاب‌آوری روانی پیش‌بین‌های معنادار اضطراب آینده هستند. ضریب بتای استاندارد برای شفقت به خود برابر با -۰.۳۵ بود ($t = -۴.۱۵, P = ۰.۰۰۱$) که بیانگر آن است که با افزایش شفقت به خود، میزان اضطراب آینده کاهش می‌یابد. همچنین تاب‌آوری روانی با ضریب بتای -۰.۴۹ ($t = -۵.۶۰, P = ۰.۰۰۱$) اثر منفی و معناداری بر اضطراب آینده داشت. مقایسه ضرایب بتای استاندارد نشان می‌دهد که تاب‌آوری روانی نسبت به شفقت به خود سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب آینده دانشجویان دارد و قوی‌ترین متغیر پیش‌بین در مدل حاضر محسوب می‌شود. علاوه بر این، مقادیر شاخص تورم واریانس برای هر دو متغیر برابر با ۱.۳۰ بود که به مراتب کمتر از حد بحرانی است و نشان می‌دهد مشکل هم‌خطی چندگانه میان متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد؛ بنابراین ورود همزمان این متغیرها در مدل رگرسیون از نظر آماری مناسب و قابل قبول است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شفقت به خود و تاب‌آوری روانی با اضطراب آینده در دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی انجام شد. نتایج نشان داد که اضطراب آینده با شفقت به خود و تاب‌آوری روانی رابطه منفی و معنادار دارد. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که این دو متغیر در مجموع توانستند ۴۶ درصد از واریانس اضطراب آینده را تبیین کنند و در این میان، تاب‌آوری روانی سهم بیشتری نسبت به شفقت به خود در پیش‌بینی اضطراب آینده داشت. این یافته‌ها نشان می‌دهد که برخورداری از منابع روان‌شناختی مثبت می‌تواند نقش مهمی در کاهش نگرانی‌های آینده‌محور دانشجویان ایفا کند و به آنان در مواجهه مؤثرتر با چالش‌های تحصیلی، حرفه‌ای و اجتماعی کمک نماید.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که بین شفقت به خود و اضطراب آینده رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که هرچه میزان شفقت به خود در دانشجویان بیشتر باشد، سطح اضطراب آینده آنان کاهش می‌یابد. این یافته با مبانی نظری مطرح شده توسط نف همسو است. بر اساس دیدگاه نف، شفقت

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر وجود رابطه منفی و معنادار بین تاب‌آوری روانی و اضطراب آینده بود. این نتیجه نشان می‌دهد که دانشجویانی که از توانایی بیشتری برای سازگاری با فشارها و بازیابی روان‌شناختی پس از تجربه موقعیت‌های دشوار برخوردار هستند، نگرانی کمتری نسبت به آینده دارند. این یافته با مدل نظری کانر و دیویدسون همخوانی دارد که تاب‌آوری را به عنوان ظرفیتی برای مقابله مؤثر با شرایط استرس‌زا و حفظ عملکرد روانی مطلوب معرفی می‌کند (Connor & Davidson, 2003). از این منظر، دانشجویان تاب‌آور در مواجهه با عدم قطعیت‌های مربوط به آینده تحصیلی و شغلی، به جای تمرکز بر تهدیدها و موانع، بر منابع و توانایی‌های خود برای غلبه بر مشکلات تمرکز می‌کنند.

همچنین یافته حاضر با دیدگاه لوتار و همکاران مبنی بر ماهیت پویا و چندبعدی تاب‌آوری همسو است. بر اساس این دیدگاه، تاب‌آوری نتیجه تعامل عوامل فردی و محیطی است و می‌تواند افراد را در برابر پیامدهای منفی شرایط تنش‌زا محافظت کند (Luthar et al., 2000). در محیط‌های آموزشی، دانشجویان تاب‌آور معمولاً از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند، انعطاف‌پذیری بیشتری در برابر تغییرات دارند و از احساس خودکارآمدی بالاتری برخوردارند. این ویژگی‌ها موجب می‌شود که آنان آینده را قابل کنترل‌تر ارزیابی کنند و کمتر دچار اضطراب شوند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات انجام‌شده در میان دانشجویان علوم پزشکی نیز مطابقت دارد که نشان داده‌اند تاب‌آوری با کاهش استرس و اضطراب و افزایش سازگاری تحصیلی همراه است (Ahmadi et al., 2021). همچنین مارتین و مارش گزارش کردند که تاب‌آوری تحصیلی نقش مهمی در سازگاری دانشجویان با چالش‌های روزمره و کاهش آسیب‌پذیری روان‌شناختی دارد (Martin & Marsh, 2008).

به خود به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با شکست‌ها، ناکامی‌ها و شرایط دشوار به جای خودانتقادی شدید، نگرشی مهربانانه و پذیرنده نسبت به خود اتخاذ کنند و از درگیر شدن در چرخه‌های فکری منفی جلوگیری نمایند (Neff, 2003). هنگامی که دانشجویان پیراپزشکی با نگرانی‌هایی مانند موفقیت تحصیلی، اشتغال آینده یا مسئولیت‌های حرفه‌ای مواجه می‌شوند، برخورداری از شفقت به خود می‌تواند از شدت ارزیابی‌های تهدیدآمیز بکاهد و احساس امنیت روانی بیشتری ایجاد کند. این نتیجه با یافته‌های فرتاحلیل مک‌بث و گاملی نیز همخوان است که نشان داد شفقت به خود با طیف گسترده‌ای از شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی از جمله اضطراب رابطه منفی دارد (McBeth & Gumley, 2012).

تبیین دیگر این یافته آن است که افراد دارای شفقت به خود، اشتباهات و ناکامی‌های خود را به عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی در نظر می‌گیرند و در نتیجه کمتر دچار احساس شکست، شرم یا درماندگی می‌شوند. این نگرش موجب می‌شود که آنان آینده را کمتر تهدیدکننده ارزیابی کنند و از نگرانی‌های افراطی درباره پیامدهای احتمالی منفی فاصله بگیرند. نتایج پژوهش حاضر با مطالعات انجام‌شده در محیط‌های دانشگاهی نیز همسو است؛ به گونه‌ای که گزارش شده دانشجویان دارای شفقت به خود بیشتر، سطوح پایین‌تری از فرسودگی تحصیلی، استرس و نگرانی‌های مرتبط با عملکرد را تجربه می‌کنند (Karimi & Mohammadi, 2023). همچنین نتایج پژوهش نف و گرمر نشان داد که آموزش شفقت به خود می‌تواند به طور معناداری اضطراب و استرس را کاهش داده و سلامت روان افراد را ارتقا دهد (Neff & Germer, 2013). پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که شفقت به خود از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، پذیرش هیجانی و کاهش نشخوار فکری، نقش مهمی در کاهش نگرانی‌های آینده‌محور ایفا می‌کند (Holas & Wardęszkiewicz, 2025; Liu et al., 2025).

اضطراب آینده نقش دارند. بر اساس نظریه شناختی بک، اضطراب نتیجه تعامل عوامل شناختی، هیجانی و محیطی است و متغیرهایی مانند باورهای ناکارآمد، سبک‌های تفکر منفی، حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی و تجارب استرس‌زا نیز می‌توانند در شکل‌گیری نگرانی‌های آینده‌محور مؤثر باشند (Beck, 1985; Beck & Clark, 2019). بنابراین نتایج پژوهش حاضر ضمن تأیید اهمیت شفقت به خود و تاب‌آوری، ضرورت بررسی سایر عوامل مؤثر بر اضطراب آینده را نیز برجسته می‌سازد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش آن بود که تاب‌آوری روانی نسبت به شفقت به خود سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب آینده داشت. این نتیجه می‌تواند ناشی از ماهیت مستقیم‌تر تاب‌آوری در مواجهه با فشارها و تهدیدهای محیطی باشد. اگرچه شفقت به خود عمدتاً بر فرایندهای درونی، نگرش فرد نسبت به خود و تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارد، تاب‌آوری علاوه بر این مؤلفه‌ها، توانایی مقابله فعال با مشکلات و سازگاری عملی با شرایط دشوار را نیز دربرمی‌گیرد. در نتیجه، در جمعیت دانشجویان پیراپزشکی که با فشارهای متعدد تحصیلی و حرفه‌ای مواجه هستند، تاب‌آوری ممکن است نقش برجسته‌تری در کاهش نگرانی‌های آینده‌محور ایفا کند. این یافته با مطالعات اخیر که تاب‌آوری را یکی از قوی‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اضطراب و نگرانی‌های مرتبط با آینده معرفی کرده‌اند، همسو است (Mohammadjani et al., 2025; Rezavandi et al., 2025).

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر از رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر حمایت می‌کند که بر اهمیت منابع درونی و توانمندی‌های فردی در حفظ سلامت روان تأکید دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد که شفقت به خود و تاب‌آوری روانی نه تنها به طور مستقل با کاهش اضطراب آینده مرتبط هستند، بلکه در تعامل با یکدیگر می‌توانند نقش مهمی در ارتقای سازگاری روان‌شناختی دانشجویان ایفا کنند. این نتایج اهمیت توجه به برنامه‌های آموزشی و

در سال‌های اخیر نیز اهمیت تاب‌آوری در مدیریت نگرانی‌های آینده‌محور مورد تأکید قرار گرفته است. مطالعات جدید نشان داده‌اند که تاب‌آوری می‌تواند اثرات منفی نااطمینانی‌های اجتماعی، اقتصادی و شغلی را کاهش دهد و افراد را در حفظ نگرش مثبت نسبت به آینده یاری کند (Pank et al., 2025; Rezavandi et al., 2025). همچنین گزارش شده است که افراد تاب‌آور در شرایط بحرانی و نامطمئن، توانایی بیشتری برای حفظ امید، خوش‌بینی و انگیزش دارند که این ویژگی‌ها مستقیماً با کاهش اضطراب آینده مرتبط هستند (Mohammadjani et al., 2025).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین شفقت به خود و تاب‌آوری روانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این نتیجه بیانگر آن است که دانشجویانی که نگرش مهربانانه‌تر و پذیرنده‌تری نسبت به خود دارند، از توانایی بیشتری برای سازگاری با مشکلات و بازیابی روان‌شناختی برخوردار هستند. این یافته با نتایج پژوهش نف و مک‌گهی همسو است که نشان داد شفقت به خود یکی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های تاب‌آوری روانی در نوجوانان و جوانان محسوب می‌شود (Neff & McGehee, 2010). از منظر نظری، شفقت به خود از طریق کاهش خودسرزنی، تقویت تنظیم هیجان و افزایش پذیرش تجربه‌های دشوار، زمینه لازم برای رشد تاب‌آوری را فراهم می‌کند. در واقع، زمانی که افراد به جای سرزنش خود در برابر شکست‌ها، با خود رفتاری حمایت‌گرانه دارند، انرژی روانی بیشتری برای مقابله با مشکلات و بازیابی تعادل هیجانی در اختیار خواهند داشت.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که مدل رگرسیون شامل شفقت به خود و تاب‌آوری روانی توانسته است ۴۶ درصد از واریانس اضطراب آینده را تبیین کند. این میزان تبیین نشان‌دهنده قدرت قابل توجه این دو سازه در پیش‌بینی اضطراب آینده است. با این حال، باقی ماندن بیش از نیمی از واریانس تبیین‌نشده بیانگر آن است که عوامل دیگری نیز در شکل‌گیری

مراکز مشاوره دانشگاهی می‌توانند برنامه‌های آموزشی منظم برای ارتقای تاب‌آوری روانی و شفقت به خود طراحی و اجرا کنند. برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های مقابله‌ای، آموزش ذهن‌آگاهی، مدیریت استرس و تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش نگرانی‌های آینده‌محور دانشجویان کمک کند. همچنین توصیه می‌شود نظام‌های حمایتی دانشگاه‌ها با ارائه خدمات مشاوره شغلی و تحصیلی، دانشجویان را در مواجهه با ابهامات آینده یاری دهند. شناسایی زودهنگام دانشجویان دارای اضطراب آینده بالا و ارائه مداخلات پیشگیرانه نیز می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و افزایش آمادگی حرفه‌ای آنان ایفا کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

مداخلات مبتنی بر تقویت توانمندی‌های روان‌شناختی را در محیط‌های دانشگاهی برجسته می‌سازد و نشان می‌دهد که ارتقای این منابع درونی می‌تواند گامی مؤثر در جهت کاهش نگرانی‌های آینده‌محور و بهبود سلامت روان دانشجویان پیراپزشکی باشد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، ماهیت همبستگی پژوهش امکان نتیجه‌گیری علی را فراهم نمی‌کند و نمی‌توان با قطعیت درباره روابط علت و معلولی میان متغیرها اظهار نظر کرد. دوم، داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود و خطاهای ادراکی را افزایش می‌دهد. سوم، نمونه پژوهش تنها از دانشجویان یک دانشگاه انتخاب شد که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر دانشجویان یا مناطق جغرافیایی را محدود کند. همچنین متغیرهای دیگری مانند حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی، ویژگی‌های شخصیتی و سلامت جسمانی در این پژوهش کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و آزمایشی استفاده کنند تا امکان بررسی روابط علی میان شفقت به خود، تاب‌آوری روانی و اضطراب آینده فراهم شود. همچنین مطالعه نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی، استرس ادراک‌شده و کیفیت زندگی می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای مؤثر بر اضطراب آینده فراهم آورد. اجرای پژوهش در میان دانشجویان سایر رشته‌های علوم پزشکی و نیز مقایسه گروه‌های مختلف دانشجویی می‌تواند به توسعه دانش موجود کمک کند. علاوه بر این، بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر آموزش شفقت به خود و تاب‌آوری بر کاهش اضطراب آینده از موضوعات ارزشمند برای تحقیقات آتی خواهد بود.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

Pank, C., von Boros, L., Lieb, K., Dalkner, N., Egger-Lampl, S., Lehr, D., & et al. (2025). The role of self-care and self-compassion in networks of resilience and stress among healthcare professionals. *Scientific reports*, 15(1), 18545. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01111-1>

Rezavandi, M., Ariapooran, S., & Karami, J. (2025). The Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Fatigue, Self-Compassion and Resilience of Elderly Home Nurses. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(77), 37-47. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58536.5837>

References

- Ahmadi, R., Mohammadpour, S., & Alizadeh, M. (2021). The Relationship between Resilience and Academic Stress in Medical Sciences Students: The Mediating Role of Coping Strategies. *Journal of Education in Medical Sciences*, 21(3), 45-58.
- Beck, A. T. (1985). *Cognitive Approaches to Anxiety Disorders*. Guilford Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5254-9_7
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (2019). Cognitive Science of Anxiety: Theory, Research, and Treatment. *Journal of Clinical Psychology*, 75(8), 1452-1465.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Friedman, A., Cohen, R., & Levy, Y. (2020). Future Anxiety: Conceptualization, Measurement, and Outcomes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(4), 361-375.
- Holas, P., & Wardęzkiewicz, J. (2025). Self-Compassion and Resilience as Mediators of a 30-Day Internet-Delivered Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A Pragmatic Open Trial. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7555045/v1>
- Hosseini, S. A., & Rezaei, F. (2022). Investigation of Future Career Anxiety in Paramedical Students and Its Related Factors. *Journal of the Faculty of Paramedicine, Tehran University of Medical Sciences*, 16(2), 112-125.
- Karimi, Z., & Mohammadi, N. (2023). The Role of Self-Compassion in Predicting Academic Burnout among Nursing and Midwifery Students. *Journal of Nursing and Midwifery*, 21(1), 33-45.
- Liu, X., Fang, H., Tian, T., Zhang, J., Ji, Y., & Zhong, Y. (2025). Self-Compassion and Work Engagement Among Clinical Nurses: The Mediating Role of Moral Resilience. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1507539>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students' Everyday Academic Resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- McBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mohammadjani, Z., Shahhosseini Tazik, S., Noori, R., & Saremi, A. (2025). The Relationship between Metacognitive Strategies and Resilience: The Mediating Role of Self-Compassion and Alexithymia in Bereaved Students. *Horizon of Medical Education Development*. <https://doi.org/10.22038/hmed.2025.85087.1469>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>