

The Relationship Between Personality Type and Psychological Resilience With Self-Compassion in University Students

1. Zeinab Ahmadi^{✉*}: Department of Psychology, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Majid Mahmoodi Mozafar[✉]: Department of Psychology, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: Zay_ahmadi@outlook.com



Received: 2025-03-03

Revised: 2025-04-16

Accepted: 2025-05-09

Published: 2025-06-19



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to investigate the relationship between personality traits and psychological resilience with self-compassion among postgraduate students.

Methodology: The research employed a descriptive-correlational and cross-sectional design. The statistical population included all postgraduate students at Vali-Asr Academic Complex, Tehran South Branch. A total of 120 students were selected using accessible random sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale (Reis et al., 2011), the Connor-Davidson Resilience Scale (2003), and the NEO Personality Inventory (1985). Data analysis involved Pearson correlation and multiple regression tests.

Findings: Results indicated a significant positive relationship between psychological resilience and self-compassion. Additionally, self-compassion was positively correlated with conscientiousness, agreeableness, and extraversion. In regression analysis, neuroticism was the only significant negative predictor of self-compassion. Regarding psychological resilience, conscientiousness had a significant positive effect, while neuroticism showed a significant negative effect.

Conclusion: The findings suggest that personality traits—particularly neuroticism and conscientiousness—play a key role in shaping levels of self-compassion and resilience. These insights can inform the design of psychological interventions tailored to student needs.

Keywords: *Self-compassion, psychological resilience, personality traits, neuroticism, conscientiousness*

How to Cite: Ahmadi, Z., Mahmoodi Mozafar, M. (2025). The Relationship Between Personality Type and Psychological Resilience With Self-Compassion in University Students. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(3), 1-14.

رابطه تیپ شخصیتی و تاب‌آوری روانی با میزان شفقت به خود در دانشجویان

۱. زینب احمدی^{1b}: گروه روانشناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. مجید محمودی مظفر^{2b}: گروه روانشناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Zay_ahmadi@outlook.com

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی رابطه بین تیپ‌های شخصیتی و تاب‌آوری روانی با میزان شفقت به خود در میان دانشجویان تحصیلات تکمیلی است.

مواد و روش: این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی و به صورت مقطعی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد مجتمع دانشگاهی ولی عصر، واحد تهران جنوب بود که از میان آن‌ها ۱۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده شامل پرسشنامه شفقت به خود (ریس و همکاران، ۲۰۱۱)، مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و آزمون شخصیت نئو (۱۹۸۵) بودند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که بین تاب‌آوری روانی و شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین شفقت به خود و صفاتی چون وجدانی بودن، توافق و برون‌گرایی همبستگی مثبت معنادار دیده شد. در تحلیل رگرسیون، تنها متغیر روان‌رنجورخویی توانست شفقت به خود را به‌طور منفی و معنادار پیش‌بینی کند. همچنین در پیش‌بینی تاب‌آوری روانی، صفات وجدانی بودن و روان‌رنجورخویی به‌ترتیب دارای اثر مثبت و منفی معنادار بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که صفات شخصیتی، به‌ویژه روان‌رنجورخویی و وجدانی بودن، نقش مهمی در تعیین سطح تاب‌آوری و شفقت به خود ایفا می‌کنند. توجه به این ابعاد شخصیتی می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان مؤثر باشد.

کلیدواژگان: شفقت به خود، تاب‌آوری روانی، تیپ شخصیتی، روان‌رنجورخویی، وجدانی بودن.

نحوه استناددهی: احمدی، زینب، محمودی مظفر، مجید. (۱۴۰۴). رابطه تیپ شخصیتی و تاب‌آوری روانی با میزان شفقت به خود در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۳)، ۱-۱۴.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۲۹



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

In recent years, self-compassion has emerged as a significant psychological construct linked to various aspects of mental health and personal well-being, particularly among students and young adults. Defined as treating oneself with kindness and understanding during times of failure, suffering, or inadequacy, self-compassion reflects a healthier and more adaptive self-attitude compared to self-criticism or self-judgment (Neff et al., 2007). Research has demonstrated that individuals with higher self-compassion tend to experience lower levels of anxiety and depression, and they show more resilience when facing life's adversities (Krieger et al., 2015; Wang et al., 2017). Moreover, self-compassion has been positively associated with psychological well-being and emotional stability, making it an important area of focus in contemporary psychological studies (Di Fabio & Saklofske, 2021; Saricaoglu & Arslan, 2013).

Among the predictors of self-compassion, personality traits and psychological resilience have garnered notable attention. The Five-Factor Model (FFM) of personality — including openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism — serves as a comprehensive framework for examining stable individual differences. Studies show that certain traits, such as high conscientiousness and low neuroticism, are positively associated with self-compassion and adaptive emotional regulation strategies (Özer, 2022; Soltani et al., 2024). In contrast, individuals with high neuroticism often exhibit negative affectivity, self-judgment, and a tendency to ruminate, which hinders their ability to adopt a self-compassionate stance (Sarwar et al., 2025).

Psychological resilience, defined as the capacity to adapt successfully to stressful situations and to recover from adversity, has also been found to be closely associated with self-compassion (Benetti & Kambouropoulos, 2006; Campbell-Sills et al., 2006). Those with greater resilience are more likely to view setbacks as part of the human experience

and respond with mindfulness rather than self-criticism — core components of self-compassion (Eley et al., 2013; Waugh et al., 2008). Furthermore, resilience itself is strongly predicted by certain personality traits. High levels of extraversion and conscientiousness, as well as low levels of neuroticism, are consistently linked to increased resilience across diverse populations (Fabio & Palazzeschi, 2015; Hu et al., 2015).

In the context of university students, who often face significant academic, social, and emotional pressures, exploring the interplay between personality, resilience, and self-compassion can provide valuable insights for mental health support and intervention strategies (Mamcarz, 2023; Zadafarshar & Akrami, 2020). Previous Iranian studies have also highlighted the relevance of self-compassion in reducing tendencies toward risky behaviors and improving well-being among youth and university populations (Moghanloo & Valivand, 2022; Salari Pak & Azizi, 2018). For instance, Khalilnejad Narmigh and Abolmaali (Khalilnejad Narmigh & Abolmaali 2023) demonstrated that personality traits play a crucial role in predicting readiness for change among students, mediated by self-determined motivation.

Given these findings, the current study aims to examine the relationship between personality traits and psychological resilience with self-compassion among postgraduate students. By identifying the significant predictors of self-compassion and understanding the role of personality and resilience, the study seeks to provide a psychological model for promoting self-kindness, adaptability, and mental well-being in academic contexts (Ayat et al., 2020; Seyedi et al., 2013; Zavardeh et al., 2024).

Methods and Materials

This descriptive-correlational and cross-sectional study was conducted among postgraduate students at Vali-Asr Academic Complex, Tehran South Branch. The research sample consisted of 120 students (79 women and 41 men), selected via accessible random sampling based on the Krejcie and Morgan (1970) table. Data were collected using

three standardized instruments: the Self-Compassion Scale (Reis et al., 2011), the Connor-Davidson Resilience Scale (2003), and the NEO Five-Factor Personality Inventory (1985). The psychometric properties of these tools were confirmed in prior studies, and Cronbach's alpha coefficients were above the accepted thresholds in the current study. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression in SPSS.

Findings

Descriptive analysis showed that the mean score of self-compassion was 39.87 (SD = 6.756), resilience was 34.93 (SD = 6.155), and neuroticism had the lowest personality subscale mean (35.33), while conscientiousness had the highest (46.89). Pearson correlation coefficients indicated significant positive relationships between self-compassion and resilience ($r = 0.615$), conscientiousness ($r = 0.385$), agreeableness ($r = 0.284$), and extraversion ($r = 0.402$). A significant negative correlation was observed between neuroticism and self-compassion ($r = -0.717$).

Regression analysis for predicting self-compassion based on personality traits revealed that only neuroticism significantly predicted self-compassion negatively ($\beta = -0.664$, $p < 0.001$), while other traits did not have significant predictive power. The model explained 11% of the variance in self-compassion.

In contrast, regression analysis for predicting psychological resilience based on personality traits indicated that both conscientiousness ($\beta = 0.294$, $p < 0.001$) and neuroticism ($\beta = -0.354$, $p < 0.001$) significantly predicted resilience. The model explained 34.9% of the variance in resilience.

Discussion and Conclusion

The findings of the current study support the significant role of personality traits, particularly neuroticism and conscientiousness, in predicting self-compassion and resilience among postgraduate students. Neuroticism emerged as a strong negative predictor of both self-compassion and resilience. This outcome aligns with existing literature that identifies high neuroticism as a risk

factor for maladaptive coping, heightened negative emotionality, and self-critical thought patterns. These traits are antithetical to the principles of self-compassion, which emphasize kindness, emotional balance, and the universality of human suffering.

While traits such as conscientiousness, agreeableness, and extraversion showed positive associations with self-compassion, they did not significantly predict it in the regression model. This suggests that while they contribute to a compassionate disposition, they may operate indirectly or be overshadowed by the powerful influence of neurotic tendencies. The inverse relationship between neuroticism and self-compassion is consistent with the conceptual understanding that individuals prone to rumination and emotional instability are less likely to treat themselves with kindness during distress.

Resilience was positively correlated with self-compassion, affirming previous findings that individuals with higher resilience are more capable of engaging in self-kindness and mindful awareness during adversity. Moreover, conscientiousness emerged as a positive and significant predictor of resilience, likely due to its association with goal-directed behavior, emotional regulation, and internal control. Conversely, neuroticism again showed a significant negative impact, reinforcing its role in undermining adaptive functioning and psychological flexibility.

These findings have meaningful implications for educational institutions and mental health practitioners. Recognizing the role of personality traits in psychological resilience and self-compassion can help design personalized interventions and support systems. For instance, students with high neuroticism may benefit from targeted programs focusing on emotional regulation, cognitive restructuring, and compassion training. Enhancing self-compassion in students not only supports mental health but also promotes academic engagement and personal development.

In conclusion, this study underscores the complex interplay between personality, resilience, and self-

compassion. By identifying neuroticism as a critical factor that hinders psychological adaptation and self-kindness, the research provides a foundation for further studies and

interventions aimed at fostering emotional well-being in academic populations.

مقدمه

در سال‌های اخیر، توجه به متغیرهای روان‌شناختی نوظهور مانند شفقت به خود، به‌ویژه در میان جمعیت دانشجویی، اهمیت فزاینده‌ای یافته است. شفقت به خود مفهومی است که از دل روان‌شناسی مثبت‌نگر بیرون آمده و به معنای نگرش مهربانانه، پذیرش‌گر و غیردیگرازار نسبت به شکست‌ها، دردها و کمبودهای شخصی فرد است (Neff et al., 2007). این مفهوم برخلاف خودانتقادی که غالباً با اضطراب و افسردگی همراه است، به عنوان سازوکاری برای ارتقاء سلامت روانی و تاب‌آوری در برابر چالش‌های زندگی مطرح می‌شود (Wang et al., 2017). با توجه به اهمیت این سازه روانی، بررسی عوامل تأثیرگذار بر شفقت به خود، به‌ویژه ویژگی‌های شخصیتی و سطح تاب‌آوری روانی، می‌تواند به شناخت عمیق‌تری از رفتارها و هیجانات انسان منجر شود.

ویژگی‌های شخصیتی از جمله متغیرهای بنیادینی هستند که در طول زندگی نسبتاً پایدار باقی می‌مانند و نقش مهمی در سبک‌های مقابله‌ای، احساسات فرد نسبت به خود، و نوع تعامل با دنیای پیرامون ایفا می‌کنند (Sarwar et al., 2025). مدل پنج عاملی شخصیت شامل گشودگی به تجربه، وجدانی بودن، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و روان‌رنجورخویی، یکی از معتبرترین چارچوب‌ها برای سنجش تیپ شخصیتی محسوب می‌شود (Özer, 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ابعاد مختلف شخصیت به شیوه‌های متفاوتی با شفقت به خود مرتبط‌اند؛ برای مثال، افرادی که دارای سطح بالاتری از وجدانی بودن هستند، معمولاً خودکنترلی و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و در شرایط استرس‌زا رفتارهای حمایت‌گراانه‌تری از خود بروز می‌دهند (Soltani et al., 2024)، در حالی که افراد با ویژگی روان‌رنجورخویی بالا، تمایل بیشتری به خودانتقادی و نشخوار ذهنی دارند (Krieger et al., 2015).

در همین راستا، تاب‌آوری روانی نیز یکی دیگر از متغیرهای کلیدی در تبیین شفقت به خود محسوب می‌شود. تاب‌آوری به معنای توانایی فرد در بازگشت به سطح بهینه عملکرد روانی پس از تجربه رویدادهای منفی و تنش‌زا است (Campbell-Sills et al., 2006). مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری با کاهش علائم اضطراب، افسردگی و افزایش رضایت از زندگی در ارتباط است (Benetti & Kambouropoulos, 2006). همچنین، افرادی که سطح تاب‌آوری بالاتری دارند، به احتمال بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری مانند پذیرش، خودمهربانی و هدف‌گذاری معنادار استفاده می‌کنند (Eley et al., 2013; Waugh et al., 2008). بنابراین، تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک متغیر تسهیل‌گر در رشد و تقویت شفقت به خود عمل کند.

از سوی دیگر، پیوند میان ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری روانی نیز بارها مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یافته‌ها حاکی از آن‌اند که صفاتی چون وجدانی بودن و برون‌گرایی رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری دارند، در حالی که روان‌رنجورخویی به‌طور منفی با تاب‌آوری در ارتباط است (Di Fabio & Saklofske, 2021; Fabio & Palazzeschi, 2015). همچنین، مشخص شده است که تیپ‌های شخصیتی می‌توانند از طریق اثرگذاری بر تنظیم هیجان، خودپنداره و سبک‌های مقابله‌ای، بر تاب‌آوری تأثیر بگذارند (Mamcarz, 2023). در این میان، شفقت به خود می‌تواند نقش واسطه‌ای یا تعدیل‌کننده‌ای میان شخصیت و تاب‌آوری ایفا کند (Zavardeh et al., 2024).

اهمیت بررسی این متغیرها زمانی برجسته‌تر می‌شود که مخاطب مطالعه، دانشجویان باشند؛ چرا که این گروه به‌واسطه حضور در دوران گذار به بزرگسالی، فشارهای تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی بیشتری را تجربه می‌کنند و مستعد چالش‌های روان‌شناختی متعدد هستند (Zadafshar & Akrami, 2024).

این پژوهش از نوع توصیفی و با روش همبستگی انجام شده است. پژوهش به صورت مقطعی و در یک بازه زمانی مشخص انجام شد، به این معنا که داده‌ها به صورت همزمان از شرکت‌کنندگان گردآوری گردیدند. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد (دختر و پسر) مجتمع دانشگاهی ولی عصر، واحد تهران جنوب است. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری در دسترس به صورت تصادفی استفاده شد و در نهایت ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. این تعداد براساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) محاسبه گردید. پرسشنامه‌ها به صورت حضوری میان نمونه‌ها توزیع شده و پس از تکمیل، جمع‌آوری شدند. مشارکت دانشجویان کاملاً داوطلبانه بوده و محرمانگی اطلاعات آنان نیز رعایت گردید.

در این پژوهش از پرسشنامه شفقت به خود که توسط ریس و همکارانش در سال ۲۰۱۱ طراحی و تدوین شده استفاده گردید. این ابزار دارای ۱۲ سؤال و ۶ مؤلفه شامل: مهربانی به خود در برابر قضاوت‌گری، اشتراک انسانی در برابر احساس انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی است. پاسخ‌دهی به پرسش‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «تقریباً هرگز» (نمره ۱) تا «تقریباً همیشه» (نمره ۵) انجام می‌گیرد. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر شفقت به خود است. برخی از ماده‌ها مانند ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در این پژوهش منظور از شفقت به خود، نمره‌ای است که شرکت‌کنندگان به سؤالات این پرسشنامه می‌دهند. اعتبار و روایی این پرسشنامه در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) مناسب گزارش شده و ضریب آلفای کرونباخ آن بالای ۰٫۷ برآورد شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار معادل ۰٫۷۲۵ محاسبه شده است که حاکی از همسانی درونی مطلوب پرسشنامه است.

برای سنجش تاب‌آوری از پرسشنامه کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد که بر مبنای بررسی پژوهش‌های مربوط به تاب‌آوری در سال‌های ۱۹۷۹

(2020). در این زمینه، بررسی سطوح تاب‌آوری و شفقت به خود می‌تواند به شناسایی منابع روانی درونی و حمایت‌های لازم برای ارتقای سلامت روانی دانشجویان کمک نماید (Hu et al., 2015). همچنین، پژوهش‌ها تأکید دارند که مداخلات مبتنی بر آموزش شفقت به خود و مهارت‌های تاب‌آورانه، می‌تواند موجب بهبود هیجانات مثبت، کاهش اضطراب و افزایش پذیرش در دانشجویان گردد (Saricaoglu & Arslan, 2013; Waring & Kelly, 2019).

مطالعات انجام‌شده در ایران نیز نشان داده‌اند که متغیرهای روان‌شناختی مانند ویژگی‌های شخصیتی، باورهای بنیادی، و الگوهای ارتباطی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری برای شفقت به خود و تاب‌آوری باشند. برای نمونه، نتایج مطالعه‌ای بر روی دانشجویان نشان داد که شخصیت‌های با وجدان و توافق‌پذیر بیشتر تمایل دارند از راهبردهای مقابله‌ای مثبت‌تری استفاده کنند و در نتیجه سطح بالاتری از تاب‌آوری و شفقت به خود را تجربه نمایند (Khalilnejad Narmigh & Abolmaali 2023). همچنین، یافته‌های پژوهش‌های داخلی گویای آن است که برخی صفات شخصیتی نظیر روان‌رنجورخویی نقش بازدارنده‌ای در رشد هیجانات مثبت از جمله شفقت به خود دارند (Moghanloo & Valivand, 2022; Salari Pak & Azizi, 2018).

در مجموع، مرور ادبیات نظری و پژوهشی حاکی از آن است که ارتباط سه‌سویه‌ای میان صفات شخصیتی، تاب‌آوری روانی و شفقت به خود وجود دارد و درک این پیوندها می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌شناختی اثربخش در سطح دانشگاهی کمک کند. با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین تیپ شخصیتی و تاب‌آوری روانی با میزان شفقت به خود در میان دانشجویان اجرا شده است.

روش‌شناسی پژوهش

تا ۱۹۹۱ تهیه شده است. این ابزار شامل ۱۰ عبارت می باشد که بر اساس طیف لیکرت شش درجه ای از صفر (هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) نمره گذاری می شود. این پرسشنامه ساختاری تک بعدی دارد و در این پژوهش نمره کلی آن به عنوان شاخص تاب آوری شرکت کنندگان مورد استفاده قرار گرفت. در پژوهش کیهانی و همکاران (۱۳۹۳)، روایی این پرسشنامه به تأیید متخصصان رسیده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰,۷۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز این پرسشنامه پایایی مناسبی داشته و ضریب آلفای کرونباخ آن معادل ۰,۸۱۷ محاسبه شده است.

سومین ابزار مورد استفاده در این مطالعه، پرسشنامه شخصیتی نئو است که نخستین بار در سال ۱۹۸۵ توسط مک کری و کاستا تهیه شده است. این پرسشنامه پنج عامل اصلی شخصیت شامل: گشودگی به تجربه، مسئولیت پذیری، برون گرایی، دلپذیر بودن و روان نژندی را مورد سنجش قرار می دهد و هر یک از این عوامل شامل شش ویژگی جزئی هستند که در مجموع ۳۰ ویژگی شخصیتی را می سنجند. پرسشنامه دارای دو فرم کوتاه و بلند است که در این مطالعه از فرم بلند آن با ۲۴۰ سؤال استفاده شد. نحوه نمره گذاری به این صورت است که پاسخ ها از صفر تا چهار نمره گذاری می شوند و با جمع نمرات مربوط به هر عامل، نمره آن عامل به دست می آید. در پژوهش آدرم و نیک منش (۱۳۹۱)، ضریب آلفای کرونباخ این آزمون ۰,۹۳۹ گزارش شده است و پژوهش بنیسی (۱۳۹۵) نیز نشان داد که این آزمون از اعتبار درونی مناسبی برخوردار است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای هر عامل به صورت مجزا محاسبه شده و نتایج به ترتیب برای گشودگی ۰,۶۲۳، دلپذیری ۰,۶۴۴، برون گرایی ۰,۷۶۷، وجدانی بودن ۰,۸۲۷ و روان رنجورخویی ۰,۸۱۴ بوده است که نشان از پایایی قابل قبول پرسشنامه دارد.

برای تحلیل داده ها از دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی، داده ها به صورت جداول فراوانی، میانگین، انحراف معیار و نمودارها تحلیل شدند تا توصیف مناسبی از ویژگی های جمعیت مورد مطالعه ارائه شود. در سطح آمار استنباطی، برای بررسی رابطه بین متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد و همچنین جهت پیش بینی میزان شفقت به خود براساس متغیرهای تیپ شخصیتی و تاب آوری، تحلیل رگرسیون خطی چندگانه به کار گرفته شد. کلیه تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS انجام گرفت و سطح معناداری آزمون ها در این پژوهش ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها

در این پژوهش، مجموعاً ۱۲۰ نفر از دانشجویان شرکت داشتند که از این تعداد ۷۹ نفر زن (۶۵,۸ درصد) و ۴۱ نفر مرد (۳۴,۲ درصد) بودند. از نظر گروه سنی، ۱۵ درصد از شرکت کنندگان زیر ۲۵ سال بودند که شامل ۱۵ زن و ۳ مرد می شدند. گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال ۲۴,۲ درصد از نمونه را تشکیل دادند که شامل ۱۹ زن و ۱۰ مرد بودند. بیشترین تعداد شرکت کنندگان (۶۰,۸ درصد) در گروه سنی بالای ۳۰ سال قرار داشتند که شامل ۴۵ زن و ۲۸ مرد بودند. در مورد آشنایی با مفهوم شفقت به خود، ۱۵ درصد از پاسخ دهندگان (۹ زن و ۹ مرد) اعلام کردند که هیچگونه آشنایی با این مفهوم ندارند، در حالی که ۴۶,۷ درصد (۴۰ زن و ۱۶ مرد) میزان آشنایی خود را در حد «تا حدودی» بیان کردند. همچنین، ۲۳,۳ درصد از شرکت کنندگان (۱۶ زن و ۱۲ مرد) اظهار داشتند که کاملاً با مفهوم شفقت به خود آشنا هستند. این توزیع آماری بیانگر تنوع قابل توجه در سن و سطح آشنایی با مفهوم مورد مطالعه در بین دانشجویان شرکت کننده در پژوهش است.

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

جدول ۱. یافته‌های توصیفی شفقت به خود، تاب‌آوری روانی و تیپ‌های شخصیتی (n=۱۲۰)

متغیرها	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)	حداقل (mi n)	حداکثر (max)	ضریب کجی	ضریب کشیدگی
شفقت به خود	۳۹.۸۷	۶.۷۵۶	۲۵	۵۵	-۰.۲۲۵	-۰.۴۷۵
تاب‌آوری روانی	۳۴.۹۳	۶.۱۵۵	۱۸	۴۹	-۰.۰۹۱	-۰.۳۶۲
گشودگی	۴۰.۳۲	۶.۰۲۰	۲۵	۵۹	۰.۲۵۲	۰.۵۳۱
توافق	۴۱.۲۳	۵.۵۰۲	۲۸	۵۴	-۰.۰۳۹	۰.۷۰۶
برون‌گرایی	۴۰.۰۸	۶.۷۸۵	۲۲	۵۶	-۰.۱۵۵	-۰.۰۷۹
وجدانی بودن	۴۶.۸۹	۶.۷۶۷	۲۸	۶۰	-۰.۲۲۸	-۰.۲۸۱
روان‌رنجورخویی	۳۵.۳۳	۷.۷۷۶	۱۶	۵۶	-۰.۱۷۴	-۰.۰۶۹

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از آمار توصیفی، میانگین نمره شفقت به خود (۴۰,۳۲)، توافق (۴۱,۲۳) و برون‌گرایی (۴۰,۰۸) در سطح نسبتاً مشابهی قرار دارند. میان دانشجویان برابر با ۳۹,۸۷ با انحراف معیار ۶,۷۵۶ بوده است که بین حداقل ۲۵ و حداکثر ۵۵ نوسان داشته است. متغیر تاب‌آوری روانی دارای میانگین ۳۴,۹۳ و انحراف معیار ۶,۱۵۵ بوده و دامنه نمرات آن بین ۱۸ تا ۴۹ گزارش شده است. در بین ابعاد تیپ شخصیتی، بیشترین میانگین مربوط به ویژگی وجدانی بودن با مقدار ۴۶,۸۹ و کمترین آن مربوط به روان‌رنجورخویی با میانگین ۳۵,۳۳ بوده است. همچنین سایر ابعاد شخصیت شامل گشودگی

(۴۰,۳۲)، توافق (۴۱,۲۳) و برون‌گرایی (۴۰,۰۸) در سطح نسبتاً مشابهی قرار داشتند. نتایج مربوط به ضریب کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها نیز نشان می‌دهد که توزیع نمرات در هر یک از متغیرها نسبتاً نرمال بوده و انحراف خاصی از توزیع طبیعی مشاهده نمی‌شود. این یافته‌ها می‌توانند مبنای مناسبی برای انجام تحلیل‌های استنباطی بعدی در راستای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش فراهم سازند.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین شفقت به خود، تاب‌آوری روانی و ابعاد تیپ‌های شخصیتی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. شفقت به خود	—						
۲. تاب‌آوری روانی	۰.۶۱۵	—					
۳. گشودگی	۰.۲۰۲	۰.۲۴۱	—				
۴. توافق	۰.۲۸۴	۰.۲۶۶	۰.۰۶۲	—			
۵. برون‌گرایی	۰.۴۰۲	۰.۵۲۵	۰.۰۵۸	۰.۲۶۲	—		
۶. وجدانی بودن	۰.۳۸۵	۰.۵۴۸	۰.۰۴۳	۰.۲۳۲	۰.۵۰۸	—	
۷. روان‌رنجورخویی	-۰.۷۱۷	-۰.۶۱۸	-۰.۲۲۷	-۰.۳۱۲	-۰.۵۸۳	-۰.۴۳۹	—

نتایج جدول ضرایب همبستگی نشان می‌دهد که بین متغیر شفقت به خود و تاب‌آوری روانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r=۰.۶۱۵$, $p<۰.۰۱$). همچنین بین شفقت به خود و ابعاد مختلف تیپ شخصیتی شامل گشودگی ($r=۰.۲۰۲$, $p<۰.۰۵$)، توافق ($r=۰.۲۸۴$, $p<۰.۰۱$)، برون‌گرایی ($r=۰.۴۰۲$)، وجدانی بودن ($r=۰.۳۸۵$, $p<۰.۰۱$) و روان‌رنجورخویی ($r=-۰.۷۱۷$, $p<۰.۰۱$) که نشان‌دهنده تأثیر منفی این بعد از شخصیت بر میزان شفقت به خود است. همچنین تاب‌آوری

روانی نیز با ابعاد برون‌گرایی ($r=0.525, p<0.01$)، وجدانی بودن ($r=0.548, p<0.01$)، توافق ($r=0.266, p<0.01$)، و گشودگی ($r=0.241, p<0.01$) رابطه مثبت معنادار دارد، و با روان‌رنجورخویی رابطه منفی و معناداری دارد ($r=-0.618, p<0.01$). به‌طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد که هم تیپ‌های شخصیتی مثبت و هم سطح بالای تاب‌آوری می‌توانند نقش مهمی در ارتقاء شفقت به خود ایفا کنند، در حالی که ویژگی روان‌رنجورخویی اثری بازدارنده دارد. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های اصلی آزمون‌های آماری مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای پژوهش از نرمال بودن قابل قبولی برخوردار است. همچنین، بررسی خطی بودن روابط میان متغیرها از طریق نمودارهای پراکنش نشان‌دهنده وجود روابط خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک بود. آزمون همخطی بودن نیز با استفاده از شاخص‌های $VI F$ و $Tolerance$ انجام گرفت و نتایج نشان داد که هیچ‌گونه مشکل هم‌خطی میان متغیرهای مستقل وجود ندارد، چرا که تمامی مقادیر $VI F$ کمتر از ۱۰ و مقادیر $Tolerance$ بیشتر از ۰٫۱ بودند. از این‌رو، می‌توان اطمینان داشت که مفروضه‌های تحلیل رگرسیون چندگانه رعایت شده و تحلیل‌ها از اعتبار لازم برخوردار هستند.

جدول ۳. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس تیپ‌های شخصیتی

متغیرهای پیش‌بین	B	SEB	β	t	sig	R^2
مقدار ثابت	۵۰.۷۰۶	۸.۰۹۰	—	۶.۲۶۸	۰.۰۰۱	۰.۱۱۰
گشودگی	۰.۰۹۰	۰.۰۷۶	۰.۰۸۰	۱.۱۸۳	۰.۲۳۹	
توافق	۰.۰۷۶	۰.۰۸۴	۰.۰۶۲	۰.۹۰۶	۰.۳۶۷	
برون‌گرایی	-۰.۰۴۷	۰.۰۸۶	-۰.۰۴۸	-۰.۵۴۹	۰.۵۸۴	
وجدانی بودن	۰.۱۰۰	۰.۰۷۶	۰.۱۰۰	۱.۳۱۲	۰.۱۹۲	
روان‌رنجورخویی	-۰.۵۷۷	۰.۰۷۵	-۰.۶۶۴	-۷.۷۱۶	۰.۰۰۱	

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیرهای شخصیتی تنها توانسته‌اند ۱۱ درصد از واریانس شفقت به خود را تبیین کنند ($R^2 = 0.110$). از میان ابعاد تیپ‌های شخصیتی، تنها متغیر روان‌رنجورخویی توانسته است به‌صورت معنادار شفقت به خود را پیش‌بینی کند ($\beta = -0.664, t = -7.716, p < 0.001$). این یافته نشان می‌دهد که دانشجویانی که سطح بالاتری از روان‌رنجورخویی دارند، به‌طور معناداری از شفقت به خود پایین‌تری برخوردارند. سایر ابعاد شخصیت شامل گشودگی، توافق، برون‌گرایی و وجدانی بودن نتوانستند پیش‌بینی معناداری از شفقت به خود ارائه دهند، هرچند جهت ضرایب آنها عمدتاً مثبت بود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که از میان پنج عامل شخصیتی، تنها روان‌رنجورخویی به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده منفی معنادار برای شفقت به خود شناخته می‌شود.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی تاب‌آوری روانی بر اساس تیپ‌های شخصیتی

متغیرهای پیش‌بین	B	SEB	β	t	sig	R^2
مقدار ثابت	۱۹.۷۳۹	۷.۶۱۷	—	۲.۵۹۲*	۰.۰۱۱	۰.۳۴۹
گشودگی	۰.۱۱۹	۰.۰۷۲	۰.۱۱۷	۱.۶۶۴	۰.۰۹۹	
توافق	۰.۰۴۱	۰.۰۷۹	۰.۰۳۶	۰.۵۱۸	۰.۶۰۵	
برون‌گرایی	۰.۱۵۱	۰.۰۸۱	۰.۱۶۷	۱.۸۶۲	۰.۰۶۵	
وجدانی بودن	۰.۲۶۸	۰.۰۷۲	۰.۲۹۴	۳.۷۳۳**	۰.۰۰۱	
روان‌رنجورخویی	-۰.۲۸۰	۰.۰۷۰	-۰.۳۵۴	-۳.۹۷۹**	۰.۰۰۱	

مطابق با جدول ۴، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان می‌دهد که پنج بعد شخصیت توانسته‌اند ۳۴٫۹ درصد از واریانس تاب‌آوری روانی را پیش‌بینی کنند ($R^2 = ۰.۳۴۹$). در این مدل، دو متغیر وجدانی بودن ($\beta = ۰.۲۹۴$)، $t = ۳.۷۳۳$ ، ($p < ۰.۰۰۱$) و روان‌رنجورخویی ($\beta = -۰.۳۵۴$)، $t = -۳.۹۷۹$ ، ($p < ۰.۰۰۱$) به‌صورت معنادار در پیش‌بینی تاب‌آوری روانی نقش دارند. به‌عبارت دیگر، افرادی که ویژگی وجدانی بودن بالاتری دارند، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند، در حالی که افراد با روان‌رنجورخویی بالا، تاب‌آوری کمتری دارند. سایر متغیرها شامل گشودگی، توافق و برون‌گرایی هرچند دارای ضرایب مثبت بودند، اما نتوانستند به‌طور معنادار تاب‌آوری روانی را پیش‌بینی کنند. در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهد که ترکیب مشخصی از ویژگی‌های شخصیتی، به‌ویژه وجدانی بودن و روان‌رنجورخویی، تأثیر قابل توجهی در سطح تاب‌آوری روانی دانشجویان دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان شفقت به خود در میان دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. در میان ابعاد پنج‌گانه شخصیت، تنها روان‌رنجورخویی توانست به‌طور منفی و معنادار میزان شفقت به خود را پیش‌بینی کند. این یافته با پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان می‌دهند افراد با سطح بالای روان‌رنجورخویی بیشتر مستعد افکار منفی، خودانتقادی، اضطراب و نشخوار ذهنی هستند و در نتیجه، کمتر می‌توانند نگرشی شفقت‌مندانه نسبت به خود داشته باشند (Krieger et al., 2015; Neff et al., 2007). این ویژگی موجب می‌شود فرد در مواجهه با شکست‌ها یا ناکامی‌ها، خود را سرزنش کرده و از پذیرش خود دور شود که با مؤلفه‌های اساسی شفقت به خود، یعنی مهربانی، ذهن‌آگاهی و احساس اشتراک انسانی، در تضاد است.

همچنین نتایج حاکی از آن بود که سایر ابعاد شخصیت نظیر وجدانی بودن، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و گشودگی نتوانستند پیش‌بینی‌کننده معناداری برای شفقت به خود باشند، هرچند ضرایب همبستگی آن‌ها با شفقت به خود مثبت و در برخی موارد معنادار بودند. این نتایج با پژوهش دی فابیو و ساکلفسکی همخوان است که نشان دادند ویژگی‌های شخصیتی تنها بخشی از واریانس شفقت به خود را تبیین می‌کنند و سایر عوامل مانند هوش هیجانی نیز در این میان نقش دارند (Di Fabio & Saklofske, 2021). به‌طور خاص، افراد وجدانی از مهارت بالاتری در مدیریت هیجان برخوردارند و بر اهداف بلندمدت خود متمرکزند، ویژگی‌هایی که می‌تواند به پذیرش بهتر شکست و در نتیجه افزایش شفقت به خود منجر شود (Soltani et al., 2024).

داده‌ها نشان داد که تاب‌آوری روانی نیز با شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه هم‌راستا با یافته‌های مطالعاتی است که نقش شفقت به خود را در افزایش تحمل هیجانات منفی، مقابله با استرس و پذیرش شرایط دشوار تأیید کرده‌اند (Benetti & Kambouropoulos, 2006; Campbell-Sills et al., 2006). افرادی که از سطح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، در مواجهه با رویدادهای چالش‌برانگیز، کمتر دچار سرزنش خود شده و بیشتر از رویکردهای پذیرش‌محور بهره می‌برند، که این امر تاب‌آوری آن‌ها را نیز تقویت می‌کند (Waugh et al., 2008). از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر نیز بیانگر آن است که تاب‌آوری روانی خود تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی خاصی قرار دارد؛ به‌طوری‌که وجدانی بودن به‌طور مثبت و روان‌رنجورخویی به‌صورت منفی نتوانستند تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش هو و همکاران همخوان است که نشان دادند بین ویژگی‌های شخصیتی و سطح تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد و افرادی که وجدان کاری بیشتری دارند یا برون‌گرا هستند، بیشتر به فعالیت‌های

است، بلکه خود می‌تواند نقشی کلیدی در تنظیم هیجانات، کاهش آسیب‌پذیری و افزایش سازگاری داشته باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج مطالعات داخلی نیز همخوانی دارند. برای نمونه، پژوهش سالاری‌پاک نشان داد که دانشجویانی با ویژگی‌های شخصیتی مثبت‌تر مانند وجدانی بودن، سطح بالاتری از تاب‌آوری دارند و کمتر در معرض گرایش به رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد قرار می‌گیرند (Salari Pak & Azizi, 2018). همچنین، مغنلو و ولی‌وند در مطالعه‌ای مشابه دریافتند که مدل پنج‌عاملی شخصیت به‌صورت غیرمستقیم و از طریق تاب‌آوری می‌تواند احتمال اعتیاد را در دانشجویان پیش‌بینی کند، یافته‌ای که تأکید دوباره‌ای بر نقش میانجی‌گری تاب‌آوری در مدل‌های رفتاری دارد (Moghanloo & Valivand, 2022).

بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که درک پیوندهای بین شخصیت، تاب‌آوری و شفقت به خود می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر، به‌ویژه در جمعیت دانشجویی، نقش اساسی داشته باشد. دانشجویان با داشتن سطح بالاتری از شفقت به خود و تاب‌آوری می‌توانند از فشارهای روانی دوران تحصیل با موفقیت بیشتری عبور کنند و نسبت به خود نگاهی مثبت‌تر، پذیرنده‌تر و حمایت‌گراانه‌تر داشته باشند (Zadafshar & Akrami, 2020). همچنین با شناسایی صفات شخصیتی آسیب‌زا مانند روان‌رنجورخویی، می‌توان مداخلاتی هدفمند برای اصلاح الگوهای فکری و هیجانی افراد تدوین کرد.

این پژوهش نیز مانند هر مطالعه دیگری با محدودیت‌هایی مواجه بود. نخست اینکه جامعه آماری تحقیق تنها به دانشجویان کارشناسی ارشد یک دانشگاه محدود بود که ممکن است از نظر ویژگی‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی با دیگر گروه‌های دانشجویی متفاوت باشند؛ بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جوامع باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین، استفاده از روش

مقابله‌ای مؤثر می‌پردازند و در نتیجه تاب‌آوری بالاتری دارند (Hu et al., 2015). همچنین مطالعه‌ای که بر پزشکان انجام شد نیز نشان داد که صفاتی مانند وجدانی بودن، ثبات هیجانی و پذیرش‌پذیری موجب ارتقاء سطح تاب‌آوری می‌شود و در مقابل، روان‌رنجورخویی مانع اصلی آن است (Eley et al., 2013). این موضوع در پژوهش حاضر نیز تأیید شد و مشخص گردید که وجود صفاتی مانند برنامه‌ریزی، خودانضباطی و مسئولیت‌پذیری در افراد وجدانی می‌تواند به تقویت تاب‌آوری آن‌ها کمک کند (Fabio & Palazzeschi, 2015).

از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داد که روان‌رنجورخویی نه تنها پیش‌بینی‌کننده منفی شفقت به خود است، بلکه اثر معنادار و منفی بر تاب‌آوری روانی نیز دارد. این همگرایی در نتایج با مدل‌های نظری موجود درباره روان‌رنجورخویی و آسیب‌پذیری روانی سازگار است (Özer, 2022). افراد دارای این ویژگی شخصیتی اغلب تجربه هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و ترس دارند که این موضوع توانایی آن‌ها برای مقابله مؤثر با فشارهای زندگی و نیز پذیرش خود را تضعیف می‌کند (Mamcarz, 2023; Saricaoglu & Arslan, 2013).

در کنار نقش صفات شخصیتی و تاب‌آوری، نتایج این مطالعه را می‌توان با پژوهش‌هایی که به بررسی نقش شفقت به خود به عنوان متغیری واسطه‌ای در مدل‌های روان‌شناختی پرداخته‌اند نیز مقایسه کرد. به عنوان مثال، زوارده و همکاران در مطالعه‌ای دریافتند که شفقت به خود می‌تواند نقش واسطه‌ای بین ویژگی‌های شخصیتی و تمایل به اهمال‌کاری در زمان خواب داشته باشد (Zavardeh et al., 2024). همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان داد که شفقت به خود نقش مهمی در تعدیل آثار منفی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و کاهش سطح سلامت روان دارد (Sarwar et al., 2025). این یافته‌ها گویای آن هستند که شفقت به خود نه تنها یک پیامد از متغیرهای شخصیتی و روانی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن 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.

References

- Ayat, M., Mollaei, E., Javanfekr, E., & Shafiee, S. (2020). A Study of Relationship Between Managerial Roles and Personality Traits of Women in Islamic Teachings. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 18(4), 201-238. <https://doi.org/10.22051/jwsp.2021.32839.2283>
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect- regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41, 341-352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.015>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications for enhancing well being. *Peerj*, 1, e216. <https://doi.org/10.7717/peerj.216>
- Fabio, A. D., & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and Eudaimonic Well-Being: The Role of Resilience Beyond Fluid Intelligence and Personality Traits. *Frontiers in psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01367>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and individual differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Khalilnejad Narmigh, L., & Abolmaali, K. (2023). Predicting Readiness for Change Based on Basic Beliefs and Personality Traits with the Mediation of Self-Determination. *Razi Journal*

خودگزارشی در گردآوری داده‌ها احتمال بروز سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، ماهیت مقطعی پژوهش امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره رابطه علی میان متغیرها را محدود می‌سازد.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی از طرح‌های طولی استفاده شود تا روابط علی میان متغیرهای شخصیت، تاب‌آوری و شفقت به خود به‌طور دقیق‌تری بررسی گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود این مدل در سایر گروه‌های جمعیتی نظیر نوجوانان، کارکنان و بیماران بالینی نیز آزمون شود تا دامنه کاربرد آن گسترش یابد. پژوهش‌های آینده همچنین می‌توانند نقش متغیرهای میانجی مانند هوش هیجانی، ذهن‌آگاهی یا خودکارآمدی را در این مدل مورد بررسی قرار دهند. استفاده از روش‌های کیفی یا ترکیبی نیز می‌تواند به درک عمیق‌تری از تجربه زیسته افراد در زمینه شفقت به خود و مقابله با استرس منجر شود.

یافته‌های این مطالعه می‌تواند برای مشاوران دانشگاهی و روان‌شناسان کاربردی باشد تا در طراحی برنامه‌های توانمندسازی روان‌شناختی از آن بهره بگیرند. پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی در زمینه تاب‌آوری، شفقت به خود، و شناخت صفات شخصیتی در مراکز مشاوره دانشگاهی طراحی و اجرا شود. همچنین می‌توان از نتایج این پژوهش برای شناسایی دانشجویان با سطح بالای روان‌رنجورخویی و ارائه مداخلات پیشگیرانه و حمایتی استفاده کرد. تمرکز بر آموزش مهارت‌های خودپذیری، کاهش خودانتقادی و افزایش آگاهی هیجانی می‌تواند راهبردی مؤثر برای بهبود سلامت روان دانشجویان باشد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

333.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886916310583>
- Waring, S. V., & Kelly, A. C. (2019). Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. *Personality and individual differences*, 143, 47-54.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919300625>
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of research in personality*, 42(4), 1031-1046.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.005>
- Zadafshar, S., & Akrami, N. (2020). The Prediction Model of Borderline Personality Disorder in Women Based on Parent-child Relationship and Perceived Social Support: Mediating Role of Self-compassion, Forgiveness and Self-esteem. *Journal of Woman and Family Studies*, 8(3), 184-204.
<https://doi.org/10.22051/jwfs.2020.30205.2358>
- Zavardeh, S. Z. M., Ashoori, M., & Bazzāziān, S. (2024). Self-Compassion in the Relationship Between Personality Traits and Bedtime Procrastination. *Journal of Social Behavior and Community Health*.
<https://doi.org/10.18502/jsbch.v8i1.15612>
- of Medical Sciences, 29(12), 424-432.
<https://www.magiran.com/paper/2589217>
- Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., & grosse Holtforth, M. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smart phone study. *Personality and individual differences*, 87, 288-292.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886915005140>
- Mamcarz, P. (2023). Do drivers need spiritual fitness? The mediating effect of spiritual fitness on the relationship between personality traits and risky driving behaviours. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 96, 23-35.
<https://doi.org/10.1016/j.trf.2023.05.016>
- Moghanloo, M., & Valivand, Y. (2022). Modeling Addiction Potential Based on the Five-Factor Personality Model Traits with Resilience as a Mediator Among Students. *Addiction Research*, 1(63), 267-284.
<https://doi.org/10.52547/etiadjpajohi.16.63.267>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Özer, E. (2022). Five Factor Personality Traits in Self-Compassion, Coping Strategies and Communication Skills. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 131-153. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096027>
- Salari Pak, S., & Azizi, M. (2018). Predicting Addiction Tendency Based on Personality Traits and Resilience in Students of Kerman Sajjad University of Medical Sciences. 2nd Conference on Social Sciences, Psychology, and Educational Sciences, <https://en.civilica.com/doc/786653/>
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2097-2104.
<https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Sarwar, R., Akhtar, S., Sarwar, A., Shahid, M., Komal, F., Chandni, M., & Majid, M. (2025). Impact of Personality Traits, Social Media Addiction, and Academic Resilience in College Students. *ACADEMIA International Journal for Social Sciences*, 4(2), 495-503.
<https://doi.org/10.63056/ACAD.004.02.0192>
- Seyedi, M., Farahmand, S., Amini, M., & Hoseyni, S. M. (2013). Relationship between Family Communication Pattern and Personality Traits with Psychological Well Bing in Multiple Sclerosis Patients. *Journal of Psychological Models and Methods*, 3(11), 17-38.
<https://www.magiran.com/paper/1243758>
- Soltani, M., Kamyabi, M., Bahrainizadeh, A., & Andishmand, V. (2024). Design and Presentation of a Model for the Relationship Between the Five Dimensions of Personality and Problem-Solving Skills and Academic Help-Seeking in Female Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 175-186.
<https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.449713.1066>
- Wang, X., Chen, Z., Poon, K.-T., Teng, F., & Jin, S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and individual differences*, 106, 329-