

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - زمستان ۱۳۹۹
دوره ۱۲، شماره ۴، ص: ۴۳۱ - ۴۱۵
تاریخ دریافت: ۲۸ / ۰۸ / ۹۹
تاریخ پذیرش: ۲۶ / ۰۹ / ۹۹

مدل یابی ارتباط ساختاری خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست در رزمی کاران: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان

محمود محبی^۱ - حسن غراباق زندی^{۲*} - محمدعلی بشارت^۳ - محبوبه غیور نجف آبادی^۴
۱. دانشجوی دکتری، گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران ۲. استادیار، گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران ۳. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

هدف این پژوهش مدل‌یابی ارتباط ساختاری خودشفقت‌ورزی و واکنش‌های هیجانی به شکست با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان در رزمی کاران بود. در این پژوهش ۲۸۶ ورزشکار (۱۹۱ مرد و ۹۵ زن؛ میانگین و انحراف معیار سنی = ۲۰/۹۸ ± ۳/۳۰ سال) از سبک مختلف رزمی (تکواندو، کاراته، جودو و وووشو) حاضر در مسابقات لیگ شرکت کرده و مقیاس‌های خودشفقت‌ورزی، عواطف منفی و تنظیم شناختی هیجان را تکمیل کردند. از تحلیل مسیر به منظور ارزیابی مدل پیشنهادی استفاده شد. نتایج نشان داد که خودشفقت‌ورزی تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم بر کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست دارد. علاوه بر این، نتایج نشان داد که ابعاد سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی به شکست نقش واسطه‌ای جزئی دارند. این مطالعه نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی سازه مناسبی برای درک پاسخ‌های هیجانی ورزشکاران به شکست است، و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان سازوکارهای زیربنایی در این فرایند دخیل‌اند، از این‌رو توجه به رشد خودشفقت‌ورزی در رزمی کاران با تأکید بر بهبود تنظیم هیجان سازگار و کاهش تنظیم هیجان ناسازگار در راستای بازیابی بهتر از شکست و کاهش اتاثرات منفی آن را پیشنهاد می‌کند.

واژه‌های کلیدی

بازیابی از شکست، تنظیم هیجان، خودشفقت‌ورزی، ذهن آگاهی، نشخوارگری.

مقدمه

در برنامه تبلیغاتی معروفی که در اواخر دهه ۱۹۹۰ از تلویزیون آمریکای شمالی پخش شد، مایکل جوردن^۱ برنده پنج بار جایزه برترین بازیکن انجمن بسکتبال (NBA) و باارزش‌ترین بازیکن (MVP) گفت: «من بیش از ۹۰۰۰ شوت و تقریباً ۳۰۰ بازی بسکتبال را از دست داده‌ام. بیست‌وشش بار برای گرفتن شوت برنده بازی به من اعتماد شده است اما آنها را از دست دادم. بارها و بارها در زندگی‌ام شکست خورده‌ام و به همین دلیل است که من موفق می‌شوم». آنچه در سخنان مایکل جوردن استنباط می‌شود، دو درس مهم برای ورزشکارانی است که مسیر ورزش را دنبال می‌کنند: اول، شکست، عملکرد ضعیف یا اشتباهات فردی جزء ذاتی تجارب ورزشی‌اند، حتی برای نخبه‌ترین افراد؛ دوم، سفر موفقیت‌آمیز در ورزش رقابتی، بر پایه توانایی ورزشکاران برای پاسخگویی سازنده در مواجهه با مشکلات چالش‌برانگیزی مانند شکست استوار است (۱)، چراکه شکست چالش بزرگی برای ورزشکاران رقابتی است و بسیاری از ورزشکاران در پی شکست، مشکلات هیجانی را نشان می‌دهند (۲،۳). چنین پاسخ‌های منفی به شکست می‌تواند غیرسازنده باشد و مدیریت استرس و عملکرد را تضعیف کند (۳-۵). از این‌رو محققان بر توسعه مداخلات مثبت برای رشد، بعد از چنین مشکلات استرس‌زایی در ورزش تأکید داشته‌اند (۶).

تنظیم مؤثر استرس و پاسخ‌های هیجانی آن مستلزم این است که ورزشکاران دارای منابع شخصی و اجتماعی باشند و به‌طور مؤثرتری از مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی و رفتاری برای مدیریت افکار و هیجان‌های خود استفاده کنند (۷،۸). خودشفقت‌ورزی ممکن است نقش مهمی در تنظیم هیجان‌ها داشته باشد، از این حیث که ممکن است راهبردی برای مقابله با شناخت‌ها و هیجان‌های منفی مرتبط با حوادث منفی در ورزش، و در عین حال فرصتی برای یادگیری از تجربه و ارتقای وضعیت ذهنی مثبت باشد (۹،۱۰). داشتن ذهنیت مثبت نسبت به شکست به‌عنوان یک مؤلفه مهم تاب‌آوری روان‌شناختی در بین ورزشکاران شناخته شده است (۱). برعکس، داشتن ذهنیت منفی نسبت به شکست با بسیاری از پیامدهای ناسازگار فردی، بین‌فردی و عملکردی در ورزشکاران مرتبط است (۱۱،۱۲). خودشفقت‌ورزی، شامل نگرش هیجانی مثبت می‌شود که نشان‌دهنده مراقبت و شفقت به خود در دوران سخت است (۱۳) و به‌عنوان منبعی مفید برای کمک به ورزشکاران در مدیریت تجارب دشوار ورزشی و دستیابی به شکوفایی ورزشی

در حال ظهور است (۳،۷). به گفته نف^۱ (۲۰۰۳) خودشفقت‌ورزی از سه مؤلفه اصلی خودمهربانی^۲، تجربه^۳ مشترک انسانی^۴ و ذهن‌آگاهی^۵ تشکیل شده است که در تعامل با هم چارچوب ذهنی مثبتی را ایجاد می‌کنند و سبب گسترش گرمی و درک خود بدون قضاوت از طریق مهربان بودن با خود؛ درک مشکلات و ناملایمات شخصی به‌عنوان یک پدیده^۶ مشترک در زندگی انسانی و حفظ دید متعادل و گشوده نسبت به هیجان‌ها و تجربیات دردناک بدون غرق شدن در آنها می‌شود. خودشفقت‌ورزی به‌طور خاص در مواقع ناکامی یا احساس بی‌کفایتی بسیار مفید است (۱۳) و با توجه به تجربیات دشواری مانند ناکامی و شکست که ورزشکاران در ورزش با آن روبه‌رو می‌شوند، ممکن است منبع مهمی برای مقابله با آنها باشد.

تحقیقات اولیه^۷ موسویچ و همکاران (۲۰۱۳) مشخص می‌کند که خودشفقت‌ورزی با خودارزیابی‌های ناسالم (برای مثال، شرمندگی، ترس از شکست و اضطراب جسمانی اجتماعی) رابطه^۸ منفی دارد (۹). با گسترش این یافته‌های مقطعی رایس^۹ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که القای وضعیت خودشفقت‌ورزی در واکنش به اشتباهات عملکردی یادآوری شده سبب می‌شود تا افراد مسئولیت بیشتری را برای نقش خود در رویدادهای منفی به عهده بگیرند، کاستی‌ها را قابل تغییر بدانند و انگیزه^{۱۰} تغییر بیشتری پیدا کنند (۱۴). شامنکوک^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با خودتنظیمی بهتر در واکنش به ناکامی‌های یادآوری شده از تمرین همراه است (۱۵). این یافته‌ها حاکی از آن است که خودشفقت‌ورزی برای مدیریت تجارب هیجانی دشوار در ورزش از راه‌های مؤثر و سالم عمل می‌کند. با این حال، اطلاعات کمی در مورد مزایای خودشفقت‌ورزی برای مقابله با بروندهای منفی شکست در ورزش است. در مطالعه‌ای مشخص شد که در زمان مسابقات خودشفقت‌ورزی با ترس از شکست ارتباط منفی دارد (۱۱). همچنین به‌طور خاص سکارلیا و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با پاسخ‌های فیزیولوژیکی و هیجانی یادآوری شده از یک سناریوی شکست در ورزش ارتباط معکوس دارد (۳). بنابراین ممکن است که خودشفقت‌ورزی به مدیریت تجارب عاطفی دشوار به شکست در محیط رقابتی کمک کند و بهبودی هیجانی ورزشکاران را بعد از شکست تسریع کند.

-
1. Neff
 2. Self- Kindness
 3. Common Humanity
 4. Mindfulness
 5. Reis
 6. Semenchuk

درحالی که به نظر می‌رسد خودشفقت‌ورزی و ویژگی محافظت‌کننده در برابر رویدادهای منفی و تجربیات عاطفی دردناک است، به‌طور شگفت‌انگیزی درک کمی از مکانیسم‌های زیربنایی آن (واسطه‌ها) وجود دارد. یکی از مسیرهای پیشنهادی تنظیم هیجان است که در تحقیقات غیرورزشی مورد توجه قرار گرفته است (۱۶، ۱۷). تنظیم هیجان به توانایی مدیریت هیجان‌های منفی / چالش‌برانگیز اشاره دارد و به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجربه‌های هیجانی برای کنار آمدن با شرایط استرس‌زا به‌کار می‌رود (۱۸). پژوهشگران از دو دسته راهبرد شناختی برای تنظیم هیجان شناسایی کرده‌اند. دسته اول، راهبردهای سازگار شامل پذیرش^۱، توسعه چشم‌انداز^۲، تمرکز مجدد مثبت^۳، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه‌ریزی و دسته دوم، راهبردهای ناسازگار^۴ شامل سرزنش خود^۵، نشخوار^۶، فاجعه‌انگاری^۷ و سرزنش دیگران، که هر دو دسته پیامدهای خاص خود را خواهند داشت (۱۹). با این حال، برخی مطالعات نشان داده است که پیامد سازگار یا ناسازگار بودن برخی از این راهبردهای تنظیم هیجان ممکن است به زمینه وابسته باشد (۲۰).

با توجه به اینکه خودشفقت‌ورزی شامل تغییر در نحوه ارتباط فرد با تجربیات دردناک و هیجان‌های منفی است (۱۳، ۲۱)، به نظر می‌رسد که افراد با خودشفقت‌ورزی بالاتر در شرایط دشوار می‌توانند هیجان‌ها را به‌نحو مؤثرتری تنظیم کنند که به کاهش آنها منجر شود. نتایج مطالعه‌ای نشان داد که خودشفقت‌ورزی با کاهش نشخوارگری، هیجان خشم را کاهش می‌دهد (۲۲). افزون‌براین مطالعات نشان داد که خودشفقت‌ورزی، هنگام اجرای یک سناریوی شکست، افکار منفی فاجعه‌انگاری و شخصی‌سازی را در ورزشکاران کاهش می‌دهد (۲۳). همچنین یک دوره آموزش خودشفقت‌ورزی با کاهش افکار خودانتقادی و نشخوار (الگوهای تفکر منفی تکراری تلاش برای کاهش یا کنترل هیجان‌های ناخواسته است) در زنان ورزشکاران همراه بوده است (۹). مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که این راهبردهای شناختی با دامنه وسیعی از هیجان‌های منفی مرتبط بوده‌اند (۲۳). از سوی دیگر مشخص شده است که دشواری در تنظیم هیجان با عملکرد ضعیف ادراک‌شده همراه است (۲۴). نتایج مطالعه‌ای نشان داد سرکوب هیجان‌های

-
1. Emotion regulation
 2. Acceptance
 3. Putting into Perspective
 4. Positive refocusing
 5. Maladaptive
 6. Self-blame
 7. Ruminant
 8. Catastrophizing

منفی پس از تماشای فیلم غمگین عملکرد دوچرخه‌سواران را تضعیف می‌کند (۴). از این رو خودشفقت‌ورزی ممکن است با کاهش برون‌دادهای منفی تنظیم هیجان، عامل مهمی در بازیابی عملکرد در شرایط سخت باشد. همچنین مطالعات نشان می‌دهند خودشفقت‌ورزی در واکنش به ناکامی‌های حین تمرین، خودتنظیمی ورزشکاران را بهبود می‌دهد (۱۵) و با تقویت افکار مثبت نسبت به یک رویداد منفی در ورزش و کاهش هیجان‌های منفی آن همراه است (۱۴). از سوی دیگر، در یک مطالعه کیفی گزارش شد که خودشفقت‌ورزی با افزایش مسئولیت‌پذیری و تلاش و کاهش نشخوار فکری، بهزیستی و عواطف مثبت در ورزشکاران را بهبود می‌بخشد (۱۰). در مطالعه دیگری مشخص شد که ذهن‌آگاهی (مؤلفه مهم خودشفقت‌ورزی) که همواره با پذیرش بالا همراه است، از طریق کاهش دشواری در تنظیم هیجان و نشخوارگری به بهبود مقابله با استرس در ورزشکاران کمک می‌کند (۲۵). گزارش شده است کسانی که از خودشفقت‌ورزی بالایی برخوردارند، به‌گونه‌ای در مورد حوادث ناراحت‌کننده فکر می‌کنند که اثر منفی آن حوادث کاهش می‌یابد (۲۶، ۲۷). به‌طور خاص مطالعات خارج از ورزش نیز نشان داده است که استفاده از برخی راهبردهای سازگار (مانند ارزیابی مجدد مثبت و پذیرش) هیجان‌های منفی پس از شکست در قمار/ تماشای یک فیلم غمگین را کاهش می‌دهد و بازیابی پس از رویداد را تسریع می‌کند (۲۸، ۲۹). از این رو می‌توان ادعا کرد، به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای اثربخش و عبور از شرایط دشوار برای افراد با خودشفقت‌ورزی بالا به‌دلیل توانایی در تنظیم هیجان، ساده‌تر است.

به‌طور کلی برخی مطالعات مقدماتی شواهدی از نقش سودمند خودشفقت‌ورزی برای مقابله با برون‌دادهای منفی شکست فراهم آورده‌اند (۳)، با این حال تعمیم نتایج به دنیای واقعی مورد تردید است، همچنین براساس مبانی نظری و مطالعات پیشین، خودشفقت‌ورزی ممکن است با تأثیرگذاری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مانند کاهش راهبردهای ناسازگار یا افزایش راهبردهای سازگار به ورزشکاران کمک می‌کند تا در شرایط دشواری مانند شکست هیجان‌های منفی کمتری را تجربه کنند، با این حال نقش این سازه و مکانیسم‌های زیربنایی آن در یک رویداد واقعی (مانند لیگ هنرهای رزمی) مورد توجه قرار نگرفته‌اند، در چنین رویدادی ورزشکاران به‌نظر می‌رسد بیشتر با شکست و در نتیجه پیامدهای هیجانی منفی آن روبه‌رو می‌شوند، در نتیجه مقابله با شکست ممکن است چالش‌برانگیز باشد و در جایی که به حفظ آمادگی ذهنی برای عملکرد بهینه نیاز است، ضعف در مدیریت شکست می‌تواند عملکرد بعدی را به‌صورت منفی تحت تأثیر قرار دهد. از این رو این مطالعه قصد دارد تا پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست را در رزمی‌کاران لیگ مشخص کند و به بررسی ارتباط خودشفقت‌ورزی، تنظیم شناختی

هیجان و این پاسخ‌های هیجانی منفی به‌عنوان برون‌دادی از شکست، در قالب یک مدل ساختاری پردازد تا مشخص شود که آیا مدل ارتباط ساختاری خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان در رزمی‌کاران برآزش می‌شود؟

روش‌شناسی

از بین تمامی رزمی‌کارانی (تکواندو، کاراته، جودو و ووشو) که سال ۱۳۹۹ در مسابقات لیگ کشوری فعال بودند، بنا به پیشنهاد دیامانتوپولوس و سیگاو^۱ (۳۰) مینی بر تعداد ۲۰۰ نفر به‌عنوان حداقل حجم نمونه معتبر برای مطالعات مربوط به مدل‌سازی معادلات ساختاری، در مجموع ۲۸۶ رزمی‌کار (۱۹۱ مرد و ۹۵ زن، میانگین و انحراف معیار سنی = $20/98 \pm 3/30$ سال) در این پژوهش شرکت کردند. تمامی رزمی‌کاران به‌طور متوسط ۱۰/۲۹ سال (انحراف استاندارد = $4/40$) سابقه ورزشی داشتند.

ابزار پژوهش

مقیاس خودشفقت‌ورزی

از نسخه فارسی مقیاس ۱۲ آیتمی خودشفقتی (رایس، پومیر، نف و وان،^۲ ۲۰۱۰) استفاده شد که دارای سه خرده‌مقیاس خود‌مهربانی (چهار سؤال؛ برای مثال زمانی که در شرایط بسیار سختی قرار دارم، توجه و محبتی که نیاز دارم را به خودم می‌دهم)، تجربه مشترک انسانی (چهار سؤال؛ برای مثال سعی می‌کنم به شکست‌هایم به‌عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی نگاه کنم) و ذهن‌آگاهی (چهار سؤال؛ برای مثال هنگامی که اتفاق دردناکی رخ می‌دهد، سعی می‌کنم دیدگاه متعادلی نسبت به موقعیت داشته باشم) است و براساس مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از تقریباً هرگز (یک) تا تقریباً همیشه (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. درستی‌آزمایی سازه و قابلیت اطمینان این ابزار در فرهنگ ایرانی تأیید شده است (آلفای کرونباخ = $0/86$ ؛ 31).

-
1. Diamantopoulos, & Siguaw
 2. Reliable
 3. Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht

مقیاس عواطف منفی

از نسخه فارسی مقیاس ۱۰ آیتمی پاناس^۱ (واتسون، کلارک و تلگن؛ ۱۹۹۸) برای سنجش هیجان‌های منفی (برای مثال، پریشانی، غم و اندوه، احساس گناه، ترس، خشم، تندمزاجی، شرم‌ساری، عصبانیت، وحشت و نگرانی) است که براساس مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از خیلی کم (یک) تا خیلی زیاد (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. درستی‌آزمایی سازه (۳۲،۳۳) و قابلیت اطمینان این ابزار در فرهنگ ایرانی تأیید شده است (آلفای کرونباخ = ۰/۸۵؛ ۳۳).

پرسشنامه تنظیم هیجان

از نسخه فارسی پرسشنامه ۱۸ آیتمی تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) استفاده شد که دارای ۹ زیرمقیاس سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌انگاری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، توسعه دیدگاه و پذیرش است و تحت دو نوع راهبرد مقابله‌ای شناختی سازگار (۱۰ سؤال، برای مثال به‌جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جالب و خوشایند دیگر فکر می‌کنم) و سازش‌نیافته (۸ سؤال؛ برای مثال مداوم به این مسئله فکر می‌کنم که وضعیت وحشتناکی بود) طبقه‌بندی می‌شوند. درستی‌آزمایی سازه و قابلیت اطمینان این ابزار در فرهنگ ایرانی تأیید شده است (آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها = ۰/۷۶ تا ۰/۸۹؛ ۳۴).

روش اجرا

با کسب مجوزهای مربوط از دانشگاه پژوهشگر با مراجعه به سایت فدراسیون‌ها، زمان و مکان مسابقات را کسب کرد. محقق ضمن هماهنگی و کسب اجازه از مربیان تیم‌ها، اهداف و ضرورت پژوهش را برای ورزشکاران تشریح کرد و به‌منظور رعایت نکات اخلاقی پژوهش، ابتدا رضایت شرکت‌کنندگان جلب شد و این امکان به آنها داده شد تا در هر لحظه از پژوهش که تمایل داشتند، انصراف دهند. همچنین به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات حاصل از پژوهش به‌صورت گروهی تحلیل خواهد شد و اطلاعات فردی‌شان کاملاً محرمانه خواهد ماند. هرچند دستورالعمل‌های لازم در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها به‌طور کامل همراه هر پرسشنامه بود، با این حال از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا در صورت داشتن هر گونه سؤال در مورد تکمیل مقیاس‌ها، از پژوهشگر کمک بگیرند. با کسب رضایت از ورزشکاران، اخذ اطلاعات بدین‌صورت بود که ورزشکاران هر تیم قبل از شروع رقابت با تکمیل مقیاس عواطف منفی وضعیت هیجانی

1. PANAS
2. Watson, Clark, & Tellegen

خود را گزارش کردند و بعد از مسابقه و مشخص شدن باخت ورزشکاران، این ورزشکاران مجدداً وضعیت هیجانی خود را گزارش کردند و به تکمیل مقیاس‌های خودشفقت‌ورزی و تنظیم شناختی هیجان پرداختند.

روش آماری

تحلیل‌ها با استفاده از اس پی اس اس^۱ و آموس^۲ انجام گرفتند. سطح معناداری آماری در تمامی تحلیل‌ها ۰/۰۵ تعیین شد.

نتایج

در جدول ۱ شاخص‌های آماری (همسانی درونی، ضریب همبستگی، میانگین و انحراف معیار) شرکت‌کنندگان در پژوهش ارائه شده است. قبل از اجرای همبستگی بین متغیرها پژوهش، به‌منظور تعیین پاسخ‌های هیجانی به شکست نمرات هیجان‌های منفی رزمی‌کاران پیش از رقابت $(19/96 \pm 6/24)$ = میانگین \pm انحراف معیار) و بعد از رقابت $(30/33 \pm 7/73)$ = میانگین \pm انحراف معیار) از طریق آزمون تی همبسته مقایسه شد، نتایج نشان داد که شکست بر افزایش هیجان‌های منفی رزمی‌کاران اثر معناداری داشته است ($t=27/05$ ، $P=0/001$) و نمرات آنها $10/37$ واحد افزایش یافته است. همچنین نتایج تحلیل آنوا در بررسی متغیرهای پژوهش (خودشفقت‌ورزی، تنظیم هیجان و هیجان‌های منفی) بین مردان و زنان تفاوتی نشان نداد ($P > 0/05$).

جدول ۱. آمار توصیفی و ماتریکس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. خودشفقت‌ورزی	۱			
۲. تنظیم هیجان سازگار	۰/۱۸ **	۱		
۳. تنظیم هیجان ناسازگار	-۰/۴۸ **	-۰/۰۷	۱	
۴. هیجان‌های منفی	-۰/۵۴ **	-۰/۲۲ **	۰/۴۵ **	۱
میانگین	۳۷/۸۲	۳۶/۴۲	۲۴/۸۴	۳۰/۳۳
انحراف معیار	۸	۶/۵۰	۵/۶۳	۷/۷۳
آلفای کرونباخ	۰/۸۴	۰/۸۱	۰/۸۲	۰/۸۵

**در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

1. SPSS
2. AMOS

در جدول ۱ نتایج ضریب همبستگی نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی با هیجان‌های منفی ($r = 0/54$) و تنظیم هیجان ناسازگار ($r = -0/48$) رابطه منفی معناداری دارد. در حالی که رابطه خودشفقت‌ورزی با تنظیم هیجان سازگار ($r = 0/18$) مثبت است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که رابطه تنظیم هیجان سازگار ($r = -0/22$) با هیجان‌های منفی رابطه منفی است، اما رابطه بین تنظیم هیجان ناسازگار و هیجان‌های منفی مثبت ($r = 0/45$) است. تمامی ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای پژوهش در سطح $0/01$ معنادارند. همچنین همان‌طور که مشاهده می‌شود، ضریب آلفای کرونباخ برای اطمینان از همسانی درونی متغیرها قابل قبول است ($\alpha \geq 0/70$).

ارتباط میان متغیر پیش‌بین (خودشفقت‌ورزی) و متغیر ملاک (هیجان‌های منفی) و همچنین متغیرهای واسطه‌ای (تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار)، از طریق تحلیل مسیر بررسی شد. پس از اجرای تحلیل مسیر، مدل تجربی به دست آمد. شاخص‌های برازندگی به دست آمده از اجرای تحلیل مسیر با روش درست‌نمایی بیشینه، نشان‌دهنده خطی بودن روابط بین متغیرها و برازش مناسب مدل با داده‌هاست ($1/76 = \chi^2$ دوی نرمال شده؛ $0/93 =$ شاخص برازندگی تطبیقی؛ $0/92 =$ ضریب تاکر-لوئیس؛ $0/92 =$ شاخص برازندگی افزایشی؛ $0/05 =$ مجذور میانگین مربعات خطای برآورد).

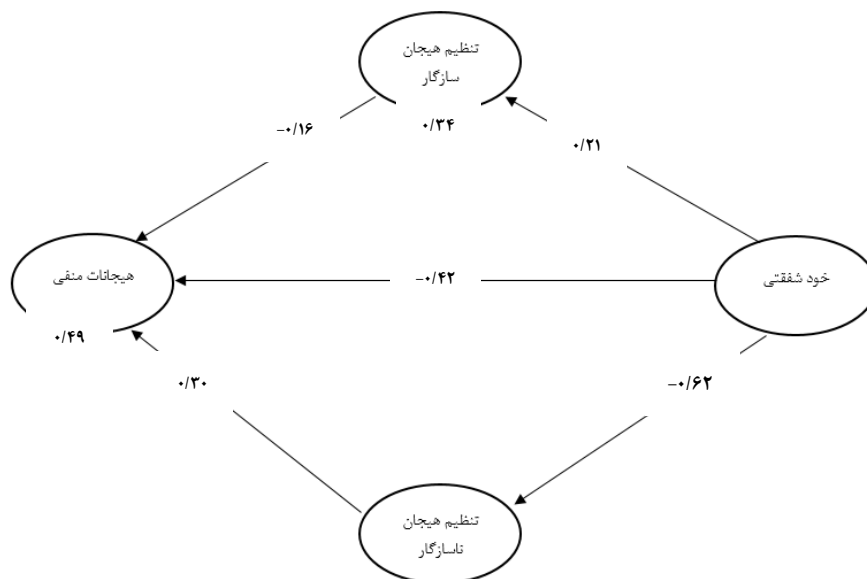
برای مسیرهای آزمون شده در جدول ۲، اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر تنظیم هیجان ناسازگار ($-0/62 =$ ضریب مسیر) و تنظیم هیجان سازگار ($0/21 =$ ضریب مسیر) معنادار است ($P \leq 0/001$). همچنین نتایج تحلیل مسیر نشان داد که اثر مستقیم ($-0/42 =$ ضریب مسیر)، اثر غیرمستقیم با واسطه‌گری تنظیم هیجان سازگار ($-0/03 =$ ضریب مسیر)، و تنظیم هیجان ناسازگار ($-0/19 =$ ضریب مسیر)، و اثر کل خودشفقت‌ورزی ($-0/64 =$ ضریب مسیر)، بر هیجان‌های منفی معنادار است ($P \leq 0/001$). بنابراین، خودشفقت‌ورزی با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان سازگار و ناسازگار توانایی پیش‌بینی ۴۹ درصد از واریانس هیجان‌های منفی را در زمان شکست دارد. در شکل ۱ ساختار روابط متغیرها به صورت نمایش گرافیکی آورده شده است.

1. X^2/df
2. Comparative Fit Index (CFI)
3. Tucker-Lewis Coefficient (TLI)
4. Bollen's incremental fit index
5. Root Mean Square Error of Approximation

جدول ۲. نتایج مربوط به تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
بر هیجان‌های منفی از: خودشفقت‌ورزی	-۰/۴۲**	-۰/۲۲**	-۰/۶۴**	۰/۴۹
تنظیم هیجان سازگار	-۰/۱۶**		-۰/۱۶**	
تنظیم هیجان ناسازگار	۰/۳۰**		۰/۳۰	
بر تنظیم هیجان سازگار از: خودشفقت‌ورزی	۰/۲۱**		۰/۲۱**	۰/۰۴
بر تنظیم هیجان ناسازگار از: خودشفقت‌ورزی	-۰/۶۲**		-۰/۶۲**	۰/۳۹

** در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.



شکل ۱. مدل تجربی با ضرایب استاندارد مسیرهای ترسیمی

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی مدل‌یابی ارتباط ساختاری خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست در رزمی‌کاران و نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در این زمینه پرداخته شد.

میزان واریانس تبیین‌شده متغیر ملاک اصلی یعنی هیجان‌های منفی برابر با ۴۹ درصد است، یعنی حدود ۴۹ درصد از واریانس متغیر وابسته اصلی از طریق متغیرهای مدل تبیین می‌شود و ۵۱ درصد از واریانس آن به متغیرهای خارج از مدل مربوط می‌شود، در مجموع، الگوی پیشنهادی برازش خوبی با داده‌ها نشان داد. نتایج (برازش مناسب داده‌ها با الگوی پیشنهادی) حاکی از این است که پویایی و چگونگی شکل‌گیری پاسخ‌های هیجانی منفی در میان رزمی‌کاران لیگ را می‌توان بر مبنای روابط ساختاری بین مجموعه‌ای از متغیرها، شامل خودشفقت‌ورزی و تنظیم شناختی هیجان سازگار و ناسازگار توصیف کرد، بدین معنا که روابط متغیرهای مذکور از طریق مدل پژوهش حاضر می‌تواند بهتر بررسی شود. بدین‌گونه ارتباط خودشفقت‌ورزی با پاسخ‌های هیجانی شکست صرفاً رابطه خطی ساده نیست، بلکه تنظیم شناختی هیجان در این زمینه نقش مهمی دارد. به عبارت دیگر خودشفقت‌ورزی از یک سو با افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار و از سوی دیگر با کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار هنگام شکست به کاهش برون‌دادهای ناسازگار آن مانند پاسخ‌های هیجانی منفی به آن و در نتیجه بازیابی بهتر از شکست کمک می‌کند. برازش این مدل می‌تواند مبنایی برای توسعه مداخلات مثبت برای ترویج رشد ورزشکار به‌دنبال سختی‌ها باشد (۶). نتایج مذکور با مطالعات خارج از ورزش (۱۶،۱۷،۲۲) که به بررسی مدل روابط ساختاری خودشفقت‌ورزی با واسطه‌گری برخی مکانیسم‌های تنظیم هیجان در کاهش برون‌دادهای منفی روان‌شناختی پرداخته‌اند، همراستاست.

یافته پژوهش نشان داد که ارتباط خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی منفی رزمی‌کاران منفی و معنادار است. مطالعات پیشین ارتباط معکوس خودشفقت‌ورزی و ترس از شکست را در ورزشکاران (۱۱) نشان داده‌اند. به‌طور خاص برخی مطالعات به‌صورت آزمایشگاهی به بررسی ارتباط خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های یادآوری‌شده از شکست پرداخته‌اند (۳). در مقابل در این پژوهش روی پاسخ‌های هیجانی در شرایط شکست به‌عنوان یک رویداد واقعی متمرکز شدیم. از این‌رو این یافته که مقادیر بالاتر خودشفقت‌ورزی با پاسخ‌های هیجانی منفی کمتری هنگام شکست همراه است، جزئیات مهمی در مورد نقش خودشفقت‌ورزی در کاهش تأثیرات منفی شکست در یک زمینه واقعی ارائه می‌دهد و به تعمیم نتایج پژوهش پیشین در یک زمینه گسترده‌تر کمک می‌کند. نتایج این مطالعه بیانگر آن است که

خودشفقت‌ورزی با پاسخ‌های روان‌شناختی سازگار نسبت به شکست مرتبط است و از مفهوم‌سازی رایج خودشفقت‌ورزی، به‌عنوان یک ویژگی مهم که با میل به کاهش رنج فردی در زمان سختی و دشواری مشخص می‌شود، حمایت می‌کند (۱۳) و از نتایج مطالعاتی که به بررسی خودشفقت‌ورزی در ورزشکاران (۹، ۱۴، ۱۵) و غیرورزشکاران (۲۷، ۲۷) پرداخته و نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی در برابر هیجان‌های منفی محافظت کرده و افکار و رفتار تسکین‌کننده را تقویت می‌کند، پشتیبانی می‌کند. همراستا با مطالعات پیشین در خصوص این یافته می‌توان گفت که خودشفقت‌ورزی ظاهراً در مواجهه با شرایط سخت، آگاهی متعادل و میل به تسکین دادن را به‌جای قضاوت خود و همانندسازی با شکست تسهیل می‌کند. همچنین ارتباط با دیگران و انگیزه برای تفکر و رفتار به‌گونه‌ای که به‌زیستی هیجانی را حفظ کند، از طریق خودشفقت‌ورزی تقویت می‌شود، از این‌رو احتمالاً خودشفقت‌ورزی به رزمی‌کاران اجازه می‌دهد تا حتی در صورت شکست در استانداردهای عملکردی، احساسات مثبت نسبت به خود را حفظ کرده و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه کنند.

یافته دیگر پژوهش این بود که راهبردهای ناسازگار تنظیم‌شناختی هیجان واسطه‌جزی در ارتباط بین خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست بوده است. از این‌رو، به‌نظر می‌رسد که سطح بالای خودشفقت‌ورزی تمایل به انجام افکار تکراری و انتقادی از خود را کاهش می‌دهد، که نمونه‌ای از نشخوارگری است؛ این به‌نوبه خود، ممکن است هیجان‌های منفی را کاهش دهد. هنگامی که ورزشکاری استرس یا هیجان‌های دشواری را تجربه می‌کند، خودشفقت‌ورزی ممکن است به‌عنوان روشی برای ارتباط با این تجربیات منفی باشد که حلقه مشکل‌زا افکار منفی تکراری و هیجان‌های منفی را قطع می‌کند. این مهم است، زیرا نشخوار فکری راهبردی خاص برای تنظیم هیجان‌هاست که افراد را در معرض خطر بیشتری برای تداوم هیجان‌های منفی و مشکلات سلامت روانی قرار می‌دهد (۲۳) و مقابله نادرست با این هیجان‌های منفی ممکن است عملکرد ورزشکار را تضعیف کند (۴). یافته ما مطابق با مطالعات غیرورزشی است که نشان داده‌اند خودشفقت‌ورزی، الگوهای تفکر تکراری را که به بروندادهای منفی در سلامت روانی منجر می‌شود، کاهش می‌دهد (۱۷، ۲۲). علاوه بر این در شرایطی مانند شکست در عملکرد که ممکن است با جابه‌جایی مسئولیت ورزشکار به عوامل بیرونی همراه باشد (۳۵)، خودشفقت‌ورزی به‌نظر می‌رسد با محدود کردن افکار با محتوای سرزنش دیگری به فرد کمک می‌کند که نقش خود را در رویداد منفی بپذیرد، در همین زمینه برخی شواهد تجربی نیز وجود دارد که نشان می‌دهند القای وضعیت خودشفقت‌ورزی سبب می‌شود تا افراد مسئولیت بیشتری را برای نقش خود در رویدادهای منفی به‌عهده

بگیرند، کاستی‌ها را قابل تغییر بدانند و انگیزه تغییر بیشتری پیدا کنند (۱۴،۲۷). همچنین خودشفقت‌ورزی (به‌ویژه جزء ذهن‌آگاهی) بیانگر اتخاذ دیدگاه متعادل نسبت به موقعیت پیش‌آمده است که مانع غرق شدن فرد در تجربه‌های منفی و به‌دنبال آن همسان‌زدایی فرد از این تجربیات می‌شود (۱۳،۲۴)، همچنین با کاهش فاجعه‌انگاری رویداد تأثیرات منفی آن را کاهش می‌دهد. در همین زمینه نتایج مطالعات انجام‌گرفته روی ورزشکاران و غیرورزشکاران، نشان داده‌اند خودشفقت‌ورزی مانع تفکر بزرگ‌نمایی نسبت به رویدادهای دشوار مانند شکست می‌شود (۲۶،۲۷).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای جزئی را به‌صورت مثبت در ارتباط بین خودشفقت‌ورزی و پاسخ‌های هیجانی منفی نشان می‌دهد، بدان معنا که خودشفقت‌ورزی با افزایش راهبردهای شناختی سازگار موجب کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی به شکست می‌شود. در خصوص این یافته به‌نظر می‌رسد خودشفقت‌ورزی توانایی اتخاذ دیدگاه جدیدی از شکست، یعنی مهربانی نسبت به خود را تقویت کند و تمایل افراد را برای مواجهه با افکار، تجربیات و احساسات ناخواسته افزایش دهد (۲۱،۲۷). این امر ممکن است در فرد سبب ایجاد رابطه سازگارتر با هیجان‌های منفی و پذیرش بهتر آنها شود. این مهم است، زیرا نتایج مطالعات نشان می‌دهد که اجتناب از تجربه رویدادهای منفی با پیامدهای منفی در ادراک عملکرد ورزشی و سلامت روانی همراه است (۲۴،۳۶). در مقابل راهبرد پذیرش با بهبود هیجانی پس از یک رویداد منفی مانند شکست (۲۸،۲۹) و ادراک بهتر عملکرد همراه است (۲۴). نف و داهم (۲۰۱۵) اظهار داشتند که خودشفقت‌ورزی یک فرایند بازسازی شناختی است، که در آن فرد می‌تواند دیدگاه خود را در مورد وقایع استرس‌زا تغییر دهد (۲۱)، از این رو خودشفقت‌ورزی ممکن است به توانایی ورزشکاران در استفاده از ارزیابی شناختی مجدد کمک کند تا جنبه‌های مثبت یک رویداد منفی را تعیین کنند و آن را به‌عنوان راهی برای بهبود و رشد خود در نظر بگیرند. در همین زمینه موسویچ و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با تغییر ارزیابی‌های افراد از شرایط استرس‌زا به کاهش هیجان‌های منفی و پیشرفت اهداف ورزشکاران در بلندمدت کمک می‌کند (۸). افزون‌بر این خودشفقت‌ورزی شامل این است که تجربیات منفی به‌عنوان بخشی از انسان بودن (تجربه مشترک انسانی) مشاهده شوند، این دیدگاه به عادی‌سازی تجربیات کمک می‌کند، از این رو ممکن است فرد کمتر تحت تأثیر یک رویداد منفی قرار گیرد. نتایج مطالعه‌ای نیز بیانگر آن بود خودشفقت‌ورزی هنگام دریافت بازخوردهای منفی در خصوص عملکرد از طریق توسعه چشم‌انداز به ورزشکاران کمک می‌کند تا ادراک مثبتی از عملکرد خود داشته باشند (۳۷). بر این اساس ورزشکار ممکن

است کمتر یک تجربه منفی را شخصی سازی کند، و حتی جنبه های شوخ طبعی رویداد (در صورت وجود) را مشاهده کرده و به دنبال آن هیجان های منفی کمتری را تجربه کند (۳،۲۶).

در مجموع برازش مناسب مدل آزمون شده در مطالعه حاضر نشان داد که خودشفقت ورزشی، پاسخ های هیجانی منفی هنگام شکست را کاهش می دهد و در این فرایند راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نقش واسطه ای جزئی دارند، یعنی خودشفقت ورزشی با افزایش راهبردهای شناختی سازگار و کاهش راهبردهای شناختی ناسازگار به کاهش این پاسخ های هیجانی کمک می کند. از این رو نقش محافظتی خودشفقت ورزشی ممکن است با تنظیم شناختی هیجان تکمیل شود، این یافته همزمان با تعدادی دیگر از مطالعات در مورد خودشفقت ورزشی (۳۸،۳۹)، اهمیت اجرای مداخلات جامع و چندبعدی را برجسته می سازد. در حالی که محققان به طراحی و ارزیابی برنامه هایی با هدف توسعه خودشفقت ورزشی ادامه می دهند، ادغام مداخلات تنظیم هیجان که مانع تمرکز بر ضعفها و ناکامی ها و کاهش افکار خودتخریب می شود، در عوض بر پذیرش شکست و ارزیابی های مثبت و پاسخ هایی که رشد را تحریک می کنند، متمرکز است و احتمالاً سبب بهبود پاسخ ها و نتایج مثبت خودشفقت ورزشی در شرایط سختی مانند شکست در عملکرد می شود و به بازیابی بهتر ورزشکاران از شرایط کمک می کند تا هرچه سریع تر به آمادگی ذهنی بهینه خود برای عملکرد مطلوب دست یابند.

گزارش هر پژوهشی به امید ادامه یافتن راه تحقیق و پژوهش در مورد آن موضوع نگارش و به جامعه پژوهشگران ارائه می شود. بنابراین لازمه هر گزارشی پیشنهادهایی است که راه را برای پژوهش های آتی هموار سازد. این مطالعه به صورت مقطعی انجام گرفت و نتایج ممکن است به طور دقیق منعکس کننده واسطه گری بین متغیرها در طول زمان نباشد، از این رو مطالعات طولی برای پشتیبانی بیشتر مورد نیاز است. همچنین این پژوهش در جامعه آماری رزمی کاران انجام گرفته است و تعمیم نتایج آن به همین جامعه امکان پذیر است و تکرار نتایج در سایر رشته های ورزشی و مقایسه نتایج آن با نتایج این پژوهش ضرورت دارد. در آینده به پژوهش های نیاز است تا مشخص کنند که آیا بعد از شکست، روند بهبودی ذهنی ورزشکاران با درجات مختلف خودشفقت ورزشی، عملکرد بعدی آنها را بهبود می بخشد. در نهایت برخی مطالعات روی رزمی کاران ارتباط خودشفقت ورزشی را با سازه های مهمی مانند سرسختی ذهنی (۴۰) و ترس از شکست (۱۱) نشان دادند که بر توانایی دستکاری شکست مؤثرند، از این رو مدل یابی ارتباط خودشفقت ورزشی، سرسختی ذهنی و ترس از شکست می تواند به اطلاعات مهمی در درک پاسخ ورزشکاران به شکست و مدیریت استرس نشان دهد.

منابع و مأخذ

1. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*. 2012 Sep 1;13(5):669-78.
2. Davis H, van Anders SM, Ngan ET, Woodward TS, Van Snellenberg JX, Mayberg HS, Liotti M. Neural, mood, and endocrine responses in elite athletes relative to successful and failed performance videos. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2012 Mar 1;6(1):6-21.
3. Ceccarelli L, Giuliano RJ, Glazebrook C, Strachan S. Self-compassion and psychophysiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1564.
4. Wagstaff CR. Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014 Aug 1;36(4):401-12.
5. Lizmore MR, Dunn JG, Dunn JC, Hill AP. Perfectionism and performance following failure in a competitive golf-putting task. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019 Nov 1;45:101582.
6. Howells K, Wadey R, Roy-Davis K, Evans L. A systematic review of interventions to promote growth following adversity. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020 Feb 20:101671.
7. Lane AM, Devonport TJ, Stanley D, Beedie CJ. The effects of brief online self-help intervention strategies on emotions and satisfaction with running performance. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*. 2016 Jul 1;12(2).
8. Mosewich AD, Crocker PR, Sabiston CM, Kowalski KC, Gaudreau P. Self-Compassion in the Stress Process in Women Athletes. *Sport Psychologist*. 2019 Mar 1;33(1).
9. Mosewich AD, Crocker PR, Kowalski KC, DeLongis A. Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2013 Oct 1;35(5):514-24.
10. Ferguson LJ, Kowalski KC, Mack DE, Sabiston CM. Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2014 Apr 1;36(2):203-16.
11. Mohebi M, Zarei S, Gharayagh, Z. G. The Relationship between Self-Compassion and Fear of Failure among Successful and less Successful Adolescent Girls Taekwondo Athletes, *Journal of Sport Psychology*, 1(1), 2020, 13-26.
12. Lizmore MR, Dunn JG, Dunn JC. Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017 Nov 1;33:75-84.
13. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2003 Apr 1;2(2):85-101.
14. Reis NA, Kowalski KC, Ferguson LJ, Sabiston CM, Sedgwick WA, Crocker PR. Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015 Mar 1;16:18-25.

15. Semenchuk BN, Strachan SM, Fortier M. Self-compassion and the self-regulation of exercise: Reactions to recalled exercise setbacks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018 Feb 1;40(1):31-9.
16. Bakker AM, Cox DW, Hubley AM, Owens RL. Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*. 2019 Jun 15;10(6):1169-80.
17. Finlay-Jones AL, Rees CS, Kane RT. Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS one*. 2015 Jul 24;10(7):e0133481.
18. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*. 2015 Jan 2;26(1):1-26.
19. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*. 2006 Oct 1;41(6):1045-53.
20. Aldao A, Tull MT. Putting emotion regulation in context. *Current Opinion in Psychology*. 2015 Jun 1;3:100-7.
21. Neff KD, Dahm KA. Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation 2015* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
22. Fresnics A, Borders A. Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness*. 2017 Jun 1;8(3):554-64.
23. McRae K. Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2016 Aug 1;10:119-24.
24. Josefsson T, Ivarsson A, Gustafsson H, Stenling A, Lindwall M, Tornberg R, Böröy J. Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*. 2019 Aug 15;10(8):1518-29.
25. Josefsson T, Ivarsson A, Lindwall M, Gustafsson H, Stenling A, Böröy J, Mattsson E, Carnebratt J, Sevholt S, Falkevik E. Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*. 2017 Oct 1;8(5):1354-63.
26. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts Allen A, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*. 2007 May;92(5):887.
27. Zhang JW, Chen S. Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2016 Feb;42(2):244-58.
28. Yang Q, Gu R, Tang P, Luo YJ. How does cognitive reappraisal affect the response to gains and losses?. *Psychophysiology*. 2013 Nov;50(11):1094-103.

29. Troy AS, Shallcross AJ, Brunner A, Friedman R, Jones MC. Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*. 2018 Feb;18 (1):58.
30. Diamantopoulos A, Siguaw JA, Siguaw JA. *Introducing LISREL: A guide for the uninitiated*. Sage; 2000 Sep 22.
31. Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohandeh Journal*. 2016 Dec 10;21(5):282-9.
32. Bakhshipour A, Dejkam M. Confirmatory factor analysis of positive and negative emotion scales. *Journal of Psychology*. 2005 36 (4) 351-367
33. Shokri O, Goodarzi A, Sharifi M. Testing for factorial invariance of the Farsi version of the Positive and Negative Affect Schedule across sexes. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*. 2014 Aug 1;9(1):83-94.
34. Besharat MA, Bazzazian S. Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population. *Journal of Shahid Beheshti School of Nursing & Midwifery*. 2014;24(84):61-70.
35. Martin-Krumm CP, Sarrazin PG, Peterson C, Famose JP. Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*. 2003 Nov 1;35(7):1685-95.
36. Litwin R, Goldbacher EM, Cardaciotto L, Gambrel LE. Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2017 Mar 1;22(1):97-104.
37. Alipour Ataabadi Y. *The Associations Among Self-compassion, Self-esteem, Self-criticism, and Concern Over Mistakes in Response to Biomechanical Feedback in Athletes* (Doctoral dissertation, University of Saskatchewan).
38. Kirby JN. *Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2017 Sep;90 (3):432-55.
39. Mosewich AD, Ferguson LJ, McHugh TL, Kowalski KC. Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2019 Oct 2;10(4):235-43.
40. Mohebi M, Zarei S. The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non- Elite Adolescent Taekwondo Athletes, *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(1), 2019, 21-31.

Structural Equation Modeling the Relationship between Self-compassion and Negative Emotional Responses to Failure: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation

**Mohamoud Mohebi¹ – Hassan Gharaygh Zandi^{*2} –
Mohammad Ali Besharat³ - Mahoubeh Ghayour
Najafabadi⁴**

**1.PhD Student, Department of Motor Behavior and Sports Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran 2,4.Assistant Professor, Department of Motor Behavior and Sports Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran3.Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran
(Received: 2020/11/18; Accepted: 2020/12/16)**

Abstract

The purpose of the present study was to examine a proposed model for the relationship between self-compassion and emotional reactions to failure as mediated by cognitive emotion regulation among martial arts. A total of 286 athlete (191 men and 95 women; age: 20.98±3.30 years) from different disciplines of martial arts (taekwondo, karate, Judo and wushu) engaged in league championship participated in the study. Athlete completed self-report measures of self-compassion (SCS), negative affect (PANAS), and cognitive emotion regulation (CERQ). The proposed model was evaluated using structural equation model. Result revealed that self-compassion has direct and indirect effects on emotional reactions to failure. Furthermore, cognitive emotion regulation a partial negative mediator between the self-compassion and emotional reactions to failure. This study indicates that self-compassion is a relevant construct for understanding athletes' emotional responses to failure problems and cognitive emotion regulation strategies are involved as underlying mechanisms in this process. Therefore, it suggests paying attention to growth of self-compassion in martial arts and emphasizing on improving adaptive emotion regulation and reducing incompatible emotion regulation in order to recover better from failure and reduce its negative effects.

Keywords

Mindfulness, Self-compassion, Emotion Regulation, Recovery from Failure, Rumination.

* Corresponding Author: Email: ghzandi110@ut.ac.ir ; Tel: 02161118915