

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۲، صفحه‌های ۲۳۸-۲۲۶

تبیین روابط علی بین کمال‌گرایی و شفقت به خود با میانجیگری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان با سطح فعالیت بدنی پایین

زهرا جان‌نثاری^۱، مینا مجتبابی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۰۱ اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۶/۱۱ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۹/۲۶

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تبیین روابط علی بین کمال‌گرایی و شفقت به خود با میانجیگری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان با سطح فعالیت بدنی پایین انجام شد.

روش‌ها: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، به لحاظ هدف کاربردی و جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود که از میان آنها به روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۰۰ دانشجو انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) بود. برای تحلیل داده‌ها از روش مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که رابطه بین کمال‌گرایی منفی و شفقت به خود از طریق راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی ($p < 0/05$)، $\beta = -0/058$ منفی و در سطح $0/05$ و رابطه بین کمال‌گرایی منفی و شفقت به خود از طریق راهبردهای منفی تنظیم هیجانی ($\beta = -0/253$ ، $p < 0/01$) منفی و در سطح $0/01$ معنادار است.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که در دانشجویان دارای سطح فعالیت بدنی پایین، کمال‌گرایی تأثیر منفی بر شفقت به خود دارد و این رابطه از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان میانجی‌گری می‌شود. بنابراین، افزایش فعالیت بدنی و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌تواند اثرات منفی کمال‌گرایی بر شفقت به خود را کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، شفقت خود، فعالیت بدنی، کمال‌گرایی.

مقدمه

شفقت به خود^۱ به افراد کمک می‌کند تا دیدگاهی غیرقضاوتی و بدون سرزنش را پرورش دهند. زمانی که این افراد مشکلاتی را در ارتباط با احساس «حمله به خود» تجربه می‌کنند، شفقت خود می‌تواند به آن‌ها کمک کند که کاربردها و ریشه‌های احتمالی این حملات را پیدا کنند شفقت به خود مبتنی بر قضاوت‌ها یا ارزیابی‌های مثبت در مورد خود نیست، شفقت به خود نوعی رابطه مثبت با خود است. داشتن شفقت به خود، منجر به پذیرش نقاط ضعف خود و احترام گذاشتن به خود به عنوان یک انسان بنابر این محدود و ناکامل می‌شود (۱). نف (۲) شفقت خود را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای، شامل این موارد تعریف می‌کند: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود)، اشتراک‌های انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و بهوشیاری در مقابل همسان‌سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه، نه نادیده گرفته شوند و نه به طور مکرر، ذهن را اشغال کنند). شفقت خود موجب کاهش خودقضاوت‌گری و داوری نسبت به نابسندگی و افزایش پذیرش بدون قضاوت می‌شود (۳).

تنظیم هیجان^۲ به افراد کمک می‌کند تا با احساسات منفی یا چالش‌برانگیز به شکلی سازنده مواجه شوند و از واکنش‌های افراطی جلوگیری کنند. این مهارت زمینه را برای شفقت به خود فراهم می‌کند و امکان می‌دهد فرد در شرایط دشوار با مهربانی و پذیرش با خود رفتار کند (۱). تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردهای شناختی در پاسخ به حوادث استرس‌زا و مدیریت اطلاعات برانگیزنده هیجانی تعریف شده

است و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود (۴،۵). هیجان در پنج ناحیه از فرایند مولد آن قابل نظم‌جویی است: (۱) انتخاب موقعیت (انتخاب یا اجتناب از موقعیت‌ها براساس تأثیر هیجانی مثبت یا منفی)؛ (۲) تعدیل موقعیت (حل مسئله/ تعدیل موقعیت به منظور تغییر اثر هیجانی)؛ (۳) آرایش توجه (حواس‌پرتی، سرکوب‌گری، تمرکز، نشخوارگری)؛ (۴) تغییر شناختی (تغییر دادن معنی، ارزیابی‌ها، ارزشیابی‌ها، تفسیرها، چارچوب‌بندی مجدد)؛ (۵) تعدیل پاسخ‌های تجربه‌ای، رفتاری و زیستی (۶). تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردهای شناختی برای پاسخ به رویدادهای پرتنش و مدیریت اطلاعات برانگیزنده هیجانی تعریف شده است و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود. افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی-زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند (۷). کمال‌گرایان بدون پذیرش شکست‌ها و اشتباهات به عنوان بخشی از تجارب زندگی و مهربان بودن با خود به جای خودقضاوتی، خودشفقت‌ورزی کمتری را تجربه می‌کنند (۸). کمال‌گرایی^۳ به عنوان رگه شخصیتی سازه‌ای چندبعدی است که با معیارهای فردی، سازماندهی، نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین مشخص می‌شود. ابعاد سازماندهی و معیارهای فردی بازتاب کمال‌گرایی مثبت هستند و ابعاد نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین بازتاب کمال‌گرایی منفی هستند (۹ و ۱۰). دو مدل رشدی کمال‌گرایی که به طور گسترده موردتحقیق قرار گرفته‌اند، انتظارات اجتماعی و مدل‌های یادگیری اجتماعی هستند. طبق مدل انتظارات اجتماعی (۱۱)، کمال‌گرایی در پاسخ به انتظارات والدین و انتقاد بیش از حد والدین ایجاد می‌شود. گفته می‌شود که کمال‌گرایان والدینی دارند که بی‌وقفه آنها را تشویق می‌کردند تا بهتر عمل کنند. این والدین به جای پاداش

دادن به آنها برای خودسازی، به فرزندشان یادآوری کردند که استانداردهای خود را بالاتر بگذارد. با گذشت زمان این باعث می‌شود که بچه‌ها یاد بگیرند که هیچ کاری که انجام می‌دهند به اندازه کافی خوب نخواهد بود. چنین فرض می‌شود که کمال‌گرایان والدینی دارند که وقتی از انتظاراتشان کوتاه می‌آمدند به شدت از آنها انتقاد می‌کردند. بنابراین، از دریچه مدل انتظار اجتماعی، انتظارات والدین و انتقاد والدین شرایطی را برای کمال‌گرایی فراهم می‌کنند. برای نشان دادن، انتظارات والدین می‌تواند منجر به این شود که کودکان یاد بگیرند که پس از موفقیت، اقدام مناسب این است که استانداردهای خود را بالاتر قرار دهند. به‌طور مشابه، کمال‌گراها ممکن است انتقاد والدین را وارد کنند و آنها را مستعد سرزنش خود بجای تسکین خود در مواجهه با شکست کنند (۱۲).

در این راستا، نتایج پژوهش یزدانی و فولادچنگ (۸) حاکی از آن است که شفقت به خود در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاط ذهنی دارای نقش واسطه‌ای است. (۱۳) نشان دادند که شفقت به خود، ارتباط بین کمال‌گرایی و افسردگی را تعدیل می‌کند و مداخلات خودشفقت‌ورزی ممکن است راهی مفید برای تضعیف اثرات کمال‌گرایی ناسازگارانه باشد. در پژوهش (۱۴) نتایج تحلیل مسیر نشان داد که دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب نقش واسطه‌ای دارند.

کمال‌گرایی به‌عنوان گرایشی شناختی- هیجانی که با استانداردهای بسیار بالا و خودانتقادی مداوم همراه است، می‌تواند از طریق به‌کارگیری راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند نشخوار فکری یا سرزنش خود، مانع تجربه شفقت به خود شود. در مقابل، استفاده از راهبردهای سازگارانه‌تری چون بازنگری شناختی، فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با خطاها یا ناکامی‌ها، نگرشی پذیرنده‌تر و

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۲

مهربانانه‌تر نسبت به خود اتخاذ کند و در نتیجه، شفقت به خود افزایش یابد. در این میان، سطح فعالیت بدنی نیز می‌تواند نقش تعدیل‌گر داشته باشد؛ زیرا فعالیت بدنی منظم با بهبود تنظیم هیجان، کاهش استرس و افزایش آگاهی بدنی همراه است و می‌تواند اثرات منفی کمال‌گرایی را بر شفقت به خود کاهش دهد. به بیان دیگر، افرادی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، احتمالاً از راهبردهای شناختی کارآمدتری برای تنظیم هیجان استفاده کرده و در نتیجه، رابطه منفی بین کمال‌گرایی و شفقت به خود در آنها ضعیف‌تر خواهد بود. دانشجویانی که از سطح فعالیت بدنی پایینی برخوردارند، معمولاً در معرض هیجانات منفی و دشواری‌های بیشتری در تنظیم شناختی هیجان قرار دارند. در چنین شرایطی، گرایش به کمال‌گرایی می‌تواند با افزایش خودانتقادی و کاهش شفقت به خود همراه شود. از آنجا که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای مهمی در نحوه مواجهه افراد با ناکامی‌ها دارند، بررسی روابط علی میان کمال‌گرایی و شفقت به خود بر اساس این راهبردها در میان دانشجویان کم‌تحرک، می‌تواند به درک بهتر سازوکارهای روان‌شناختی زیربنای سلامت هیجانی آنها کمک کند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر تبیین روابط علی بین کمال‌گرایی و شفقت به خود با میانجیگری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان با سطح فعالیت بدنی پایین بود.

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، به لحاظ هدف کاربردی بود.

جامعه و نمونه آماری

برنامه‌ریزی؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ دیدگاه‌پذیری؛ پذیرش، سرزنش خود؛ سرزنش دیگران؛ نشخوار فکری و فاجعه‌سازی را در یک طیف لیکرت از «هرگز=۱» تا «همیشه=۵» مورد ارزیابی قرار می‌دهد. حسنی (۱۸) آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. در پژوهش حسنی (۱۸) نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی از ساختار ۹ عاملی اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان حمایت کرد و ۷۴ درصد از تغییرات را تبیین کرد.

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت^۶ مقیاس

کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران (۱۹) شامل ۴۰ گویه است که از دو زیرمقیاس کمال‌گرایی مثبت (۲۰ گویه) و کمال‌گرایی منفی (۲۰ گویه) تشکیل شده است. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌شوند؛ در نتیجه نمره هر زیرمقیاس بین ۲۰ تا ۱۰۰ متغیر است. در مطالعه الداهداها (۲۰) به‌منظور بررسی اعتبار ساختاری مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت، پس از ترجمه و انطباق فرهنگی آن با محیط اردن، تحلیل عاملی انجام شد. شاخص کفایت نمونه‌گیری KMO برابر با ۰/۸۸ به‌دست آمد که نشان‌دهنده مناسب بودن داده‌ها برای تحلیل عاملی و بالاتر بودن از مقدار مطلوب ۰/۷۵ است. همچنین نتایج آزمون کرویت بارتلت ($\chi^2=4320/29$, $P=0/001$) بیانگر وجود همبستگی معنادار بین متغیرها و امکان استخراج چند عامل بود. تحلیل عاملی اکتشافی دو عامل اصلی را شناسایی کرد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که از میان گویه‌های مقیاس، ۳۰ گویه پذیرفته شدند که در قالب دو عامل «کمال‌گرایی مثبت» و «کمال‌گرایی منفی» توزیع شدند. این دو عامل در مجموع ۴۸/۱۱ درصد از واریانس کل را تبیین کردند. بار عاملی گویه‌های کمال‌گرایی مثبت بین ۰/۵۱ تا ۰/۸۱ و برای دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۲

جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دارای سطح فعالیت بدنی پایین دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که از میان آنها به روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۰۰ دانشجو انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ و سطح فعالیت بدنی پایین و تمایل به شرکت در مطالعه بود. ملاک‌های خروج شامل دانشجویانی بود که پرسشنامه‌های مربوطه را ناقص تکمیل کردند یا از ادامه مشارکت خودداری نمودند.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس شفقت به خود^۴. مقیاس شفقت به خود نف (۱۵) شامل ۲۶ گویه است که ۶ خرده مقیاس مهربانی نسبت به خود، قضاوت خود، بهشیاری، همانند سازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا را در یک طیف لیکرت از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نف (۱۵) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و همبستگی این ابزار با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۵۱- و با پرسشنامه صفت اضطراب اسپیلبرگر برابر با ۰/۶۵- گزارش کرده است. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۶) با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی ساختار شش عاملی پرسشنامه تأیید شد و شش عامل به دست آمد. خسروی و همکاران (۱۶) ضرایب آلفای کرونباخ را برای کل ابزار ۰/۸۶ و برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۸۵/۸۴، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ گزارش کردند.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۵. پرسشنامه تنظیم

شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۱۷) شامل ۳۶ عبارت است و ۹ خرده‌مقیاس تمرکز مثبت مجدد؛ تمرکز مجدد بر

پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه و هماهنگی با مسئولان آموزشی، پرسشنامه‌های پژوهش شامل مقیاس‌های کمال‌گرایی، شفقت به خود و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌صورت حضوری و آنلاین در میان نمونه انتخاب‌شده توزیع شد. شرکت‌کنندگان پس از توضیح هدف پژوهش و اطمینان از محرمانه بودن پاسخ‌ها، به‌صورت داوطلبانه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. داده‌های جمع‌آوری‌شده پس از کدگذاری و حذف پاسخ‌های ناقص، با استفاده از نرم‌افزارهای آماری مناسب مورد تحلیل همبستگی و بررسی روابط علی میان متغیرها قرار گرفتند.

تحلیل آماری

برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار و روش مدلیابی معادلات ساختاری به شرط برقراری پیش فرض‌های معادلات ساختاری و نرم افزارهای SPSS-24 و Amos-24 استفاده شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۱۲۳ دانشجوی زن (۶۱/۵ درصد) و ۷۷ دانشجوی مرد (۳۸/۵ درصد) با میانگین و انحراف استاندارد سنی ۲۴/۴۶ و ۴/۰۶ حضور داشتند که ۱۲ نفر (۶ درصد) در مقطع کاردانی، ۹۳ نفر (۴۶/۵ درصد) در مقطع کارشناسی، ۸۶ نفر (۴۳ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۹ نفر (۴/۵ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. لازم به توضیح است که ۶۲ نفر (۳۱ درصد) از شرکت‌کنندگان متاهل و ۱۳۸ نفر (۶۹ درصد) مجرد بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین کمال‌گرایی مثبت و منفی، راهبردهای مثبت و منفی و شفقت به خود را نشان می‌دهد.

کمال‌گرایی منفی بین ۰/۵۰ تا ۰/۷۹ متغیر بود؛ به‌طوری‌که هر عامل شامل ۱۵ گویه با بار عاملی قوی بر بعد عاطفی متناظر خود بود. تحلیل عاملی تأییدی نیز ساختار دو عاملی مقیاس را تأیید کرد. شاخص‌های برازش مدل در سطح مطلوب بودند ($GFI=0/90$ ، $CFI=0/90$ ، $NFI=0/89$ ، $NNFI=0/88$ ، $RMSEA=0/05$) که نشان‌دهنده انطباق مناسب مدل با داده‌هاست. برای بررسی پایایی، سه نمونه در فاصله سه‌هفته‌ای مورد آزمون-بازآزمون قرار گرفتند و نتایج نشان داد مقیاس از ثبات بالایی برخوردار است؛ ضریب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت برابر با ۰/۹۱، برای کمال‌گرایی منفی برابر با ۰/۹۰ و برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۹ به‌دست آمد. همچنین ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۶، برای کمال‌گرایی مثبت برابر با ۰/۸۸ و برای کمال‌گرایی منفی برابر با ۰/۹۰ بود که همگی نشان‌دهنده پایایی بالا هستند. در نهایت، نتایج همبستگی نشان داد که بین افسردگی و اضطراب در مردان و زنان رابطه معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که کمال‌گرایی مثبت با این دو متغیر رابطه منفی و معنادار، و کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت و معنادار دارد. همان‌طور که انتظار می‌رفت، عامل کمال‌گرایی منفی نقش قوی‌تری در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب ایفا می‌کند. در نسخه فارسی این پرسشنامه که توسط بشارت (۲۱) اعتباریابی شد، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های مثبت و منفی به ترتیب برابر با ۰/۹۰ و ۰/۸۷ در کل نمونه به‌دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار است. بررسی روایی با استفاده از همبستگی با پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس حرمت خود کوپر اسمیت و نیز تحلیل مؤلفه‌های اصلی، روایی همگرای مطلوب این مقیاس را تأیید کرده است.

روش اجرا

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. کمال‌گرایی مثبت	-				
۲. کمال‌گرایی منفی	۰/۱۰	-			
۳. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی	۰/۰۵	-۰/۲۴**	-		
۴. راهبردهای منفی تنظیم شناختی	۰/۰۸	۰/۴۶**	-۰/۱۹**	-	
۵. شفقت به خود	۰/۱۲	-۰/۳۷**	۰/۳۶**	-۰/۶۱**	-
میانگین	۷۸/۶۳	۶۵/۱۸	۶۲/۸۰	۴۴/۱۹	۷۶/۷۹
انحراف استاندارد	۹/۹۲	۱۰/۷۵	۱۰/۰۴	۹/۴۸	۱۰/۹۸
*P < ۰/۰۵، **P < ۰/۰۱					

در مدل پژوهش حاضر فرض بر این بود که کمال‌گرایی مثبت و منفی، هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان، توانایی پیش‌بینی تجربه شفقت به خود را دارند. شاخص‌های برازندگی مدل مفهومی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۱ که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با متغیر شفقت به خود رابطه‌ای منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ دارند، در حالی که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با شفقت به خود رابطه‌ای مثبت و معنادار در همین سطح نشان می‌دهند. همچنین، برخلاف کمال‌گرایی مثبت که با شفقت به خود رابطه مثبت دارد، کمال‌گرایی منفی با این متغیر رابطه‌ای منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ دارد.

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازندگی	مدل	نقطه برش
مجذور کای	۱/۷۴	-
درجه آزادی مدل	۱	-
مجذور کای هنجار شده	۱/۷۴	کمتر از ۳
شاخص نیکویی برازش	۰/۹۹۷	۰/۹۰ >
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده	۰/۹۴۸	۰/۸۵۰ >
شاخص برازش مقایسه‌ای	۰/۹۹۶	۰/۹۰ >
ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	۰/۰۶۱	۰/۰۸ <

با شفقت به خود منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($p < ۰/۰۱$)، $\beta = -۰/۵۴۸$ ، ضریب مسیر کل بین کمال‌گرایی منفی و تجربه شفقت به خود ($\beta = -۰/۳۸۳$ ، $p < ۰/۰۱$) منفی و در سطح ۰/۰۱ و ضریب مسیر کل بین کمال‌گرایی مثبت و شفقت به خود ($\beta = ۰/۱۴۸$ ، $p < ۰/۰۵$) مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنادار بود. برخلاف ضریب مسیر غیرمستقیم بین کمال‌گرایی مثبت و تجربه شفقت به خود، ضریب مسیر غیر مستقیم بین

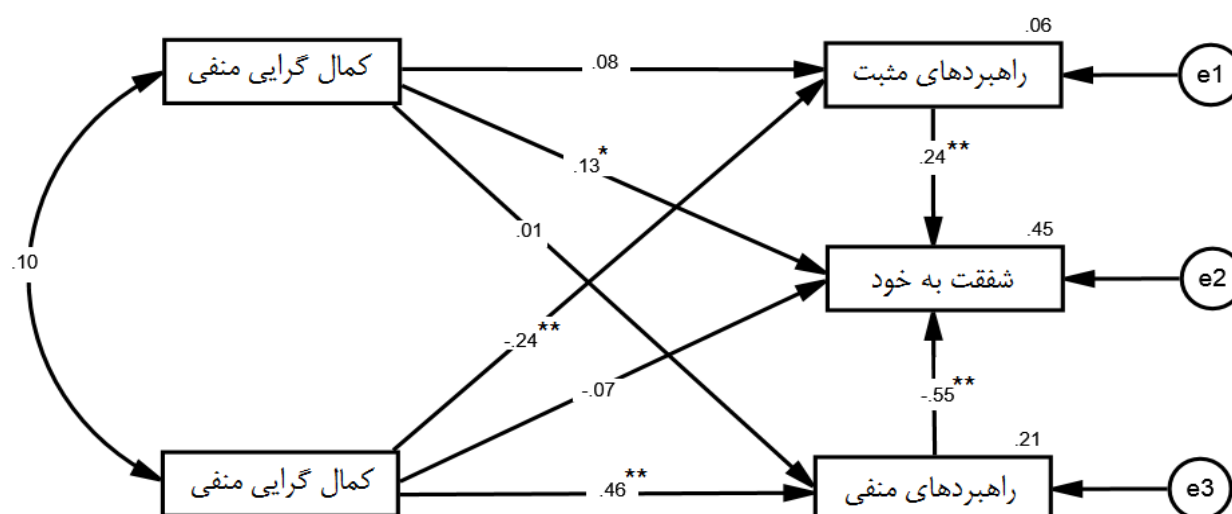
جدول ۲ نشان می‌دهد که همه شاخص‌های برازندگی به دست آمده از برازش قابل قبول مدل با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند. جدول ۳ ضرایب مسیر در مدل پژوهش را نشان می‌دهد. جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب مسیر بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی با تجربه شفقت به خود مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($\beta = ۰/۲۳۶$ ، $p < ۰/۰۱$)، همچنین ضریب مسیر بین راهبردهای منفی تنظیم هیجانی

راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی ($\beta = -.058, p < .05$) منفی و در سطح 0.05 و رابطه بین کمال گرایی منفی و شفقت به خود از طریق راهبردهای منفی تنظیم هیجانی ($p < .05$)، $\beta = -.253$ منفی و در سطح 0.01 معنادار است. شکل ۱ مدل ساختاری بین کمال گرایی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود را نشان می‌دهد.

کمال گرایی منفی و شفقت به خود ($\beta = -.311, p < .01$) معنادار بود. این موضوع بیانگر آن است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به صورت معنادار رابطه بین کمال گرایی منفی و تجربه شفقت خود را میانجیگری می‌کند. در ادامه استفاده از فرمول بارون و کنی نشان داد که رابطه بین کمال گرایی منفی و شفقت به خود از طریق

جدول ۳: ضریب مسیر بین متغیرها در مدل

متغیر پیش بین	b	S.E	β	sig
کمال گرایی منفی $\leftarrow$ راهبردهای منفی	.047	.062	.0462	.001
کمال گرایی منفی $\leftarrow$ راهبردهای مثبت	-.229	.075	-.245	.003
کمال گرایی مثبت $\leftarrow$ راهبردهای منفی	.008	.066	.009	.881
کمال گرایی مثبت $\leftarrow$ راهبردهای مثبت	.078	.065	.077	.212
راهبردهای منفی $\leftarrow$ شفقت به خود	-.628	.079	-.548	.001
راهبردهای مثبت $\leftarrow$ شفقت به خود	.255	.064	.236	.002
ضریب مسیر مستقیم کمال گرایی منفی $\leftarrow$ شفقت به خود	-.073	.060	-.072	.233
ضریب مسیر مستقیم کمال گرایی مثبت $\leftarrow$ شفقت به خود	.148	.062	.135	.011
ضریب مسیر غیرمستقیم کمال گرایی منفی $\leftarrow$ شفقت به خود	-.314	.054	-.311	.001
ضریب مسیر غیرمستقیم کمال گرایی مثبت $\leftarrow$ شفقت به خود	.015	.048	.013	.783
ضریب مسیر کل کمال گرایی منفی $\leftarrow$ شفقت به خود	-.387	.077	-.383	.001
ضریب مسیر کل کمال گرایی مثبت $\leftarrow$ شفقت به خود	.162	.068	.148	.015



شکل ۱: مدل ساختاری پژوهش براساس داده‌های استاندارد

اجتماعی ارائه می‌دهد که موجب سبک تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر در قالب نشخوار فکری و اشتغال فکری با احساس کمبود، ناامیدی و درماندگی و در نهایت عواطف منفی می‌شود (۲۵). شفقت به خود و بهوشیاری از جمله عواملی هستند که متضمن تجربه مبتنی بر پذیرش و غیر قضاوت‌گرانه هستند. این عوامل به عنوان یک صفت شخصیتی می‌توانند منجر به کاربرد شیوه مبتنی بر پذیرش در تجربه وقایع منفی و ناخوشایندی شوند که فرد در طول زندگی با آن‌ها مواجه می‌شود. درواقع به نظر می‌رسد نظم‌دهی هیجانی مبتنی بر پذیرش می‌تواند به واسطه این ویژگی‌ها در زندگی افراد اعمال شود. شفقت خود گشوده، مهربان و متأثر بودن در برابر رنج‌های شخصی، داشتن احساسات مراقبت و مهربانی نسبت به خود، داشتن دیدگاه غیر قضاوتی در برابر شکست‌ها و ناملایمات و تشخیص این نکته است که تجارب هر شخصی، بخشی از تجارب مشترک انسانی است. ذهن شفقت‌ورز که در برگیرنده نوعی رابطه شفقت‌آمیز با خود است، بیشتر از اینکه به حل اختلافات درونی بپردازد، با ایجاد مراقبت، توجه جدید به خود و پیشنهاد فرآیندهای درونی دلسوزانه به تغییر افراد کمک می‌کند. بنابراین هنگامی که این ویژگی شخصیتی با احساس مراقبت از خود همراه شود، می‌تواند اثر مضاعفی ایجاد کند که فرد را در برابر ناملایمات و شکست‌ها محفوظ بدارد. شفقت به خود مبتنی بر قضاوت‌ها یا ارزیابی‌های مثبت در مورد خود نیست، شفقت به خود نوعی رابطه مثبت با خود است. افراد احساس شفقت به خود را به خاطر اینکه انسان هستند دارند، نه اینکه فردی خاص یا بالاتر از متوسط مردم هستند؛ بنابراین در اینجا بر ارتباط و پیوند تأکید می‌شود نه جدا دانستن خود. شفقت به خود به هیجان‌های مثبتی منجر می‌شود و افرادی که از شفقت به خود برخوردارند ثبات هیجانی بیشتری از خود نشان می‌دهند (۲۶). خودشفقت-ورزی را می‌توان به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفت که در آن از تجربه هیجان‌های آزارنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به

شکل فوق نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه برای متغیر شفقت به خود برابر با ۰/۴۵ به دست آمده است. این یافته بیانگر آن است که کمال‌گرایی و تنظیم شناختی هیجان ۴۵ درصد از واریانس شفقت به خود را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین روابط علی بین کمال‌گرایی و شفقت به خود با میانجیگری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دارای سطح فعالیت بدنی پایین بود. نتایج نشان داد که در دانشجویان دارای سطح فعالیت بدنی پایین، کمال‌گرایی تأثیر منفی بر شفقت به خود دارد و این رابطه از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان میانجی‌گری می‌شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های (۸)؛ (۱۳) و (۱۴) همسو بود.

در تبیین روابط بین کمال‌گرایی و شفقت به خود می‌توان گفت که افرادی که نمی‌توانند شفقت به خود را در خودشان بالا ببرند، احساس می‌کنند، بیش‌تر با حالت آرمانی فاصله دارند و روند نشخوار فکری آن‌ها افزایش می‌یابد (۲۲). خودشفقت‌ورزی شکلی از خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و محیط زندگی است که موجب می‌شود تا نوجوان به وقایع ناخوشایند نه با خشم و خود سرزنشی بلکه با مهربانی پاسخ دهد و این وقایع و تجربیات را جزئی از تجارب مشترک انسانی بداند (۲۳). انسان‌هایی که نسبت به خود، شفقت‌ورزی دارند، درک می‌کنند که کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه‌های سخت زندگی غیرقابل اجتناب است. بنابراین آن‌ها زمانی که با تجارب سخت زندگی مواجه می‌شوند به جای، آنکه از نرسیدن به ایده آل‌هایشان عصبانی شوند، تمایل دارند که با خود با مهربانی رفتار نمایند (۲۴). کمال‌گرایی تصویری از بی‌عیب و نقص بودن و شکست‌ناپذیری به ویژه در کنار آسیب‌پذیری، خودانتقادگری و حساسیت زیاد به انتقاد و مقایسه‌های

خود، پریشان می‌شوند. در نتیجه، بدون پذیرش شکست‌ها، خود اتخاذ می‌کنند و نمی‌توانند بر مهربانی با خود به جای خودقضاوتی، پذیرش شکست‌ها و سختی‌ها به عنوان بخشی از اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی به جای انزوا-که از مولفه‌های خودشفقت‌ورزی هستند-متمرکز شوند (۸).

در تبیین نقش میان‌گیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌توان گفت کمال‌گرایی به‌عنوان یک سازه چندبعدی، به گرایش فرد برای تلاش در جهت دستیابی به استانداردهای بالا و ایده‌آل اشاره دارد. این ویژگی در دو شکل مثبت و منفی بروز می‌یابد؛ کمال‌گرایی مثبت با انگیزش درونی، احساس رضایت از پیشرفت و تمایل به رشد شخصی همراه است، در حالی که کمال‌گرایی منفی با خودانتقادی، ترس از اشتباه و احساس ناکافی بودن مشخص می‌شود. در بعد منفی، فرد همواره خود را در معرض قضاوت‌های سخت‌گیرانه قرار می‌دهد و در نتیجه، احتمال تجربه هیجانات منفی و آسیب‌های روانی در او افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، شفقت به خود به‌عنوان مؤلفه‌ای از سلامت روان، شامل مهربانی نسبت به خود، درک مشترک از انسان بودن و ذهن آگاهی است. افرادی که از سطح بالایی از شفقت به خود برخوردارند، در مواجهه با شکست‌ها و اشتباهات به‌جای خودسرزنشی، نگرشی پذیرنده و حامیانه نسبت به خویش اتخاذ می‌کنند. با توجه به تفاوت‌های موجود در ابعاد کمال‌گرایی، می‌توان گفت کمال‌گرایی منفی احتمالاً مانعی در مسیر تجربه شفقت به خود است، زیرا فرد کمال‌گرا اغلب خود را به دلیل نرسیدن به معیارهای ذهنی‌اش سرزنش می‌کند. در مقابل، کمال‌گرایی مثبت ممکن است رابطه مثبتی با شفقت به خود داشته باشد، چرا که در این نوع، تمرکز بر رشد شخصی و بهبود مستمر است نه بر تنبیه خود. با این حال، چگونگی اثرگذاری این ابعاد کمال‌گرایی بر شفقت به خود می‌تواند تحت تأثیر عوامل میانجی قرار گیرد که از مهم‌ترین آن‌ها راهبردهای تنظیم شناختی هیجان هستند. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان فرآیندهایی ذهنی‌اند که افراد از طریق آن‌ها واکنش‌های هیجانی خود را تفسیر، تعدیل یا کنترل می‌کنند. استفاده از

صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع گردد و هیجان‌ها و احساسات منفی به هیجان‌های مثبت تغییر وضعیت پیدا کرده و فرد راه‌های جدیدی را برای مقابله پیدا می‌کند؛ به دیگر سخن شفقت‌ورزی به خود نه تنها توانایی نگهداری و حفظ احساسات جریحه‌دار و فشارزا را دارد؛ بلکه توانایی روبه رو شدن با شرایط سخت را نیز فراهم می‌سازد و با آغوشی گرم به استقبال مسائل و رویدادهای فشارزا می‌رود (۲۷).

در خودشفقت‌ورزی فرد با خود مهربان است و اشتراک‌های انسانی را مدنظر قرار می‌دهد و ذهن آگاهی دارد؛ در حالی که کمال‌گرایان مدام خود را قضاوت می‌کنند و نرسیدن به ملاک‌هایشان را ناشی از عیب و نقص‌های خود می‌دانند. این افراد درواقع باوری غیرمنطقی نسبت به خود دارند و معتقدند باید کامل باشند و هرگونه تلاشی در زندگیشان منجر به نتایج بدون عیب و نقصی شود. کمال‌گرایان فکر می‌کنند ملزم به رعایت معیارها و برآورده کردن انتظارات غیرواقع‌بینانه افراد مهم زندگیشان نیز هستند، اگر نه، دوست‌داشتنی نیستند و همواره نگران‌اند که دیگران چگونه آنها را قضاوت می‌کنند. کمال‌گرایان خودمحور و جامعه‌محور با خود مهربان نیستند و مدام در حال قضاوت خود هستند. آنها می‌اندیشند که به اندازه کافی خوب و آرمانی نیستند و تمایل دارند به‌طور انتخابی به شکست توجه کنند و آن را بیش از حد تعمیم دهند که این افکار عکس خودشفقت‌ورزی است (۱۳). کمال‌گرایی ناسازگار با تعیین استانداردهای بالا، خودانتقادی، نگرانی درباره شکست‌ها و اشتباهات، عدم رضایت از عملکرد و احساس بی‌کفایتی مشخص می‌شود. انتظارات غیرواقع‌بینانه این افراد از خودشان موجب می‌شود بین خود واقعی و آرمانی آنان شکاف ایجاد شود؛ بنابراین، احساس شکست نموده، شکست‌های خود را فاجعه‌بار می‌دانند و ضمن عدم رضایت از خود، خود را به شدت مورد انتقاد قرار می‌دهند. به بیان دیگر، افرادی که از این نوع کمال‌گرایی برخوردارند، افزون بر این که استانداردهای بالایی برای خود تعیین می‌کنند، در صورت عدم دستیابی به این استانداردها و عدم تطابق عملکردشان با انتظارات بالای خود، انعطاف‌پذیر نبوده و به دلیل سرزنش

متفاوت (مانند ورزشکاران، افراد شاغل یا دانش‌آموزان) می‌تواند به تعمیم بهتر یافته‌ها کمک کند. بررسی عوامل زمینه‌ای مانند وضعیت اقتصادی، سلامت روان عمومی و شرایط خانوادگی شرکت‌کنندگان در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. نتایج این پژوهش می‌تواند در طراحی کارگاه‌های آموزشی تنظیم هیجان و خودشفقتی برای دانشجویان، به‌ویژه افراد کم‌تحرک، مورد استفاده قرار گیرد تا از اثرات منفی کمال‌گرایی کاسته شود. مشاوران و روان‌شناسان دانشگاهی می‌توانند با آموزش راهبردهای شناختی سازگاران (مانند بازنگری مثبت و پذیرش)، به ارتقای شفقت به خود و کاهش خودانتقادی در دانشجویان کمک کنند. برنامه‌ریزان آموزشی و مسئولان فرهنگی دانشگاه‌ها می‌توانند با فراهم کردن برنامه‌های منظم فعالیت بدنی، زمینه بهبود تنظیم هیجان و سلامت روان را در میان دانشجویان ایجاد کنند. مربیان تربیت‌بدنی و مشاوران سلامت روان می‌توانند به‌صورت مشترک مداخلات تلفیقی جسمانی- روان‌شناختی طراحی کنند تا هم‌زمان بر بهبود فعالیت بدنی و تنظیم هیجان تمرکز شود. پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران دانشگاهی در برنامه‌های پیشگیری از فرسودگی تحصیلی و اضطراب دانشجویان، بر افزایش شفقت به خود به‌عنوان یک مهارت کلیدی روان‌شناختی تأکید کنند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان از تمامی دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند.

پی‌نوشت‌ها

1. self-compassion
2. emotion regulation
3. perfectionism
4. Self-Compassion Scale
5. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
6. Terry-Short Positive and Negative Perfectionism Scale

راهبردهای سازگاران‌های چون بازنگری مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی می‌تواند به کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی منفی کمک کند و در نتیجه، زمینه را برای افزایش شفقت به خود فراهم سازد. در مقابل، راهبردهای ناسازگاران‌های مانند نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و سرزنش خود معمولاً هیجانات منفی را تشدید کرده و فرد را از تجربه شفقت به خود باز می‌دارند. از این رو، می‌توان انتظار داشت که تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین کمال‌گرایی و شفقت به خود نقش میانجی‌گر ایفا کند (۱۴، ۲۸). به طور کلی می‌توان گفت که فعالیت بدنی منظم با بهبود خلق‌وخو، افزایش خودکارآمدی و ارتقای توانایی تنظیم هیجان همراه است، در حالی که کم‌تحرکی با افزایش خستگی روانی، استرس و ناتوانی در کنترل هیجانات منفی ارتباط دارد. در دانشجویانی که از سطح فعالیت بدنی پایینی برخوردارند، احتمال به‌کارگیری راهبردهای هیجانی ناسازگاران و بروز پیامدهای منفی کمال‌گرایی بیشتر است. به بیان دیگر، سطح پایین فعالیت بدنی ممکن است کارکرد تنظیم هیجان را تضعیف کرده و اثر منفی کمال‌گرایی بر شفقت به خود را تقویت کند. در مجموع، می‌توان گفت که در دانشجویان کم‌تحرک، کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر شفقت به خود تأثیر می‌گذارد. کمال‌گرایی مثبت از طریق استفاده از راهبردهای سازگاران موجب افزایش شفقت به خود می‌شود، در حالی که کمال‌گرایی منفی از طریق راهبردهای ناسازگاران این توانایی را کاهش می‌دهد.

در پژوهش حاضر جامعه آماری پژوهش تنها شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد بود؛ از این رو تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی یا تحصیلی باید با احتیاط صورت گیرد. عوامل زمینه‌ای مانند وضعیت اقتصادی، سلامت روان عمومی و شرایط خانوادگی شرکت‌کنندگان در تحلیل نهایی کنترل نشد و ممکن است بر روابط مشاهده‌شده اثرگذار بوده باشند. بررسی همین مدل در میان گروه‌های جمعیتی

منابع

1. [Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. Br J Clin Psychol. 2014;53\(1\):6–41.](#)
2. [Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self Identity. 2003;2\(2\):85–101.](#)
3. [Moradzadeh F, Pir-Khaeghi A. Effect of Acceptance and Commitment Training on cognitive flexibility and self-compassion of employees in Varamin Welfare Organization. J Health Promot Manag. 2018;7\(3\):46–51.](#)
4. [Izadpanah S, Schumacher M, Arens EA, Stopsack M, Ulrich I, Hansenne M, et al. Adolescent harm avoidance as a longitudinal predictor of maladaptive cognitive emotion regulation in adulthood: The mediating role of inhibitory control. J Adolesc. 2016;52:49–59.](#)
5. [Potthoff S, Garnefski N, Miklósi M, Ubbiali A, Domínguez-Sánchez FJ, Martins EC, et al. Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. Pers Individ Dif. 2016;98:218–24.](#)
6. [Hassani J, Kadyour P. Validity and reliability of the Persian version of the Cognitive Emotion Regulation Strategies Questionnaire. Q J Educ Meas. 2013;14\(4\):111–46.](#)
7. [Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, de Cate RT. Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. J Adolesc. 2009;32\(2\):449–54.](#)
8. [Yazdani A, Fouladchang M. The Mediating Role of Self-compassion in the Relationship between Perfectionism and Subjective Vitality. Studies in Learning & Instruction. 2020;12\(1\):119–42.](#)
9. [Rasmussen DB. Perfectionism. In: Chadwick R, editor. Encyclopedia of Applied Ethics \(Second Edition\). San Diego: Academic Press; 2012. p. 395–403.](#)
10. [Flett GL, Hewitt PL. Chapter 21 - Measures of Perfectionism. In: Boyle GJ, Saklofske DH, Matthews G, editors. Measures of Personality and Social Psychological Constructs. San Diego: Academic Press; 2015. p. 595–618.](#)
11. [Flett GL, Hewitt PL. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In: Flett GL, Hewitt PL, editors. Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC: American Psychological Association; 2002.](#)
12. [Smith MM, Hewitt PL, Sherry SB, Flett GL, Ray C. Parenting behaviors and trait perfectionism: A meta-analytic test of the social expectations and social learning models. J Res Pers. 2022;96:104180.](#)
13. [Ferrari M, Yap K, Scott N, Einstein DA, Ciarrochi J. Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. PLoS ONE. 2018;13\(2\), e0192022-e0192030.](#)
14. [Besharat MA, Farahmand H, Ebrahimi F. The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation on the Relationship between Dimensions of Perfectionism and Depression and Anxiety Symptoms. Research in Clinical Psychology and Counseling. 2021;10\(2\):25–44.](#)

15. [Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2\(3\):223–50.](#)
16. [Khosravi E, Ghorbani M. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on perceived stress and blood pressure in women with hypertension. *Fayz Sci-Res Bimonthly*. 2016;20\(4\):361–8.](#)
17. [Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Pers Individ Dif*. 2001;30:1311–27.](#)
18. [Hassani J, Ariana Kia E. Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and impulsivity in bipolar disorder with and without comorbid obsessive-compulsive disorder. *Iran J Psychiatry Clin Psychol*. 2016;22\(1\):39–49.](#)
19. [Terry-Short LA, Owens G, Slade P, Dewey ME. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1995;18:663–8.](#)
20. [Aldahadha B. The psychometric properties of perfectionism scale and its relation to depression and anxiety. *Cogent Psychology*. 2018;5\(1\):1524324.](#)
21. [Besharat MA. Reliability and validity of the Positive and Negative Perfectionism Scale. *Psychological Science Journal*. 2003;2\(8\):346-59.](#)
22. [Gilbert P. The compassionate mind: A new approach to life's challenges. 1st ed. Oakland: New Harbinger Publications; 2010.](#)
23. [Neff KD. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011;5\(1\):1–12.](#)
24. [Klimecki OM, Singer T. Compassion. In: Toga AW, editor. *Brain Mapping*. Academic Press; 2015. p. 195–199.](#)
25. [Hodges-Schell M, O'Brien J. Chapter 10 - Insisting on perfection. In: Hodges-Schell M, O'Brien J, editors. *Communicating the UX Vision*. Boston: Morgan Kaufmann; 2015. p. 185–201.](#)
26. [Foroughi AA, Khanjani S, Rafiei S, Taheri A. Self-compassion: Conceptualization, research, and interventions \(A brief review\). *J Cogn Psychol Psychiatry*. 2019;6\(6\):77–87.](#)
27. [Bowins B. Chapter 14 - Compassion-focused therapy. In: Bowins B, editor. *States and Processes for Mental Health*. Academic Press; 2021. p. 133–8.](#)
28. [Zafari S, Khademi Ashkzari M. The structural model of the role of cognitive emotion regulation strategies, mindfulness and perfectionism in predicting emotional problems in students. *Journal of Psychological Science*. 2020;19\(87\):321–8.](#)

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2021/ Vol. 6/ No. 2/ Pages 226-238

Examining the Causal Relationships Between Perfectionism and Self-Compassion: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Physically Inactive Students

Zahra Jannesari¹, Mina Mojtbaee^{2*}

1- MS in Clinical Psychology, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.

Received: 21/05/2020 Revised: 01/11/2020 Accepted: 16/12/2020

Abstract

Purpose: This study investigated the causal relationships between perfectionism and self-compassion, with cognitive emotion regulation strategies as a mediating variable, among university students with low physical activity levels.

Methods: Employing a descriptive-correlational design with an applied purpose, the study population consisted of all students at Islamic Azad University, Najafabad Branch during the 2019-2020 academic year. A convenience sample of 200 students was selected. Participants completed three validated instruments: the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski et al., 2001), and the Positive and Negative Perfectionism Scale (Terry-Short et al., 1995). Data were analyzed using structural equation modeling.

Results: The analysis revealed significant mediating effects of cognitive emotion regulation strategies. The relationship between negative perfectionism and self-compassion through positive emotion regulation strategies was significantly negative ($\beta = -0.058$, $p < 0.05$). Furthermore, the relationship between negative perfectionism and self-compassion through negative emotion regulation strategies was also significantly negative ($\beta = -0.253$, $p < 0.01$).

Conclusion: The findings indicate that among physically inactive students, perfectionism exerts a negative influence on self-compassion, and this relationship is mediated by cognitive emotion regulation strategies. These results suggest that interventions aimed at increasing physical activity levels and improving emotion regulation skills may help mitigate the adverse effects of perfectionism on self-compassion.

Keywords: Emotion Regulation, Self-Compassion, Physical Activity, Perfectionism, Mediation Analysis

* Corresponding author: Mina Mojtbaee, Tell: 09106995321, Email: mojtbaie_in@yahoo.com