

Article Type: Original

Relationship between Dark Personality Traits and Cognitive Emotion Regulation in Competitive Athletes: The Mediating Role of Self-Compassion

Omid Kalami Fard¹, Zahra Pooraghaei Ardakani^{1*}, Jalal Mohammadi¹,
Hanieh Yamani Ardakani¹

1. Department of Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran.

Received: 27/11/2024, **Revised:** 27/05/2025, **Accepted:** 02/06/2025

* Corresponding Author: Zahra Pooraghaei Ardakani, E-mail: zpooraghaei@gmail.com

How to Cite: Kalami Fard, O., Pooraghaei Ardakani, Z., Mohammadi, J. & Yamani Ardakani, H. (2025). The Relationship Between Dark Triad Personality Traits and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Athletes: The Mediating Role of Self-Compassion. *Sport Psychology Studies*, 14(52): 1-22.
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2025.17447.2525>

Extended Abstract

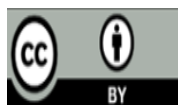
Background and Purpose

Research on athlete mental health has predominantly focused on specific contextual phenomena such as injury, retirement, and performance. Less is understood, however, about the contribution of internal psychological processes—such as patterns of thinking and emotional regulation—to an athlete's psychological resilience. In addressing psychological vulnerability, cognitive emotion regulation strategies have been identified as a key intervention point (Sulakumor et al., 2023).

Personality traits, which are pivotal for athletic success, significantly influence these cognitive emotion regulation strategies. Within sports psychology, personality has been consistently linked to a range of emotional, cognitive, and

behavioral outcomes that directly and indirectly affect performance (Yunel et al., 2023). Another critical psychological resource is self-compassion, defined as a kind and understanding response to one's own suffering or failure. It comprises three core components: self-kindness versus self-judgment, a sense of common humanity versus isolation, and mindfulness versus over-identification, all of which have profound implications for emotional regulation (Sirois et al., 2019). As such, self-compassion is recognized as a powerful mechanism for coping with adversity.

Given these factors, investigating the relationship between darker personality traits in athletes has emerged as a compelling, albeit controversial, area of inquiry. Specifically, the "Dark Triad" of personality (Machiavellianism,



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

narcissism, and psychopathy) and its association with psychological attributes in athletic populations remains underexplored. Since cognitive emotion regulation is a crucial indicator of psychological well-being across sports, identifying factors that can enhance these strategies is vital. A review of the literature indicates that most studies on these constructs have been conducted in non-sport domains, with little attention paid to the potential mediating role of self-compassion in the relationship between the Dark Triad and cognitive emotion regulation in athletes.

Elucidating this structural relationship, with self-compassion as a mediator, could provide a more effective framework for understanding the psychological functioning of athletes with these traits. To date, no prior study, domestically or internationally, has evaluated self-compassion as a mediating variable within a causal model linking the Dark Triad to cognitive emotion regulation strategies. Therefore, this study aims to answer the following question: Does self-compassion mediate the relationship between the Dark Triad personality traits and cognitive emotion regulation strategies in competitive athletes?

Materials and Methods

This study employed a correlational design to investigate the relationships between the research variables using structural equation modelling (SEM).

Participants

A sample of 300 Iranian athletes, involved in both team and individual sports, was

recruited through convenience sampling. Eligibility criteria required participants to be active on social media and to have maintained a training frequency of at least twice per week over the preceding year. Recruitment was conducted via online social media platforms (Telegram, Instagram, Twitter) and sports-related advertisements. The sample size was determined using Cochran's formula. Eligible athletes who provided informed consent were directed to complete an online questionnaire administered through Google forms.

Data Collection Tools

Data were collected using the following validated instruments:

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): The short-form Persian version of the questionnaire developed by Garnefski et al. (2005) was used. The original CERQ is designed to identify the cognitive coping strategies individuals use following negative experiences.

Dark Triad Personality Questionnaire: A 12-item instrument was used to assess the three dark personality traits: narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. Responses were recorded on a 5-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).

Self-Compassion Scale (ASCS): This 26-item self-report scale, developed by Rae's et al. (2011), measures self-compassion across six subscales: self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification. It

reflects an individual's quality of relationship with their personal experiences.

Findings

The findings revealed a significant positive effect of self-compassion on adaptive cognitive emotion regulation strategies and a significant negative effect on maladaptive strategies. Conversely, dark personality traits demonstrated a negative impact on both self-compassion and adaptive strategies, while exhibiting a positive effect on maladaptive strategies.

To test the mediation hypothesis, the Sobel and Goodman tests were employed. The results, with a t-value exceeding 1.96 ($p < 0.05$), confirmed that self-compassion acts as a significant mediator in the relationship between dark personality traits and both adaptive and maladaptive cognitive strategies. Furthermore, the strength of this mediation was assessed using the Variance Accounted For (VAF) criterion. The VAF values for both models fell within the range of 0.2 to 0.8, indicating that self-compassion plays a role of partial mediation.

Conclusion

This study investigated the mediating role of self-compassion in the relationship between Dark Triad personality traits and cognitive emotion regulation strategies among competitive athletes. The results confirmed several significant pathways, elucidating the underlying psychological mechanisms. The primary findings indicate that self-compassion serves as a critical positive psychological resource, significantly promoting adaptive cognitive

strategies while reducing reliance on maladaptive ones. Furthermore, a significant negative correlation was identified between Dark Triad traits and self-compassion. This aligns with previous research, such as the work of Bakhshipour and Seraj (2022), who documented a similar inverse relationship between dark personality traits and self-compassion. The role of self-compassion as a mediator between personality and outcomes is also supported by Khormaei and Mahbod (2017), who demonstrated its function in the context of academic vitality.

The study also confirmed the direct impact of Dark Triad traits on emotion regulation, negatively influencing adaptive strategies and positively influencing maladaptive ones. This finding is consistent with research by Islamian et al. (2022), which established the role of maladaptive strategies as a mediator in a different psychological model. Collectively, these results illuminate a crucial interplay: while Dark Triad traits can predispose athletes to less effective psychological coping mechanisms, self-compassion appears to be a mitigating factor. By buffering the adverse effects of these personality traits, self-compassion can ultimately contribute to enhanced mental readiness and performance at both individual and team levels.

This research addresses a notable gap in the literature and provides a foundational model for understanding these variables in athletic populations. For applied practice, these insights offer valuable guidance for coaches and sports psychologists. Developing targeted self-compassion

training interventions could be an effective strategy for improving athletes' cognitive emotion regulation and overall psychological resilience.

Keywords: Modeling, Psychological Skill, Strategy, Sports Performance, Validity.

Ethical Considerations

This study was carried out with basic objectives in accordance with research guidelines and compliance with all ethical principles.

Authors' Contributions

All authors contributed equally to the writing and revision of the article.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

We are grateful to all the athletes who participated in this study.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

ارتباط بین صفات تاریک شخصیت و تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران رقابتی: نقش میانجی گر خودشفقتی

امید کلامی فرد^۱، زهرا پورآقایی اردکانی^{۱*}، جلال محمدی^۱، هانیه یمینی اردکانی^۱

۱. گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۰۷، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۴/۰۳/۰۶، **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۴/۰۳/۱۲

* Corresponding Author: Zahra Pooraghaei Ardakani, E-mail: zpooraghaei@gmail.com

How to Cite: Kalami Fard, O., Pooraghaei Ardakani, Z., Mohammadi, J. & Yamani Ardakani, H. (2025). The Relationship Between Dark Triad Personality Traits and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Athletes: The Mediating Role of Self-Compassion. *Sport Psychology Studies*, 14(52): 1-22.

<https://doi.org/10.22089/spsvj.2025.17447.2525>

چکیده

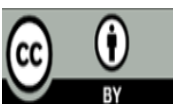
هدف: مطالعات متعددی به بررسی صفات سه‌گانه تاریک شخصیت و تنظیم شناختی هیجان پرداخته‌اند، اما پژوهشی که به بررسی این متغیرها در زمینه ورزش و ورزشکاران پرداخته باشد، مغفول مانده است. از این رو هدف از این پژوهش بررسی رابطه صفات سه‌گانه تاریک شخصیت با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران رقابتی با نقش میانجی‌گری خودشفقتی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و پژوهشی توصیفی - همبستگی بود که با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری به بررسی روابط علی متغیرها پرداخته شده است. جامعه آماری شامل ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی شهر تهران بودند و بر اساس فرمول کوکران تعداد نمونه ۳۰۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های استاندارد؛ سه‌گانه تاریک شخصیت، تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود بود. جهت تحلیل داده‌ها از روش معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای آماری SPSS و PLS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از آن بود که روابط آماری در مسیرهای مختلف خودشفقتی بر راهبرد شناختی سازش یافته و سازش نایافته، صفات تاریک شخصیت بر خودشفقتی، راهبرد شناختی سازش یافته و راهبرد شناختی سازش نایافته معنی‌دار است. همچنین خودشفقتی نقش میانجی در رابطه بین صفات تاریک شخصیت با تنظیم شناختی هیجان دارد. برآیند کلی یافته‌ها نشان از معنی‌داری روابط آماری بین صفات سه‌گانه تاریک شخصیت با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان متأثر از خوشفقتی در بین ورزشکاران داشت.

نتیجه‌گیری: بی‌گمان، ارتقاء سطح سلامت روان ورزشکاران رقابتی به شکل قابل توجهی عملکرد آن‌ها افزایش خواهد داد. بنابراین، یافته‌های این پژوهش می‌تواند در تدوین نقشه راهی موثر در برنامه‌ریزی همسو با موفقیت این ورزشکاران بکار گرفته شود.

کلید واژه‌ها: خود شفقتی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی، صفات سه‌گانه تاریک شخصیت، ورزشکاران.



مقدمه

شرکت در ورزش رقابتی معمولاً با طیف وسیعی از مزایای روانی، سلامتی، اقتصادی برای ورزشکاران همراه است (والتون^۱ و همکاران، ۲۰۲۰) اما بیشتر ورزشکاران ممکن است در طی دوران ورزشی خود با موقعیت‌های مختلف و فشار روانی ناشی از رقابت روبرو شوند (مهرسفر^۲ و همکاران، ۲۰۱۸) تحقیقاتی که سلامت روانی ورزشکاران را بررسی می‌کند، عمدتاً بر روی پدیده‌های زمینه‌ای خاص در ورزش مانند آسیب، بازنشستگی و عملکرد متمرکز شده‌اند. آنچه کمتر شناخته شده است این است که چگونه الگوهای تفکر و تنظیمی در جمعیت‌های ورزشی به شخصیت روانی ورزشکار کمک می‌کند (التون و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از راهبردهای مؤثر برای مقابله با آسیب پذیری روان شناختی ورزشکاران، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی است. طبق گفته سولاکومور ماهیت رقابتی ورزش بر راهبردهای تنظیم هیجان اثر گذار می‌باشد (سولاکومور^۳ و همکاران، ۲۰۲۳) تنظیم هیجان فرآیندی پیچیده است که ابعاد زیستی، روانی، شناختی، رفتاری و اجتماعی را شامل می‌شود و از طریق آن افراد احساسات را مدیریت می‌کنند و با موقعیت‌های مختلف کنار می‌آیند (چامیزو نیتو^۴ و همکاران، ۲۰۲۰) و به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می‌رود. که افراد از آن برای کاهش، افزایش یا حفظ تجربیات هیجانی استفاده می‌نمایند (استراس^۵ و همکاران، ۲۰۱۹) تنظیم شناختی هیجان توانایی است برای مدیریت حالات عاطفی و واکنش‌های هیجانی زمانی که فرد مجبور است با رویدادهای منفی روبرو شود. این راهبردها، راهی برای مدیریت اطلاعات آزردهنده یا تحریک کننده نیز هستند (مالک و پروین^۶، ۲۰۲۳). هیجان‌ها، فرایندهای چند مؤلفه‌ای هستند که در طول زمان آشکار می‌شوند. تنظیم هیجانی شامل تغییر در شدت و مدت پاسخ‌های رفتاری، تجربه‌ای و یا فیزیولوژیکی است (استراس و همکاران، ۲۰۱۹) تنظیم هیجان موفقیت آمیز با پیامدهای خوب سلامتی و عملکردی همراه است و بر عکس، نارسایی در تنظیم هیجان با اختلال‌های روانی، شخصیتی و اختلال‌های اضطرابی در ارتباط است (ویلیگرز^۷ و همکاران، ۲۰۲۳) همچنین متفاوت بودن افراد در استفاده از سبک‌های مختلف تنظیم شناختی هیجانی، موجب پیامدهای عاطفی، اجتماعی

و شناختی مختلفی می‌شود (آمارو و براندائو^۸، ۲۰۲۳). یافته‌های پژوهشی موید این است که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان، عامل مؤثری در کاهش هیجان‌های منفی اضطراب، افسردگی، استرس، خشم می‌باشد (مک فارلند و هی^۹، ۲۰۲۳) و علاوه بر کاهش هیجان‌های منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شوند به طور کلی مشخص شده ورزشکارانی که در تنظیم هیجان‌ها خود مهارت دارند بهتر می‌توانند حالات هیجانی منفی را از طریق فعالیت‌های ناخوشایند جبران کنند (چان^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). افزون بر این در پژوهشی دیگر نشان داده شد که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش یافته‌تری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند. به طور کلی نیز، بررسی متون روانشناختی حاکی از آن است که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی روانی و داشتن عملکردی بهتر است (کیم و تاممینن^{۱۱}، ۲۰۲۳) تنظیم هیجان‌ها، به خصوص در جمعیت‌هایی که به طور معمول با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که هیجان‌های منفی شدید را بر می‌انگیزاند، لازم و ضروری می‌باشد (رضازاده و طالبی، ۲۰۲۲).

نتایج تحقیقات زیادی موید این است که ویژگی‌های شخصیتی بر راهبردهای شناختی هیجانی تاثیر گذارند. عوامل شخصیتی از ویژگی‌های ضروری ورزشکاران است و نقش مهمی در رسیدن به موفقیت دارند. شخصیت در روانشناسی ورزشی به طور گسترده مورد بحث قرار گرفته و مشخص شده است که در میان ورزشکاران با پیامدهای عاطفی، شناختی و رفتاری بی‌شماری همراه می‌باشد که اثرات مستقیم و غیرمستقیم زیادی بر عملکرد ورزشکاران دارد (یونل^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۳) در یک دهه گذشته، افزایش توجه نسبت به مجموعه‌ای از صفات نامطلوب بوجود آمده که به عنوان صفات تاریک شخصیت مورد اشاره قرار گرفته است (حیدری و همکاران، ۲۰۲۰). این صفات تاریک، سه ویژگی مجزا، اما مرتبط با یکدیگر شامل خودشیفتگی^{۱۳}، جامعه ستیزی^{۱۴} و ماکیاولی‌گرایی^{۱۵} هستند. که سه ضلع مثلث تاریک شخصیت را تشکیل داده‌اند (ماریس^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۷). اولین مولفه از صفات سه‌گانه تاریک شخصیت، خودشیفتگی است خود شیفتگی را می‌توان ظرفیت فرد برای حفظ

⁹ McFarland & Hay

¹⁰ Chan

¹¹ Kim & Tamminen

¹² Ionel

¹³ Narcissism

¹⁴ Psychopathy

¹⁵ Machiavellianism

¹⁶ Muris

¹ Walton

² Mehrsafari

³ Solakumur

⁴ Chamizo Nieto

⁵ Strauss

⁶ Malik & Perveen

⁷ Willegers

⁸ Amaro & Brandão

می‌تواند سازگاری بهتری با فشارهای روانی، اعتمادبه نفس بالاتر، افزایش انعطاف‌پذیری، استراتژی‌های مقابله قوی‌تر و افزایش تمرکز را از طریق مشارکت در مسابقات ورزشی تسهیل کند که وجود این صفات در بین ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران سطوح بالاتری از سه‌گانه تاریک را نسبت به افراد غیر ورزشکار گزارش کرده‌اند (نیکولز و همکاران، ۲۰۲۰) ورزشکاران در سطوح سه‌گانه تاریک شخصیت متفاوت هستند، به طوری که مردان امتیاز بیشتری نسبت به زنان، ورزشکاران ورزش‌های انفرادی بالاتر از ورزشکاران تیمی، و آنهایی که مهارت بیشتری دارند امتیاز بیشتری نسبت به افراد با مهارت کمتر کسب می‌کنند (وان و همکاران، ۲۰۱۹).

نیکولز و همکاران (۲۰۲۰) بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون گزارش کردند، جنبه‌های سه‌گانه تاریک به صورت مثبت نگرش نسبت به دوپینگ و رفتار تقلب در ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند. نتایج مختلف نشان داده که خود شیفتگی با رابطه‌ای حق به جانب بودن، همدلی اندک، مشکل در قضاوت اخلاقی تشخیص درست و نادرست، قضاوت اخلاقی سودجویانه، مشکل در پذیرش مسئولیت اخلاقی همبستگی دارد (ماریس و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، مشخص شده است افراد دارای صفات ماکیاولی‌گرایی و جامعه‌ستیز، زندگی مضطرب‌تری دارند اما افرادی که دارای سطوح مطلوبی از خودشیفتگی هستند از زندگی خود رضایت بیشتری دارند و نسبت به آینده امیدوارتر هستند (پاپازغلو^۵ و همکاران، ۲۰۱۹) علاوه بر این، ورزشکارانی که دارای خودشیفتگی بالا هستند، زمانی که فشار درک شده بالا است، عملکرد بهتری دارند، اما زمانی که فشار پایین است، عملکردشان افت می‌کند. این امکان وجود دارد که افرادی که دارای خودشیفتگی هستند، زمانی که فرصتی برای ارتقای باورهای خود و تسلط بر دیگران ارائه می‌شود، تلاش بیشتری انجام دهند (رابرتز و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات مختلفی در مورد ویژگی‌های شخصیتی و شفقت به خود انجام شده است. دی فابیو و ساکولوفسکه (۲۰۲۱) در مطالعه خود نشان دادند که سطح بالاتری از ویژگی‌های سه‌گانه تاریک شخصیت در مجموع با شفقت به خود کمتری در افراد همراه است. همچنین تحقیقات انجام شده پاپازغلو و همکاران (۲۰۱۹) بر روی ۱۱۷۳ افسر پلیس مشخص کرد. که ویژگی‌های شخصیتی سه‌گانه تاریک شخصیت با خود شفقت همبستگی منفی دارند. شفقت به خود به عنوان راهی برای برقراری ارتباط با مهربانی نسبت به خود در مواقع رنج یا شکست توصیف شده است (باکر^۶ و همکاران، ۲۰۱۹)، شفقت گشوده بودن و همراه شدن

تصور مثبت در خلال خود نظم‌دهی، تنظیم عاطفه و فرایندهای بین‌فردی متنوعی دانست که بر پایه نیاز فرد به تایید و تحسین و همچنین تلاش آشکار و ضمنی برای کسب تجارب بسط‌دهنده خود در محیط اجتماعی در نظر گرفته می‌شود (گراس^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). افراد خود شیفته دارای ویژگی‌های مبالغه آمیزی، بزرگ منشی، غرور، غرق شدن در خود هستند. دومین مولفه جامعه‌ستیزی است که نحس‌ترین صفت در مجموعه صفات تاریک شخصیت عنوان شده است و با ویژگی‌هایی مانند تکانشگری، هیجان‌طلبی، سنگدلی، گستاخی، پرخاشگری بین فردی، فقدان همدلی، عدم پشیمانی و خودمحوری مشخص می‌شود و از نظر شخصیتی این افراد مدیران جذاب و متبحری هستند و می‌توانند برای رهبری تیم‌های ورزشی سودمند باشند. همچنین ورزشکاران ممکن است سطوح پایین‌تری از جامعه ستیزی را گزارش کنند (برایان^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). سومین مولفه، اصطلاح ماکیاولی‌گرایی است این صفت منعکس کننده جهت‌گیری به شدت خودخواهانه‌ای است که فرد تمایل دارد از هر راهی مانند فریبکاری، تقلب و بهره‌کشی به اهداف خود برسد (گومزلیال^۳ و همکاران، ۲۰۱۹) و دارای ویژگی‌هایی مانند کمال‌گرایی، بدگمانی، نفوذ ناپذیری، اسناد ویژگی‌های منفی به دیگران، درک اجتماعی و هیجانی اندک، سلطه‌جویی، مهارت‌های همکاری اجتماعی ضعیف، صمیمیت تصنعی و برنامه‌ریزی شده است. ماکیاولی‌گرایی به طور مثبت با استرس ادراک شده مرتبط است (بیرکس و همکاران، ۲۰۲۰) در مجموع، سه‌گانه تاریک شخصیت، شخصیتی نامطلوب، بی‌رحم و متضاد را توصیف می‌کند. در نتیجه، این صفات معمولاً ناسازگار در نظر گرفته می‌شوند، آنها با پرخاشگری بین فردی، تصمیم‌گیری غیر اخلاقی و مشکل در حفظ روابط همبستگی مثبت نشان می‌دهند (ماریس و همکاران، ۲۰۱۷). طبق گفته گونزالز این سه صفت همگی به استعمار، سردی عاطفی، دورویی، پرخاشگری و احساس مهم بودن اشاره دارد با این حال، سطوح بالای سه‌گانه تاریک ممکن است مزایایی را به همراه داشته باشد (گونزالز-هرناندز^۴ و همکاران، ۲۰۲۳) به عنوان مثال، آنها ممکن است افراد را قادر سازند تا با نادیده گرفتن اهداف و احساسات دیگران، به پیش بروند و به اهداف شخصی دست یابند و شانس موفقیت فردی را افزایش دهند. همچنین ممکن است برای ورزشکاران، مزایایی مانند ابتکار عمل در دستیابی به اهداف که باعث افزایش شانس موفقیت می‌شود را به همراه داشته باشد (کارتر و همکاران، ۲۰۱۵) بنابراین، ویژگی ماکیاولی‌گرایی بالا، خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی متوسط

⁴ González-Hernández

⁵ Papazoglou

⁶ Bakker

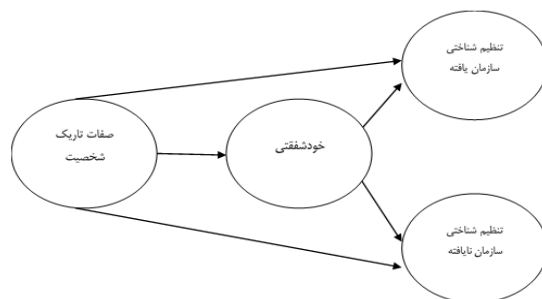
¹ Grapsas

² Bryan

³ Gómez-Leal

استرس‌ها است که به‌طور قابل توجهی بر کارکرد ورزشکاران اثر می‌گذارد. مطالعات نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی افراد، به‌ویژه صفات تاریک شخصیت، می‌توانند نقشی اساسی در فرآیندهای تنظیم هیجان ایفا کنند. این صفات که شامل خودشیفتگی، ماکیاولی‌گرایی و جامعه‌ستیزی هستند، ممکن است در شرایط خاصی مانند رقابت‌های ورزشی به‌طور غیرمستقیم یا مستقیم بر سلامت روانی و عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارند. به‌عنوان مثال، ممکن است ورزشکارانی که ویژگی‌های خودشیفتگی و ماکیاولی‌گرایی بیشتری دارند، در مواجهه با فشارهای رقابتی بهتر عمل کنند و به اهداف خود دست یابند، اما در عین حال ممکن است این ویژگی‌ها با مشکلاتی در تنظیم هیجانات و کاهش کیفیت عملکرد همراه شوند. از سوی دیگر، تأثیر شفقت به خود بر تنظیم هیجان و صفات تاریک شخصیت در ورزشکاران امری است که در تحقیقات روانشناسی ورزشی تا کنون مورد بررسی قرار نگرفته است. شفقت به خود به‌عنوان یکی از ابعاد مهم خودمراقبتی و روانشناختی، می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا با فشارهای روانی مقابله کرده و در مواقع دشوار به شیوه‌ای سالم‌تر واکنش نشان دهند. بنابراین، بررسی این که چگونه شفقت به خود می‌تواند به عنوان عاملی میانجی در بهبود تنظیم هیجان و صفات تاریک شخصیت عمل کند، می‌تواند نقش مهمی در درک بهتر روانشناسی ورزشی ایفا کند. در نتیجه، به‌نظر می‌رسد که بررسی دقیق‌تر ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران و تأثیر آن‌ها بر تنظیم هیجانات، به‌ویژه در شرایط رقابتی، می‌تواند به فهم بهتری از نیازهای روانشناختی ورزشکاران منتهی شود. همچنین، این پژوهش می‌تواند به شناسایی شیوه‌های مؤثر برای بهبود وضعیت روانی و عملکرد آنان کمک کند. بنابراین، سوال این است که آیا ویژگی‌های شخصیتی خاص، مانند صفات تاریک و شفقت به خود، می‌توانند به‌طور قابل توجهی بر تنظیم هیجانات و عملکرد ورزشکاران در موقعیت‌های رقابتی تأثیر بگذارند؟

با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیرداورانه و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود و اینکه تجربه فردی بخشی از تجربه بشری تعریف می‌شود (سان و همکاران، ۲۰۱۹)، شفقت به خود دارای سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود، با مردم بودن و ذهن آگاهی است که هر کدام پیامدهایی برای تنظیم هیجان دارند (سیرویس و همکاران، ۲۰۱۹) از این رو پذیرفته شده است که شفقت به خود کارکردی قوی دارد که به مقابله با معضل زندگی کمک می‌کند (بلوث و نف^۱، ۲۰۱۸) شفقت یک چارچوب ذهنی مثبت همراه با لذت و تفکر مثبت ایجاد می‌کند که باعث تغییر، آرامش و شکوفایی می‌شود. نتایج پژوهش‌های دلدار گوهردانی (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که رابطه معناداری بین سه متغیر انعطاف‌پذیری‌شناختی، شفقت به خود و تنظیم هیجان به‌ویژه خرده مقیاس ارزیابی مجدد باکیفیت خواب وجود دارد به‌علاوه رابطه معناداری بین دو متغیر مستقل انعطاف‌پذیری‌شناختی و شفقت به خود با ارزیابی مجدد وجود دارد. در مطالعه دیگر بین شفقت به خود و تنظیم هیجان ارتباط معنادار وجود دارد و تنظیم هیجان ارتباط بین شفقت به خود و سلامت روان را میانجی‌گری می‌کند (اینو و فرزی^۲، ۲۰۱۸) با توجه به این که شفقت به خود، نحوه ارتباط شخص با خودش در زمان پریشانی است، ممکن است تنظیم هیجان مکانیزم بالقوه‌ای باشد که شفقت به خود از طریق آن عمل می‌کند (فینلی جونز، ۲۰۱۷) همچنین شفقت پیوندی قوی با جنبه‌های خاص خود تنظیمی مانند تنظیم هیجان دارد. در دنیای ورزش رقابتی، فشارهای روانی یکی از چالش‌های اصلی ورزشکاران است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی و عملکرد ورزشی آن‌ها داشته باشد. با توجه به این که ورزشکاران در مواجهه با رقابت‌های شدید و شرایط مختلف نیازمند توانایی‌های روانی بالایی هستند، مطالعه ویژگی‌های شخصیتی و روانشناختی آن‌ها اهمیت زیادی پیدا می‌کند. یکی از مفاهیم کلیدی در این زمینه، نحوه تنظیم هیجانات و مقابله با



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

² Inwood & Ferrari

¹ Bluth & Neff

پست شخصیت نامیدند، در حالی که همان سه جنبه‌های تاریک شخصیت را اندازه‌گیری می‌کند. داده‌های این مطالعه نشان داد که این مقیاس با پرخاشگری، عدم توافق و ازدواج‌های کوتاه مدت مرتبط است. سازندگان این مقیاس گزارش دادند که در تمام مطالعات، این مقیاس از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی برخوردار بود. در مطالعات متعددی که جانسون و همکاران انجام دادند، میزان آلفای کرونباخ ماکاولیم را از ۰/۷۲ تا ۰/۷۷، برای ضداجتماعی از ۰/۶۶ تا ۰/۶۹ و برای خودشیفتگی از ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش نمودند و با استفاده از روش‌های روایی هم‌زمان، پیش‌بین و تحلیل عاملی تأییدی، روایی آن را تأیید کردند.

مقیاس شفقت به خود (ASCS): این مقیاس یک ابزار خود گزارش‌دهی ۲۶ گویه ای است که توسط رایس و همکاران (۲۰۱۱) به منظور سنجش میزان شفقت به خود ساخته شده است، سوالات موجود در آن در ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی‌سازی، ذهن آگاهی و بزرگ نمایی قرار می‌گیرد که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد، شماره‌گذاری آن در اندازه‌های ۵ درجه ای لیکرت، از تقریباً هیچگاه (نمره ۰) تا تقریباً همیشه (نمره ۴) تعیین می‌شود. پژوهش انجام شده توسط رایس و همکاران (۲۰۱۱) پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین، هر کدام از زیر مقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بودند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۰). علاوه بر این، پایایی باز آزمایی آن به فاصله زمانی ۲ هفته نیز ۰/۹۳ گزارش شده است. مقیاس مذکور روایی همگرا و افتراقی نسبتاً بالایی دارد. در ایران روایی و پایایی این ابزار مورد بررسی قرار گرفته است. روایی سازه این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. در بررسی روایی همگرا و واگرا، ضریب همبستگی پرسشنامه شفقت به خود با آزمون‌های حرمت خود روز سرگ (۰/۲۲)، افسردگی (۰/۳۴) و اضطراب یک (۰/۴۱) محاسبه گردید. همچنین، نتایج همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ (۰/۷۰) و ضریب همبستگی حاصل از پایایی باز آزمایی ۰/۸۹ گزارش شد (خانجانی و همکاران، ۲۰۱۶) داده‌ها با روش معادلات ساختاری و نرم‌افزار PLS تحلیل شده است.

روش اجرای پژوهش

شرکت‌کنندگان پرسشنامه آنلاین را با استفاده از ابزار گوگل فرم تکمیل کردند. در طی جمع‌آوری داده‌ها ترتیب قرارگیری پرسشنامه‌ها برای ورزشکاران متغیر بود و قبل از شروع به پاسخ، رضایت‌نامه آنلاین را تأیید کردند. برای جلوگیری از تکمیل پرسشنامه به صورت شانس یک سوال تکراری در ابتدا و انتهای پرسشنامه قرار داده شده بود که در صورت یکسان نبودن پاسخ‌ها پرسشنامه از فرایند تحلیل کنار

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش، از نظر هدف کاربردی و یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی بود و در آن روابط بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفته است.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ورزشکاران شهر تهران در رشته‌های تیمی و انفرادی در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۶ سال که در طی یک سال گذشته حداقل دو جلسه در هفته تمرین داشتند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند برای گردآوری اطلاعات استفاده شد. در این طرح پژوهشی ۳۰۰ ورزشکار، ۶۵٪ مرد و ۳۵٪ زن با میانگین سنی نمونه ۲۸/۸ سال که ۶۸٪ در ورزش‌های انفرادی و ۳۲٪ در ورزش‌های تیمی مشارکت داشتند.

ابزار پژوهش

فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: نسخه اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۵) در کشور هلند تدوین شده است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار گرفته است. بشارت (۱۳۹۵) نسخه فارسی این پرسشنامه را تنظیم کرده است. فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ۱۸ گویه دارد و یک ابراز خود گزارشی است که دامنه نمرات مقیاس از ۱ تقریباً هرگز تا ۵ تقریباً همیشه است. این پرسشنامه دارای دو راهبرد تنظیم شناختی هیجانی سازگار و ناسازگار و ۹ زیر مقیاس است. پنج زیر مقیاس این پرسشنامه راهبردهای شناختی هیجانی سازگار پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری (و چهار زیر مقیاس دیگر) نشخوارگری، ملامت دیگران، ملامت خویش، فاجعه‌سازی (راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی) ناسازگار هستند. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای راهبردهای شناختی هیجانی سازگار ۰/۸۷ و برای راهبردهای شناختی هیجانی ناسازگار ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه ۱۲ سؤالی سه جنبه تاریک شخصیت: این پرسشنامه توسط جانسون و همکاران ساخته شده است. این پرسشنامه سه مؤلفه دارد که را در ۱۲ گویه، در طیف ۵ درجه ای لیکرتی کاملاً مخالف ۱ تا کاملاً موافق ۵، این سه جنبه تاریک شخصیت را مورد آزمون قرار می‌دهد. جانسون و همکاران در ۴ مطالعه مختلف و در ۱۰۸۵ شرکت‌کننده، ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس (شامل: اعتبار سازه، روایی افتراقی، هم‌زمان و پایایی باز آزمون) را مورد بررسی قرار دادند، به نحوی که از ۹۱ آیت ابتدایی در نهایت ۱۲ آیت برای فرم نهایی آن باقی ماند. در نهایت آنها مقیاس خود را ۱۲ ویژگی

نتایج

در ادامه نخست بر اساس مطالعات انجام شده مدل مفهومی پژوهش تشریح شده است. در این بخش، یافته‌های پژوهش درباره روابط میان صفات تاریک شخصیت، تنظیم شناختی هیجان، و نقش میانجی خودشفقتی در ورزشکاران رقابتی ارائه می‌شود. داده‌ها با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) تحلیل شده‌اند. در مدل زیر، هر سازه یا متغیر کلیدی در یک شکل بیضی مشخص کننده سازه یا متغیر اصلی است. فلش‌ها نیز به فراخور جهت‌شان بیانگر روابط بین سازه‌ها می‌باشد. ورزشکاران مورد مطالعه در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت داشتند که در جدول ۱ به ویژگی‌های توصیفی جمعیت مورد مطالعه از جمله جنسیت، سن، سطح تحصیلات، سطح مسابقات ورزشی پرداخته شده است تا چشم‌انداز روشنی از جامعه‌ی مورد مطالعه حاصل شود.

گذاشته می‌شد. برای جلب نظر ورزشکاران برای شرکت در پژوهش از طریق رسانه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام، توییتر و...) و همچنین تبلیغات از طریق محیط‌های ورزشی و کمک مربیان تیم‌ها استفاده شد. بر حسب فرمول کوکران ۳۰۰ ورزشکار پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند.

روش پردازش داده‌ها

داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی)، آمار استنباطی (معادلات ساختاری و ضریب همبستگی پیرسون) و برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش در قالب یک مدل علی بر اساس پیشینه‌ی نظری و تجربی از طریق نرم‌افزارهای آماری SPSS نسخه ۲۳ و PLS تحلیل شدند. و برازش مدل مفهومی پژوهش، مورد بررسی قرار گرفت.

سطح تحصیلات			جنسیت		
درصد	فراوانی	مقطع تحصیلی	درصد	فراوانی	جنسیت
24.7	74	دیپلم و پایین‌تر	35	105	زن
38.7	116	کارشناسی			
26.7	80	کارشناسی ارشد	65	195	مرد
10	30	دکتر			
100	300	جمع	100	300	جمع
رده سنی			سطح مسابقات		
درصد	فراوانی	بازه سنی	درصد	فراوانی	سطح مسابقات
21.7	65	۱۸ تا ۲۵ سال	23.3	70	تفریحی
38	114	۲۶ تا ۳۰ سال	19.3	58	بین‌المللی
18	54	۳۱ تا ۳۵ سال	38.6	116	کشوری
15	45	۳۶ تا ۴۰ سال	6.7	20	منطقه‌ای
5	15	۴۱ تا ۴۵ سال	11.3	34	استانی
2.3	7	بالتر از ۴۶ سال	0.8	2	المپیاد دانشجویی

جامعه‌سنجی) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج توصیف کمی متغیرها در جدول ۲ ذکر شده است.

در مطالعه حاضر متغیرهای تنظیم شناختی هیجان، خودشفقتی و صفات تاریک شخصیت (خودشیفتگی، ماکیاولی‌گرایی و

جدول ۲. توصیف کمی متغیرهای مورد بررسی در تحقیق حاضر

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
تنظیم شناختی هیجان	55.51	6.35	26	72
خودشفقتی	87.53	9.95	61	129
خودشیفتگی	16.85	2.71	4	20
ماکیاولی گرایی	15.98	2.92	4	20
جامعه‌ستیزی	13.08	3.59	4	20

جدول ۳. آلفای کرونباخ، میانگین واریانس استخراج شده (AVE) و پایایی ترکیبی (CR)

سازه‌ها	آلفای کرونباخ	CR	AVE
خودشفقتی	۰.۸۳۱	۰.۸۶۱	۰.۵۱۶
راهبرد شناختی سازش یافته	۰.۸۳۳	۰.۸۵۹	۰.۵۵۱
راهبرد شناختی سازش نایافته	۰.۷۰۸	۰.۸۱۵	۰.۵۲۵
صفات تاریک شخصیت	۰.۷۸۷	۰.۸۷۴	۰.۶۹۸

جدول ۴. بررسی مقادیر ریشه دوم میانگین واریانس استخراج شده با همبستگی‌ها

سازه‌ها	سازه‌ها	سازه‌ها	سازه‌ها	سازه‌ها
خودشفقتی	راهبرد شناختی سازش یافته	راهبرد شناختی سازش نایافته	صفات تاریک شخصیت	خودشفقتی
0.719	0.510	0.742	0.716-	0.719
خودشفقتی	راهبرد شناختی سازش یافته	راهبرد شناختی سازش نایافته	صفات تاریک شخصیت	خودشفقتی
0.510	0.716-	0.384-	0.725	0.510
راهبرد شناختی سازش یافته	راهبرد شناختی سازش نایافته	صفات تاریک شخصیت	0.664	0.510
0.716-	0.384-	0.435-	0.836	0.510
راهبرد شناختی سازش نایافته	صفات تاریک شخصیت			0.510
0.569-				0.510

همچنین باتوجه به نتایج آزمون تی مستقل، ورزشکاران تیمی نسبت به ورزشکاران انفرادی سطوح بالاتری از خودشفقتی را گزارش کردند ($t = 2.15, p < 0.05$). همچنین، زنان تنظیم هیجان سازش‌یافته بیشتری نسبت به مردان داشتند ($t = 3.05, p < 0.01$). جهت تحلیل داده‌ها از روش معادلات ساختاری استفاده شد. ابتدا به بررسی پیش‌نیازهای این روش پرداخته شد. برای حصول اطمینان از کفایت حجم نمونه و برای آنکه مشخص شود همبستگی بین متغیرها در جامعه برابر صفر نیست، آزمون کرویت بارتلت²¹ (KMO) مورد استفاده قرار گرفت. باتوجه به نتایج به دست آمده مشخصه کرویت بارتلت معنادار می‌باشد ($P = 0.001$).

برای سنجش و ارزیابی مدل‌ها در روش معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی (PLS)، ابتدا باید به بررسی برازش مدل و سپس آزمودن فرضیه‌های پژوهش پرداخت. برازش مدل در سه بخش، برازش مدل اندازه‌گیری، برازش مدل ساختاری و برازش مدل کلی انجام می‌شود. چنانچه برازش مدل اندازه‌گیری از نظر روایی و پایایی³ مورد تایید قرار گرفت، در مرحله بعد باید قابلیت‌های پیش‌بینی مدل و روابط میان سازه‌ها از مدل ساختاری مورد ارزیابی قرارگیرند. معیارهای ارزیابی مدل ساختاری شامل ارزیابی هم‌خطی، معیار ضریب تعیین و معیار استون گیسر⁴ است (رسولی و همکاران، ۲۰۱۸). در پایان، برازش مدل کلی با استفاده از شاخص نیکویی برازش سنجیده می‌شود. با عنایت به مباحث گفته شده ابتدا به برازش مدل اندازه‌گیری پرداخته می‌شود که در آن پایایی و روایی مورد بررسی قرار می‌گیرد. سنجش روایی باید پس از تأیید پایایی صورت گیرد. پایایی از طریق سه آزمون آلفای کرونباخ⁵، پایایی ترکیبی⁶ و قابلیت اطمینان شاخص⁷ (بارهای عاملی) و روایی از

طریق روایی همگرا⁸ و روایی واگرا⁹ سنجیده می‌شود (رسولی و همکاران، ۲۰۱۸). مقدار آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۶۰ نشانگر پایایی قابل قبول است (بیگی و همکاران، ۲۰۱۸). مقدار پایایی ترکیبی بزرگتر از ۰/۷۰ برای هرسازه، نشان از پایایی مناسب درونی مدل برای اندازه‌گیری دارد (رحیمی، ۲۰۱۵). قابلیت اطمینان شاخص، نشانگر پایایی معرف‌های یک سازه است (رسولی و همکاران، ۲۰۱۸). اگر بار عاملی کمتر از ۰/۳ باشد، رابطه ضعیف در نظر گرفته شده و از آن صرف نظر می‌شود. بار عاملی بین ۰/۳۰ تا ۰/۶۰ قابل قبول است و اگر بزرگتر از ۰/۶ باشد، رابطه بسیار مطلوب است (بیگی و همکاران، ۱۳۹۷). برای سنجش روایی همگرا از معیار میانگین واریانس استخراج شده¹⁰ (AVE) استفاده می‌شود. معیار میانگین واریانس استخراج شده، میزان همبستگی یک سازه را با شاخص‌های خود نشان می‌دهد (رسولی و همکاران، ۲۰۱۸). مطابق با مطالعات جوزف هیر و همکاران (۲۰۱۷) مقدار میانگین واریانس استخراج شده باید از ۰/۵۰ بیشتر باشد. متداول‌ترین معیارها برای ارزیابی روایی واگرا شامل معیار فورنل لاکر¹¹ و ارزیابی بارهای متقابل است. اخیراً علاوه بر این دو معیار، معیار هتروتریت - موتوتريت¹² (HTMT) نیز برای ارزیابی روایی واگرا اضافه شده است (رسولی و همکاران، ۲۰۱۸). در ادامه به بررسی هرکدام پرداخته شده است.

بر اساس مدل اندازه‌گیری و باتوجه به جدول فوق در این تحقیق معیارهای پایایی و روایی همگرا برآورد شده است. جهت بررسی پایایی از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی (CR) استفاده شد. باتوجه به نتایج به دست آمده مقدار آلفای کرونباخ در همه‌ی متغیرها بالاتر از ۰/۷ می‌باشد. این مقدار همبستگی پیرسون

⁷ - Indicator Reliability

⁸ - Convergent Validity

⁹ - Discriminated Validity

¹⁰ - Average Variance Extracted

¹¹ - Fornell - Larcker

¹² - Heterotrait-Monotrait Ratio

¹ - Bartlett's Test of Sphericity

² - Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy

³ - Reliability

⁴ - stone - Geisler criterion

⁵ - Cronbach's Alpha

⁶ - Composite Reliability

که در بررسی حاضر مقدار پایایی ترکیبی تمامی متغیرها از مقدار میانگین واریانس‌های استخراج شده بزرگتر است. این معیار در بررسی روایی واگرا اولین معیار فورنل لارکر است. این معیار بیان می‌کند که ریشه دوم میانگین واریانس‌های استخراج شده سازه باید بیشتر از بالاترین همبستگی آن سازه با سایر سازه‌های مدل باشد. مطابق جدول فوق مقدار عدد قطر اصلی ماتریس‌ها از مقدار همبستگی که در خانه‌های زیرین و راست آن‌ها قرار دارد بیشتر است. از این رو در این پژوهش، سازه‌ها در مدل‌ها تعامل بیشتری با شاخص‌های خود دارند تا با سازه‌های دیگر.

سوالات پرسشنامه خارج از مدل را نشان می‌دهد. مقدار پایایی ترکیبی بالاتر از $0/70$ و پایین‌تر از $0/95$ می‌باشد. این مقدار همبستگی سوالات یک متغیر در داخل مدل را نشان می‌دهد. بتوجه به این شاخص مقدار همبستگی سوالات در محدوده‌ی مطلوب است. لذا باتوجه به نتایج به دست آمده پایایی آزمون‌ها رعایت شده است. جهت بررسی روایی اولین معیار برای بررسی روایی همگرا میانگین واریانس‌های استخراج شده (AVE) است که باید بالاتر از $0/50$ باشد که در بررسی حاضر بالاتر از $0/50$ است. دومین معیار این است که باید مقدار پایایی ترکیبی (CR) باید بزرگتر از میانگین واریانس‌های استخراج شده باشد

جدول ۵. بارهای عاملی متقابل

معرف‌ها	سازه‌ها	راهبرد شناختی سازش یافته	راهبرد شناختی سازش نایافته	صفات تاریک شخصیت
مهربانی با خود	0.625	0.541	0.388-	0.254-
قضاوت در مورد خود	0.764	0.288	0.651-	0.464-
احساسات مشترک انسانی	0.505	0.421	0.225-	0.260-
منزوی‌سازی	0.844	0.284	0.653-	0.495-
ذهن آگاهی	0.646	0.483	0.372-	0.370-
بزرگ نمایی	0.859	0.297	0.664-	0.538-
پذیرش	0.254	0.587	0.110-	0.134-
تمرکز مجدد مثبت	0.554	0.781	0.383-	0.349-
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	0.279	0.762	0.324-	0.398-
ارزیابی مجدد مثبت	0.362	0.801	0.326-	0.416-
دیدگاه‌گیری	0.352	0.761	0.188-	0.249-
نشخوارگری	0.413-	0.216-	0.679	0.469
ملامت دیگران	0.617-	0.230-	0.729	0.459
ملامت خویش	0.616-	0.298-	0.812	0.485
فاجعه‌سازی	0.395-	0.377-	0.670	0.528
خودشیفتگی	0.551-	0.262-	0.580	0.822
ماکیاولی‌گرایی	0.455-	0.427-	0.580	0.873
جامعه‌ستیزی	0.418-	0.404-	0.502	0.811

جدول ۶. شاخص تورم واریانس

خودشیفتگی	راهبرد شناختی سازش یافته	راهبرد شناختی سازش نایافته	صفات تاریک شخصیت
خودشیفتگی	1.479	1.479	
راهبرد شناختی سازش یافته			
راهبرد شناختی سازش نایافته			
صفات تاریک شخصیت	1.000	1.479	1.479

جدول ۷. مقادیر Q^2 متغیرهای درون‌زای مدل‌ها و ضریب تعیین و میزان شاخص نیکوئی برازش

سازه‌ها	Q^2	R Square
خودشفقتی	0.160	0.324
راهبرد شناختی سازش یافته	0.146	0.291
راهبرد شناختی سازش نیافته	0.310	0.611

بررسی حاضر، مقادیر شاخص تورم واریانس نشان دهنده‌ی قابل قبول بودن این مقدار از هم‌خطی بین متغیرهاست. گام دوم برای ارزیابی مدل ساختاری، ضریب تعیین است. این معیار، دقت پیش‌بینی مدل را نشان می‌دهد و تعیین می‌کند چند درصد از تغییرات متغیر وابسته تحت تأثیر متغیر مستقل تبیین می‌شود. البته طبیعی است که این مقدار برای متغیر مستقل برابر صفر باشد (طهماسبی و عابدینی، ۲۰۱۸). از نظر چین^۲ (۱۹۹۹) مقادیر ۰.۱۹، ۰.۳۳ و ۰.۶۷ به ترتیب ضعیف، متوسط و قوی برآورد می‌شوند. مطابق جدول ۱ حدود ۰.۳۲۴ درصد از تغییرات متغیر وابسته خودشفقتی، توسط صفات تاریک شخصیت بیان می‌شود. همچنین حدود ۰.۲۹۱ درصد از تغییرات متغیر وابسته‌ی راهبرد شناختی سازش یافته و ۰.۶۱۱ درصد متغیر وابسته‌ی راهبرد شناختی سازش نیافته توسط صفات تاریک شخصیت بیان می‌شود. که حاکی از آن است که مقادیر ضرایب تعیین به دست آمده متغیر وابسته خودشفقتی، راهبرد شناختی سازش یافته و راهبرد شناختی سازش نیافته در سطح متوسط قرار دارد که با توجه به سه مقدار ملاک، مناسب بودن برازش مدل ساختاری را تأیید می‌کند. گام سوم در ارزیابی مدل ساختاری، استفاده از معیار استون گیسر (Q^2) است که نشان می‌دهد اگر در یک مدل روابط بین سازه‌ها به‌درستی تعریف شده باشد، سازه‌ها قادر به تأثیرگذاری کافی بر شاخص‌های همدیگر هستند و این امر موجب می‌شود که فرضیه‌ها به درستی ارزیابی

دومین شاخص برای بررسی روایی واگرا، بارهای عاملی متقابل است که همبستگی هر سازه را با معرف‌هایش نشان می‌دهد و باید از همبستگی آن سازه با معرف‌های سایر سازه‌ها بیشتر باشد. در غیر این صورت، روایی واگرا مدل زیر سوال می‌رود (رسولی و همکاران، ۲۰۱۷). طبق جدول زیر همبستگی هر سازه با معرف‌هایش از همبستگی آن سازه با معرف‌های سایر سازه‌ها بیشتر است و این حاکی از روایی واگرای مناسب مدل‌ها است معیار بعدی بررسی روایی واگرا نسبت هتروتریت - مونوتریت است. این معیار، به وضوح نسبت به معیار فورنل لارکر و بارهای متقابل، که عمدتاً قادر به تشخیص عدم روایی واگرا نیستند، عملکرد بهتری دارد. اگر مقدار هتروتریت - مونوتریت برای تمام سازه‌های مدل برابر یا کمتر از ۰/۹۰ باشد، روایی واگرای مدل تأیید شده است. نتیجه حاصل از بررسی مدل‌های مفهومی تحقیق، نشان می‌دهد که تمامی مقادیر هتروتریت - مونوتریت کمتر از ۰/۹۰ هستند و روایی واگرای مدل تأیید می‌شود. جهت ارزیابی مدل ساختاری در گام اول، مدل از نظر وجود هم‌خطی بین متغیرهای مستقل مورد بررسی قرار می‌گیرد. بررسی هم‌خطی بر اساس معیار شاخص تورم واریانس (VIF) است که برای هر سازه مستقل باید از مقدار ۵ کمتر باشد. در غیر این صورت باید سازه با سایر سازه‌ها ادغام، سازه حذف یا با ایجاد سازه مرتبه بالاتر سعی در رفع این مشکل نمود. باتوجه به نتایج

² - chin¹ - Variance Inflation Factor (VIF)

گردند. چنانچه ضریب مثبت باشد مقادیر مشاهده شده به خوبی بازسازی شده‌اند و می‌توان نتیجه گرفت که مدل ساختاری از کیفیت مناسبی برخوردار است. در جدول ۱ مشاهده می‌شود که تمامی مقادیر Q^2 مثبت هستند و بار دیگر مدل ساختاری تأیید شد.

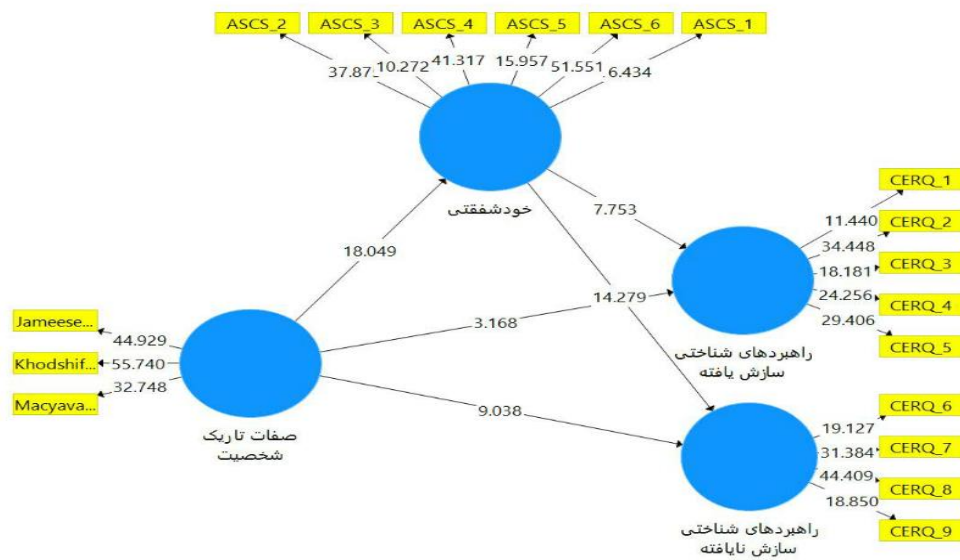
در آخرین مرحله برای سنجش مدل کلی از معیار نیکویی برازش (GOF)^۱ استفاده می‌شود. این معیار تعیین می‌کند که یک مدل از پیش تعیین شده چقدر برای داده‌های به دست آمده از نمونه مناسب است. سه مقدار ۰.۰۱، ۰.۲۵، ۰.۳۶ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای معیار نیکویی برازش معرفی شده است. مطابق جدول ۱، مقدار معیار نیکویی برازش بیشتر از ۰.۳۶ نشانگر برازش کلی قوی مدل پژوهش است. پس از بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری، ساختاری و کلی، برای رد یا تأیید فرضیه‌های مستقیم (فرضیه‌های فرعی) از روش بوت استراپ^۲ استفاده می‌شود (جدول ۱). مقدار آماره تی در تمام فرضیه‌ها بزرگتر از ۲.۵۷ است، بنابراین در سطح اطمینان ۹۹٪ و سطح معناداری ۰.۰۱ ($P < 0.01$)، تمام فرضیه‌ها (تأثیر معنادار آماری) را نمی‌توان رد کرد. با توجه به نتایج به دست آمده، خودشفقتی تأثیر مثبت بر راهبرد شناختی سازش یافته دارد در حالی که تأثیر خودشفقتی بر راهبرد شناختی سازش نایافته منفی است. صفات تاریک شخصیت بر خودشفقتی تأثیر منفی دارد. تأثیر صفات تاریک شخصیت بر راهبردهای شناختی سازش یافته منفی

است. درحالی که تأثیر این متغیر بر راهبردهای شناختی سازش نایافته مثبت است. برای بررسی فرضیه متغیر میانجی از آزمون‌های سوبل و گودمن استفاده شده است. در این آزمون‌ها یک مقدار آماره تی به دست می‌آید که در صورت بیشتر شدن این مقدار از ۱.۹۶ می‌توان در سطح ۹۵ درصد معنادار بودن تأثیر میانجی یک متغیر را تأیید نمود (رد نکرد). با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۱ شاخص خودشفقتی در هر دو مدل نقش میانجی را بین صفات تاریک شخصیت و راهبردهای شناختی سازش یافته (مدل ۱) و راهبردهای شناختی سازش نایافته (مدل ۲) داشته است. در گام بعدی، برای تعیین میزان شدت تأثیر میانجی‌گر از معیار شمول واریانس (VAF) استفاده شده است. این معیار نسبت اثر غیرمستقیم به اثر کل را نشان می‌دهد و مقداری بین ۱۰ تا ۱۰۰ را اختیار می‌کند، هرچه مقدار آن به یک نزدیک باشد تأثیر میانجی‌گر قوی‌تر قلمداد می‌شود. مقدار معیار شمول واریانس در هر دو مدل بین ۰/۲ تا ۰/۸ به دست آمد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت متغیر خودشفقتی در هر دو مدل میانجی‌گری جزئی بین صفات تاریک شخصیت و راهبردهای شناختی هیجان دارد. تحلیل‌ها نشان داد که خودشفقتی تأثیر منفی صفات تاریک شخصیت بر تنظیم هیجان سازش یافته را کاهش می‌دهد و تأثیر مثبت آن بر تنظیم هیجان ناسازگار را تعدیل می‌کند. شاخص میانجی‌گری جزئی با مقدار VAF بین ۰.۲۰ تا ۰.۸۰ تأیید شد.

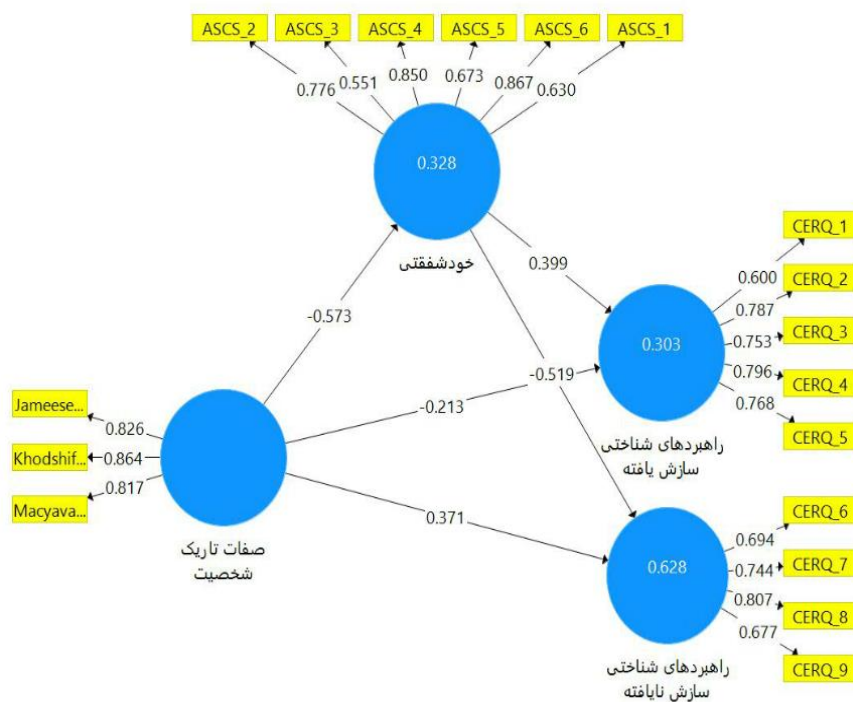
جدول ۸. آزمون فرضیات مستقیم پژوهش

مسیر	ضریب مسیر	آماره تی	سطح معناداری	نتایج فرضیات
خودشفقتی -> راهبرد شناختی سازش یافته	۰.۳۸۸	۶.۸۱۷	۰.۰۵	تأیید
خودشفقتی -> راهبرد شناختی سازش نایافته	-۰.۵۰۰	۱۳.۴۰۱	۰.۰۵	تأیید
صفات تاریک شخصیت -> خودشفقتی	-۰.۵۶۹	۱۶.۲۹۳	۰.۰۵	تأیید
صفات تاریک شخصیت -> راهبرد شناختی سازش یافته	-۰.۲۱۴	۲.۸۹۵	۰.۰۰۴	تأیید
صفات تاریک شخصیت -> راهبرد شناختی سازش نایافته	۰.۳۷۹	۹.۰۹۶	۰.۰۵	تأیید

^۲ - Bootstrapping^۱ - Goodness of Fit - GoF



شکل ۲. مدل معادلات ساختاری بر اساس ضرایب معناداری



شکل ۳. مدل معادلات ساختاری بر اساس تخمین استاندارد

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین صفات سه‌گانه تاریک شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران با میانجی‌گری خودشفقتی انجام شد. از این رو روابط بین متغیرهای تحقیق با استفاده از مدل معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. باتوجه به نتایج به دست آمده صفات تاریک شخصیت با راهبردهای شناختی سازمان‌یافته رابطه منفی دارد ($r = -0.213$). این درحالی است که رابطه بین صفات تاریک شخصیت با راهبردهای شناختی سازمان‌نیافته مثبت می‌باشد ($r = 0.371$). صفات تاریک شخصیت با خودشفقتی ورزشکاران رابطه منفی دارد ($r = -0.573$). همچنین رابطه خودشفقتی با راهبردهای شناختی سازمان یافته مثبت ($r = 0.399$) و با راهبردهای شناختی سازمان نیافته منفی ($r = -0.519$) می‌باشد. در بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه بین صفات تاریک شخصیت با راهبردهای شناختی نتایج نشان داد که خودشفقتی به‌عنوان یک متغیر میانجی، تأثیر معناداری بر رابطه بین صفات تاریک شخصیت و تنظیم شناختی هیجان دارد. صفات تاریک شخصیت تأثیر منفی بر تنظیم هیجانی سازش‌یافته و تأثیر مثبت بر تنظیم هیجانی ناسازگار دارند، در حالی که خودشفقتی این اثرات را تعدیل می‌کند. به‌طور خاص، صفات تاریک شخصیت نظیر خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی تأثیر منفی بر راهبردهای شناختی سازش‌یافته و تأثیر مثبت بر راهبردهای شناختی ناسازگار دارند. در این میان، خودشفقتی به‌طور معناداری این روابط را تعدیل می‌کند و ورزشکارانی که سطح بالاتری از خودشفقتی دارند، به‌طور مؤثرتری هیجان‌های منفی خود را مدیریت می‌کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه بخشی‌پور و سراج (۲۰۲۱) که تأثیر منفی صفات تاریک شخصیت بر سلامت روانی را نشان دادند، همسو است. همچنین، نقش مثبت خودشفقتی در تنظیم هیجان، مشابه نتایج تحقیقات خرمایی و مهید (۲۰۱۷) است. با

این حال، تفاوت این مطالعه در تأکید بر جمعیت ورزشکاران رقابتی است، که تاکنون کمتر مورد بررسی قرار گرفته‌اند. خودشفقتی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر اثرات منفی صفات تاریک شخصیت عمل کند. به‌ویژه در این مطالعه، خودشفقتی در کاهش اثرات منفی صفات خودشیفتگی و ماکیاولی‌گرایی بر تنظیم شناختی هیجان تأثیر مثبت داشته است. این نتایج با یافته‌های مطالعه سجاوند و سیبویه (۲۰۲۳) همخوان است که نشان دادند خودشفقتی می‌تواند بر تنظیم شناختی هیجان اثر مثبت داشته باشد. مطالعه‌ی زارعی (۲۰۲۴) نشان داد که خودشفقتی می‌تواند در شرایط استرس‌زا به تنظیم هیجان‌های مثبت و پذیرش هیجان‌های منفی کمک کند. این تحقیق در بخش خودشفقتی مشابه به مطالعه‌ی سعدیا و همکاران (۲۰۲۲) است که در آن نقش خودشفقتی در تنظیم هیجان‌ها برجسته شده بود. با این حال، تفاوت این مطالعه در تأکید بر جمعیت ورزشکاران رقابتی است، که تاکنون کمتر مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

پژوهش‌های پیشین در زمینه روان‌شناسی نیز اهمیت خودشفقتی را در بهبود تنظیم هیجان‌ها نشان داده‌اند. به‌عنوان مثال، مطالعه سجاوند و سیبویه (۲۰۲۳) به این نتیجه رسید که آموزش خودشفقتی تأثیر مثبتی بر تنظیم شناختی هیجان در زنان داشت. در همین راستا، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد یکی از دلایل تأثیر مثبت خودشفقتی می‌تواند این باشد که خودشفقتی به ورزشکاران کمک می‌کند تا در مواجهه با شکست‌ها یا فشارهای روانی، رویکردی مهربان‌تر و پذیرنده‌تر اتخاذ کنند. این ویژگی به کاهش اثرات منفی صفات تاریک شخصیت مانند خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی کمک می‌کند. در تبیین این نتایج می‌توان اشاره کرد که ورزشکاران با داشتن سطح بالاتری از خودشفقتی، قادرند به‌طور مؤثری هیجان‌های منفی خود را مدیریت کنند. این ویژگی به‌ویژه در مواجهه با شکست‌ها یا فشارهای روانی ناشی از رقابت‌های شدید، برای آن‌ها مفید است. پژوهش‌های قبلی نیز نشان داده‌اند که خودشفقتی

تاریک شخصیت و افزایش خودشفقتی تمهیداتی اتخاذ شود. چراکه ارتقاء مهارت‌های خودشفقتی می‌تواند به ورزشکاران جهت کاهش اثرات منفی صفات تاریک شخصیت، کمک کند و تنظیم هیجان‌های خود را بهبود بخشیده و در نتیجه عملکرد بهتری در مسابقات داشته باشند. مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند از این نتایج برای طراحی مداخلات روان‌شناختی استفاده کنند که بهبود تنظیم شناختی هیجان و ارتقای عملکرد ورزشی را هدف قرار دهند.

با وجود تلاش پژوهشگران در طراحی و اجرای دقیق این مطالعه، برخی محدودیت‌ها وجود دارد که می‌تواند در تفسیر و تعمیم نتایج مؤثر باشد. نخستین محدودیت مربوط به روش نمونه‌گیری مورد استفاده است. در این پژوهش از نمونه‌گیری در دسترس بهره گرفته شد، که ممکن است نتایج حاصل را تنها به گروه خاصی از ورزشکاران قابل تعمیم نماید و مانع از تعمیم‌پذیری کامل به کل جامعه ورزشکاران رقابتی گردد.

از دیگر محدودیت‌ها، عدم تفکیک و تمرکز بر نوع خاصی از رشته‌های ورزشی است. در این تحقیق، ورزشکاران از رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی شرکت داشتند، اما تأثیر نوع ورزش بر صفات شخصیتی، خودشفقتی و تنظیم شناختی هیجان مورد بررسی قرار نگرفت. همچنین، تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین انجام شد که ممکن است کیفیت و دقت پاسخ‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشد.

بر اساس یافته‌های این تحقیق و محدودیت‌های مطرح شده، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بزرگ‌تر استفاده شود تا قابلیت تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. همچنین توصیه می‌شود مطالعاتی جداگانه با تمرکز بر ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های

می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس در ورزشکاران عمل کند. (گوهردانی و همکاران، ۲۰۲۳) در واقع، خودشفقتی به فرد کمک می‌کند تا به‌جای سرزنش خود و احساس گناه، به‌طور مثبت‌تری با مشکلات روبه‌رو شود.

صفات تاریک شخصیت، با مشکلات در روابط بین فردی و روابط صمیمی در دنیای واقعی همراه هستند. افراد واجد صفات تاریک شخصیت به دلیل عدم همدلی، سازگاری کم، دست‌کاری عاطفی و ناگویی هیجانی بالا و همچنین هوش هیجانی پایین می‌توانند در تعاملات اجتماعی واقعی با مشکلاتی مواجه شوند (جوناسون و کراوز، ۲۰۱۳). از این رو می‌توان نتیجه گرفت این افراد در تنظیم شناختی هیجان‌های خود عملکرد مناسبی نداشته باشند و در مدیریت هیجان‌های خود ناتوان باشند.

باتوجه به تحقیقات پیشین (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵) افرادی که دارای خودشفقتی هستند، به دلیل خون‌گرم بودن و داشتن روابط مثبت با دیگران و با بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار، با توانایی همدلی به تعامل با دیگران می‌پردازد و در نتیجه انطباق‌پذیری بیشتر و سازمان‌یافته‌تری در موقعیت‌های دشوار دارند، و ناسازگاری کمتری را تجربه می‌کنند. همچنین افرادی که خودشفقتی بالاتری دارند، احساس ارزشمندی و اصالت بالاتری نیز دارند، و این افراد می‌توانند رفتارهای منفی را در خود کاهش و رفتارهای مثبت را افزایش دهند. از این رو خودشفقتی می‌تواند شدت صفات تاریک شخصیت را در بین ورزشکاران کاهش داده و تعدیل کند. و ورزشکاران به‌هنگام رویارویی با مسائل، به صورت سازمان‌یافته‌تری عمل کنند.

از آنجایی که افزایش صفات تاریک شخصیت و عدم خودشفقت ورزشی موجب افزایش ناسازگاری و انتخاب راهبردهای شناختی سازمان‌نایافته می‌شود، نیاز است جهت کاهش صفات

حمایت مالی

هیچ‌گونه حمایت مالی برای این مطالعه دریافت نشده است.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافع مرتبط با این مقاله وجود ندارد.

خاص ورزشی مانند ورزش‌های قدرتی، استقامتی، تیمی یا انفرادی انجام گیرد تا بتوان تفاوت‌های احتمالی میان آن‌ها را مورد بررسی قرار داد.

از دیگر پیشنهادات کاربردی، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر خودشفقتی برای ورزشکاران است؛ چراکه نتایج این پژوهش نشان داد که خودشفقتی نقش مهمی در کاهش اثرات منفی صفات تاریک شخصیت و بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دارد. آموزش مهارت‌های خودشفقتی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا در مواجهه با فشارهای روانی عملکرد مؤثرتری داشته باشند.

همچنین پرورش معنویت به عنوان عاملی مؤثر بر کاهش صفات تاریک شخصیت، به‌ویژه برای ورزشکارانی که الگوهای اخلاقی جامعه به شمار می‌روند، پیشنهاد می‌شود. در نهایت، انجام مطالعات کیفی مکمل برای بررسی عمیق‌تر تجربیات ورزشکاران در زمینه صفات شخصیتی، خودشفقتی و تنظیم هیجان نیز می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی در این حوزه کمک نماید. این پژوهش به‌طور جامع نشان داد که خودشفقتی می‌تواند به‌عنوان یک متغیر محافظتی، اثرات منفی صفات تاریک شخصیت را بر تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران رقابتی کاهش دهد. یافته‌های این تحقیق می‌تواند زیرساختی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای ارتقای سلامت روانی ورزشکاران باشد. همچنین می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای ارتقای سلامت روانی ورزشکاران قرار گیرند. تا به بهبود آمادگی روانی ورزشکاران کمک کرده و به ارتقای عملکرد فردی و گروهی در رقابت‌های ورزشی منجر شود.

ملاحظات اخلاقی

رعایت دستورالعمل‌های اخلاقی این پژوهش با پایبندی کامل به پروتکل‌های تحقیقاتی و استانداردهای اخلاقی انجام شده است.

References

1. Mirhashemi Routeh, M.A., Farahzadi, Z. Poursalehi Navideh, M. (2025). The Effectiveness of Schema Therapy on Mentalization and Cognitive Regulation of Emotion in People with Childhood Trauma. *Journal of Applied Psychological Research*. Accepted Paper. In Persian <https://doi.org/10.22059/japr.2025.353754.644505>
2. Amaro, R., Brandão, T. (2023). Competitive anxiety in athletes: Emotion regulation and personality matter. *Kinesiology*, 55(1), 108-119. <https://doi.org/10.26582/k.55.1.12>
3. Bakker, A.M., Cox, D.W., Hubley, A.M., Owens, R.L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10, 1169-1180. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1072-3>.
4. Bakshipour, A., Siraj, H. (2021). The relationship between self-compassion and dark personality traits with marital discord in divorce applicants, *Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 8(56), 125-134. In Persian
5. Besharat, Mohammad Ali (2017). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring, *Developmental Psychology*, 13(50), 221-223. In Persian.
6. Birkás, B., Pátkai, G., Csathó, Á. (2020). The mediating role of the dark triad between life history strategy and perceived stress factors. *Psychological reports*, 123(2), 252-265. <https://doi.org/10.1177/0033294118818095>
7. Bluth, K., Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605-608. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
8. Bryan, W., Donachie, T.C., Vaughan, R.S., Madigan, D.J. (2023). Don't look back in anger: A cross-sectional and dyadic examination of the Dark Triad, anger, and aggression in athletes. *Psychology of sport and exercise*, 64, 102305. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102305>
9. Carter, G. L., Montanaro, Z., Linney, C., Campbell, A. C. (2015). Women's sexual competition and the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 74, 275-279. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2014.10.022>
10. Chamizo Nieto, M. T., Rey Peña, L., Sánchez Álvarez, N. (2020). Validation of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in adolescents. *Psicothema*. <https://dx.doi.org/10.7334/psicothema2019.156>.
11. Chan, CC. The relationship among career self-efficacy, negative emotion regulation expectancies, coping, and emotional experience of college student athletes. *Int J Educ Vocat Guidance* 25, 1-18 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10775-023-09601-2>
12. Deldar Gohardani, M., Sotode, M., Bik Mohammadi, K., Amani, O. (2023). The Relationship Between Cognitive Flexibility and Self-Compassion with Sleep Quality: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Clinical Psychology and Personality*, 21(2), 87-104. In Persian <https://doi.org/10.22070/cpap.2023.17474.1339>
13. 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>
14. Eslamiyan, S. , Noury Ghasemabadi, R. & Hasani, J. (2022). The Mediating Role of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Metacognitive Beliefs and Test Anxiety. *Applied Psychology*, 16(4), 132-111. In Persian <https://doi.org/10.52547/apsy.2022.225586.1251>
15. Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>.
16. Ghadiri, Z. , Kakavand, A. , Jalali, M. R. Shirmohamadi, F. (2022). The Relationship between Mindfulness and Positive Thinking: Mediating Roles of Emotional Cognitive Regulation and Self-Compassion. *Journal of Psychological Studies*, 17(4), 183-204. In Persian <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36191.2455>
17. Gharouni S, Rastin M. (2023). Compared the effectiveness of compassion therapy and mindfulness-based therapy on cognitive emotion regulation in the survivors of the covid-19 disease. *Rooyesh*. 12(9), 199-208. In Persian
18. Gómez-Leal, R., Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R., Fernández-Abascal, E. G., Fernández-Berrocá, P. (2019). Relationship between the Dark Triad and depressive symptoms. *PeerJ*, 7, e8120. <https://doi.org/10.7717/peerj.8120>
19. González-Hernández, J., Baños, R., Morquecho-Sánchez, R., Pineda-Espejel, H. A., & Chamorro, J. L. (2023). Perfectionism patterns, dark

- personality, and exercise addiction trend in high-intensity sports. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 308-320. <https://doi.org/10.7717/peerj.8120>
20. Grapsas, S., Brummelman, E., Back, M. D., & Denissen, J. J. (2020). The “why” and “how” of narcissism: A process model of narcissistic status pursuit. *Perspectives on Psychological Science*, 15(1), 150-172. <https://doi.org/10.1177/1745691619873350>
 21. Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
 22. Jonason, P.K., Krause, L. (2013). The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 532-537. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2013.04.027>
 23. Ionel, M. S., Ion, A., & Visu-Petra, L. (2023). Personality, grit, and performance in rock-climbing: down to the nitty-gritty. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 306-328. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2044368>
 24. Issazadegan, A., Amani Saribagloo, J., Mahmoudi, H & Ahmadian, L (2015). Structural Model of the D-type Personality, Cognitive Emotion Regulation Strategies and Coronary Heart Disease (CHD), *Journal of Psychology*, 17(3), 310. (in Persian). <https://doi.org/10.1007/bf02884962>
 25. Keshavarz R, & Khalatbari, J (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women, *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 4(1), 17-32. In Persian
 26. Khanjani S, Foroughi A A, Sadghi K, Bahrainian S A. (2016) Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *pajoothane*, 21 (5) :282-289. In Persian
 27. Khormai, F & Mahbod, M (2019). The Prediction of Academic Buoyancy Based on Personality Traits: Mediational Effect of Self-Compassion, *Journal of Psychology*, 22(4), 448-466. In Persian <https://psycnet.apa.org/record/2019-06068-006>
 28. Kim, J., Tamminen, K. A. (2023). Emotion regulation among competitive youth athletes: exploring the independent and interactive effects of cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 534-556. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>
 29. Malik, S., Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*, 42(7), 5621-5628. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01906-1>
 30. McFarland, S., Hay, A. (2023). Digital and in-person interpersonal emotion regulation: the role of anxiety, depression, and stress. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(1), 256-263. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-10019-3>
 31. Mehrafsar, A. H., Hemayat Talab, R., Khabiri, M. (2018). The role of competitive anxiety and self-confidence in prediction of burnout in elite wushu athletes. *Sport Psychology Studies*, 7(23), 35-50. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.1207>
 32. Mirzaei, A Taghvaeinia, A (2017). relationship between personality characteristics and psychological well-being, with mediating roles of forgiveness among undergraduate student, *Armaghane-danesh*, 22(4), 529-541. In Persian.
 33. Mozafarizadeh, M., Heidari, F., Tayebi, M. (2019). The Effect of Dark Triad Traits of Personality on Happiness and Mental Toughness of Athletes and Non-athletes, *Sport Psychology Studies*, 8(27), 211-230. In Persian. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.4362.1470>
 34. Muris, P., Merckelbach, H., Otgaar, H., & Meijer, E. (2017). The malevolent side of human nature: A meta-analysis and critical review of the literature on the dark triad (narcissism, Machiavellianism, and psychopathy). *Perspectives on psychological science*, 12(2), 183-204. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1745691616666070>
 35. Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Duncan, L., Hallward, L., Lazuras, L., Bingham, K., Fairs, L. R. (2020). Cheater, cheater, pumpkin eater: the dark triad, attitudes towards doping, and cheating behaviour among athletes. *European journal of sport science*, 20(8), 1124-1130. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1694079>
 36. Papazoglou, K., Koskelainen, M., Stuewe, N. (2019). Examining the relationship between

- personality traits, compassion satisfaction, and compassion fatigue among police officers. *Sage open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018825190>
37. Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
 38. Rezazadeh, A., Talebi, N (2022). Relationship Between Emotion Regulation and Health-Related Level of Physical Fitness in Tehran Firefighters. *Journal of clinical psychology and personality*, 19 (2) In Persian <https://doi.org/10.22070/cpap.2021.7204.0>
 39. Roberts, R., Cooke, A., Woodman, T., Hupfeld, H., Barwood, C., & Manley, H. (2019). When the going gets tough, who gets going? An examination of the relationship between narcissism, effort, and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(1), 93. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/spy0000124>
 40. Saeeda, S, Bastami, M, Mootabi, F & Safarpour, F (2022). Prediction cognitive emotion regulation strategies based on attachment styles with the mediating role of self-compassion, *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 11(5), 147-160. In Persian
 41. Sajavand, Gh & Siboyeh, S (2023). The effectiveness of self-compassion training on the cognitive regulation of women's emotions, *Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*, 5(17), 1-6. In Persian
 42. Shahi, R & Zadehmohamadi, K (2024). s the Effect of Effective Emotion Regulation Strategies on Alexithymia with the Mediation of Self-Compassion, *Journal of Applied Psychology*, 18(1), 180-206. In Persian DOI: <https://doi.org/10.48308/apsy.2023.230757.1457>
 43. Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10, 434-445. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-018-0983-3>
 44. Solakumur, A., Dilek, A. N., Unlu, Y., & Kul, M. (2023). The Effect of Coaches' Leadership Behaviors on Athletes' Emotion Regulation Strategies. *The Sport Journal*, 24.
 45. Strauss, A. Y., Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2019). Emotion regulation strategies in cognitive behavioral therapy for panic disorder. *Behavior therapy*, 50(3), 659-671. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.005>
 46. Sun, S. Pickover, A. M. Goldberg, S. B. Bhimji, J. Nguyen, J. K. Evans, A. E. ... & Kaslow, N. J. (2019). For Whom Does Cognitively Based Compassion Training (CBCT) Work? An Analysis of Predictors and Moderators among African American Suicide Attempters. *Mindfulness*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01207-6>
 47. Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of sport and exercise*, 16, 3-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
 48. Vaughan, R., Madigan, D. J., Carter, G. L., & Nicholls, A. R. (2019). The Dark Triad in male and female athletes and non-athletes: Group differences and psychometric properties of the Short Dark Triad (SD3). *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 64-72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2019.01.002>
 49. Walton, C.C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
 50. Willegers, M., Woodman, T., & Tilley, F. (2023). Agentic emotion regulation in high-risk sport: An in-depth analysis across climbing disciplines. *Personality and Individual Differences*, 204, 112061. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112061>
 51. Zaare, S (2024). The Mediating Role of Cognitive Regulation of Affect in the Relationship between Self-Compassion and Occupational Stress among Teachers, *Quarterly Journal of Education*, 40(1), 203-220. In Persian <https://doi.org/10.2147/prbm.s491822>
 52. Zare, M & Midokht Rezaei, A (2016). Mediating Role of the Cognitive Emotional Regulation for Personality Characters and Marital Satisfaction, *Journal of Psychological Models and Methods*, 7(24), 91-102. In Persian <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.4.3506.1>