



## Original Article

### Predicting Anxiety in Athlete Students Based on Coherent Self-Knowledge: Examining the Mediating Role of Mentalization

Seyed Mohammad Ebrahim Montazeri<sup>1</sup> , Anis Khoshlahjeh Sedgh<sup>2</sup> 

1. Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Qom Medical Sciences Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Qom Medical Sciences Branch, Qom, Iran.

Received: 18/05/2022, Revised: 31/12/2022, Accepted: 09/04/2023

#### Abstract

**Purpose:** Anxiety is the body's natural response to perceived future threats, often manifesting as feelings of worry, fear, and stress. The aim of the present study was to predict anxiety in athlete students based on integrative self-knowledge and to examine the mediating role of mentalization.

**Methods:** This research employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling (SEM). The statistical population included all athlete students enrolled in physical education and sport sciences at the University of Qom. A total of 460 participants were selected through convenience sampling, with the final sample comprising 453 individuals after exclusions. The instruments used in this study included the Beck Anxiety Inventory, the Integrative Self-Knowledge Scale, and the Dimitrijević et al.'s Mentalization Scale. Structural model fit was assessed using fit indices via SPSS and AMOS software.

**Results:** Results indicated that anxiety significantly predicted integrative self-knowledge in athlete students ( $\beta = -0.400$ ,  $p = 0.001$ ). Additionally, anxiety was significantly predicted by mentalization ( $\beta = -0.449$ ,  $p = 0.001$ ), and through mentalization as a mediator, it also significantly predicted integrative self-knowledge in athlete students ( $\beta = 0.324$ ,  $p = 0.001$ ).

**Conclusion:** The results demonstrated that anxiety can significantly predict integrative self-knowledge, with mentalization serving as a mediating factor among athlete students. Therefore, it is recommended that interventions targeting the enhancement of integrative self-knowledge and mentalization be considered to reduce anxiety levels in this population.

**Keywords:** Anxiety, Integrative (Coherent) Self- Knowledge, Athlete Students, Mentalization.

\* Corresponding Author: Anis Khoshlahjeh Sedgh, E-mail: [anissedq@yahoo.com](mailto:anissedq@yahoo.com)

**How to Cite:** Montazeri, S.M.E., Khoshlahjeh Sedgh. Predicting Anxiety in Athlete Students Based on Coherent Self-Knowledge: Examining the Mediating Role of Mentalization. *Sports Psychology*, 2025; 17(1): 140-154. In Persian.



## Extended Abstract

### Background and Purpose

Anxiety is a natural and adaptive response to perceived future threats, yet when it becomes excessive or chronic it can significantly impair psychological functioning, academic performance, and athletic achievement. Among athlete students, anxiety may be particularly salient due to the simultaneous pressures of academic obligations and sport-related demands such as competition, performance expectations, injury risk, and training load. In this population, elevated anxiety can compromise concentration, decision-making, self-confidence, and regulation of emotion and arousal—all of which are critical to both learning and athletic performance. Within contemporary psychology, coherent (integrative) self-knowledge has emerged as a key construct in understanding psychological adjustment. Integrative self-knowledge refers to the ability to form, maintain, and use a cohesive understanding of one's own experiences, traits, emotions, and goals. Individuals with higher integrative self-knowledge tend to interpret life events more coherently, draw meaningful connections between their thoughts and feelings, and respond more adaptively to stressors. In contrast, low integrative self-knowledge may contribute to confusion about one's identity, difficulty in emotion regulation, and vulnerability to anxiety and other forms of distress.

A related and increasingly important construct is mentalization, defined as the capacity to understand, interpret, and reflect upon one's own and others' mental states (e.g., thoughts, feelings, intentions, and desires). Mentalization allows individuals to make sense of their inner experiences and social interactions, to anticipate others' reactions, and to regulate their emotions more

effectively. Deficits in mentalization are associated with higher levels of psychological difficulties, including anxiety. Despite the theoretical relevance of integrative self-knowledge and mentalization to anxiety, empirical research examining these relationships in athlete student populations is still limited. The present study addresses this gap by investigating whether anxiety in athlete students can be predicted based on integrative (coherent) self-knowledge and by examining the mediating role of mentalization in this relationship. Specifically, the study tests a structural model in which anxiety predicts mentalization and integrative self-knowledge, and mentalization in turn mediates the link between anxiety and coherent self-knowledge.

### Methods

This study employed a descriptive–correlational design within the framework of structural equation modeling (SEM). The target population comprised all athlete students enrolled in physical education and sport sciences at the University of Qom. The choice of this population reflects the particular dual pressures faced by these students, who must manage both university-level academic responsibilities and regular athletic training and competition.

A total of 460 athlete students were initially selected using a convenience sampling method. After data screening and removal of incomplete or invalid responses, the final sample consisted of 453 students, providing adequate statistical power for SEM analyses. Participants completed a battery of standardized self-report questionnaires during scheduled sessions under the supervision of trained administrators, with confidentiality and voluntary participation emphasized.

Three main instruments were used:

### 1. Beck Anxiety Inventory (BAI)

The BAI is a widely used, well-validated measure for assessing the severity of anxiety symptoms. It captures cognitive, emotional, and physiological aspects of anxiety, with higher scores indicating greater anxiety. In this study, the BAI provided the primary indicator of anxiety in athlete students.

### 2. Integrative Self-Knowledge Scale

This scale assesses the degree to which individuals possess coherent, integrated self-knowledge. It evaluates how well respondents can connect their experiences and internal states into a meaningful whole, understand themselves across time and situations, and use self-knowledge for adaptive functioning. Higher scores reflect greater integrative self-knowledge and a more coherent sense of self.

### 3. Dimitrijević et al.'s Mentalization Scale

This instrument measures mentalization—the ability to perceive and interpret one's own and others' mental states. It taps into reflective functioning, empathy, and the capacity for nuanced understanding of psychological processes within the self and in interpersonal contexts. Higher scores indicate stronger mentalization capacity.

Data analyses were conducted using SPSS for preliminary descriptive statistics and correlations, and AMOS for structural equation modeling. The hypothesized model included direct paths from anxiety to integrative self-knowledge and from anxiety to mentalization, as well as an indirect path from anxiety to integrative self-knowledge via mentalization as a mediator. Standard SEM fit indices (such as comparative fit

indices and error indices) were used to assess the adequacy of the model. The significance level for testing hypothesized paths was set at  $P=0.001$ , reflecting a conservative approach to reduce Type I error.

## Results

SEM results supported the hypothesized relationships among anxiety, integrative self-knowledge, and mentalization in athlete students. First, the analysis showed that anxiety significantly predicted integrative self-knowledge with a standardized path coefficient of  $\beta=-0.400, P=0.001$ .  $\beta = -0.400, \quad P = 0.001$ .  $\beta=-0.400, P=0.001$ .

This negative coefficient indicates that higher levels of anxiety are associated with lower levels of integrative self-knowledge. In practical terms, as anxiety increases, athlete students appear less able to maintain a coherent and integrated understanding of themselves. Their self-concept may become fragmented, their interpretation of internal experiences more inconsistent, and their ability to use self-knowledge adaptively reduced. Second, anxiety significantly predicted mentalization with a standardized coefficient of  $\beta=-0.449, P=0.001$ .  $\beta = -0.449, \quad P = 0.001$ .  $\beta=-0.449, P=0.001$ .

This finding suggests that elevated anxiety is linked to a reduction in mentalization capacity. Anxious athlete students may find it more difficult to accurately identify and interpret their own feelings and thoughts, as well as to infer and understand the mental states of others. Under conditions of heightened anxiety, their reflective functioning may be compromised, potentially leading to misunderstandings in social interactions and less effective emotion regulation. Third, the model revealed a significant indirect effect of anxiety on integrative self-knowledge through

mentalization as a mediator, with a standardized coefficient of  $\beta=0.324, P=0.001$ .  
 $\beta = 0.324, \quad P = 0.001$ .  
 $\beta=0.324, P=0.001$ .

This mediational pathway indicates that anxiety affects integrative self-knowledge not only directly, but also indirectly by undermining mentalization. In other words, part of the reason why higher anxiety is associated with less coherent self-knowledge is that anxiety diminishes the capacity to mentalize. When athlete students are highly anxious, they struggle more to reflect on their mental states in a nuanced way, and this impaired mentalization contributes to a less integrated sense of self. Taken together, the pattern of coefficients demonstrates a coherent and theoretically meaningful structure: higher anxiety is linked to lower mentalization and reduced integrative self-knowledge, and mentalization plays a significant mediating role in the relationship between anxiety and coherent self-knowledge.

## Conclusions

The findings of this study provide important insight into the psychological mechanisms by which anxiety affects athlete students. The negative association between anxiety and integrative self-knowledge suggests that elevated anxiety can erode the coherence of the self-concept. For athlete students, who must navigate multiple roles—as students, athletes, and often as young adults dealing with personal and social development—this loss of coherence may lead to confusion about priorities, difficulties in decision-making, and vulnerability to further emotional distress. The strong negative link between anxiety and mentalization underscores the idea that anxiety can narrow attention, increase preoccupation with threat, and reduce the capacity for reflective

thinking. When anxiety is high, athletes may become more reactive and less able to step back and think about their own or others' mental states in a balanced way. This can affect team dynamics, coach–athlete relationships, and the ability to learn from experiences during training and competition. Crucially, the mediating role of mentalization highlights that one pathway through which anxiety undermines integrative self-knowledge is via its impact on reflective functioning. If interventions can strengthen mentalization—helping athlete students to better understand and articulate their inner experiences—this may buffer the negative effects of anxiety on coherent self-knowledge. Improved mentalization can enable students to give meaning to their emotions, organize their experiences into a more coherent narrative, and use self-knowledge to cope more effectively with stress.

The results indicate that anxiety is a significant predictor of integrative (coherent) self-knowledge among athlete students and that mentalization constitutes a key mediating mechanism in this relationship. High levels of anxiety appear to weaken both the capacity to mentalize and the ability to maintain an integrated understanding of the self. From an applied perspective, these findings underscore the importance of psychological interventions targeting both self-knowledge and mentalization in athlete student populations. Programs such as reflective group discussions, mental skills training, mindfulness-based interventions, and mentalization-focused counseling could help athletes to explore and organize their internal experiences more coherently and to better understand their own and others' mental states. Such interventions may reduce anxiety, enhance resilience, and promote psychological well-being and more stable performance in sport settings. In conclusion,

integrative self-knowledge and mentalization emerge as important resources for athlete students facing high levels of anxiety. By strengthening these capacities, it may be possible to mitigate anxiety's negative impact and support healthier psychological functioning and performance among athletes in academic environments.

**Funding**

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

**Authors' Contributions**

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

**Conflicts of Interest**

The authors declared no conflict of interest.

**Acknowledgement**

We sincerely thank all the students who collaborated in this research.



نوع مقاله: پژوهشی

پیش‌بینی اضطراب در دانشجویان ورزشکار براساس خودشناسی انسجامی: بررسی نقش میانجیگر ذهنی سازی

سید محمد ابراهیم منتظری<sup>۱</sup>، انیس خوش لهجه صدق<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد علوم پزشکی قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم پزشکی قم، قم، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۸، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰.

چکیده

**هدف:** اضطراب پاسخ طبیعی بدن است که در نتیجه احساس نگرانی، ترس و استرس در مورد آینده رخ می‌دهد. لذا هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی اضطراب در دانشجویان ورزشکار براساس خودآگاهی انسجامی و بررسی نقش میانجیگر ذهنی سازی بود.

**روش‌ها:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را تمام دانشجویان ورزشکار مشغول به تحصیل در رشته تربیت بدنی و علوم ورزش در دانشگاه قم تشکیل دادند که از میان آنها ۴۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند که پس از ریزش تعداد آنها به ۴۵۳ نفر رسید. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب بک، مقیاس خودشناسی انسجامی و مقیاس ذهنی‌سازی و مقیاس ذهنی‌سازی دیمتریویچ و همکاران بود. برازش مدل ساختاری با استفاده از شاخص‌های برازش و نرم افزارهای اس.پس.اس.اس و ایموس مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد اضطراب قادر به پیش‌بینی خودشناسی انسجامی در دانشجویان ورزشکار بود ( $\beta=0/400, P=0/001$ ). همچنین، اضطراب براساس ذهنی‌سازی ( $\beta=0/449, P=0/001$ ) و براساس خودشناسی انسجامی با نقش میانجیگری ذهنی‌سازی در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی شد ( $\beta=0/424, P=0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد اضطراب قادر به پیش‌بینی خودشناسی انسجامی با نقش میانجیگر ذهنی‌سازی در دانشجویان ورزشکار می‌باشد، لذا پیشنهاد می‌شود برای کاهش مولفه‌های اضطراب در دانشجویان ورزشکار، متغیرهای خودشناسی انسجامی و ذهنی‌سازی مد نظر قرار گیرند.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب، دانشجویان ورزشکار، خودشناسی انسجامی، ذهنی‌سازی

\* Corresponding Author: Anis Khoshlahjeh Sedgh, E-mail: [anissedq@yahoo.com](mailto:anissedq@yahoo.com)

**How to Cite:** Montazeri, S.M.E., Khoshlahjeh Sedgh. Predicting Anxiety in Athlete Students Based on Coherent Self-Knowledge: Examining the Mediating Role of Mentalization. Sports Psychology, 2025; 17(1): 140-154. In Persian.



## مقدمه

اضطراب پاسخ طبیعی بدن در نتیجه احساس نگرانی، ترس و استرس در مورد آینده رخ می‌دهد (۱). اضطراب را می‌توان به عنوان پاسخ ارگانسیم به یک تهدید واقعی یا خیالی تعریف کرد. تغییرات مختلفی که در اثر اضطراب در فرد رخ می‌دهد می‌تواند سه نوع باشد: فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری. پاسخ اضطراب یک عملکرد تطبیقی مهم برای ارگانسیم دارد. با این حال، اگر این واکنش‌ها خیلی شدید باشند یا در زمان‌هایی که ضروری نیستند رخ دهند، ظرفیت برای سازگاری ممکن است مختل شود (۲). اضطراب در ورزشکاران یک واکنش روانی طبیعی است که قبل، حین و حتی بعد از مسابقات و فعالیت‌های ورزشی ممکن است رخ دهد. این اضطراب می‌تواند به صورت موقتی یا مزمن باشد و تأثیرات منفی بر عملکرد و تمرکز ورزشکار بگذارد (۳).

ظرفیت فهم فرآیندها و تجربه‌های درونی به شکلی زمان-مند و سازمان یافته، به منظور نظم بخشیدن به خود، خودشناسی انسجامی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. هرچه فرد خودشناسی انسجام یافته‌تری داشته باشد، توانایی او برای مقابله با اضطراب بیشتر خواهد بود (۴). خودشناسی انسجامی شامل خودشناسی معطوف به حال و خودشناسی معطوف به گذشته در قالب ساختار شخصیتی است که به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه درک توان‌مندی‌های خود، افکار و احساساتش را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند (۵). خودشناسی انسجامی یعنی آگاهی فرد از «خود» و محتوای تجارب هیجانی‌اش که موجب خودسازماندهی می‌شود. چنین پیشنهاد شده خودآگاهی پایین با هویت و خودپنداره نامنسجم و مرتبط است در حالی که خودآگاهی بالا با خودشناسی یعنی آگاهی فرد از

«خود» و رابطه بین «خود» و محتوای تجارب هیجانی را منجر می‌شود (۶) و طی این فرآیند آگاهی هیجانی به دست می‌آید که به واسطه آن از درد هیجانی و احساسات آشفته‌ساز نظیر اضطراب اجتناب نمی‌شود (۷).

افراد از لحاظ توانایی ذهنی‌سازی به درجات مختلف روی یک پیوستار قرار دارند. در یک سر پیوستار با ذهنی‌سازی پیشرفته و در سر دیگر آن با نقص در ذهنی‌سازی مواجهند. اما هنگامی که ذهنی‌سازی افت پیدا می‌کند، مشکلات روانی افزایش می‌یابد (۸). بتمن و فوناگی<sup>۲</sup> (۹) مطرح کردند که فردی که دارای توانایی‌های ذهنی‌سازی است در واقع دارای بازنمایی‌های ذهنی سطوح بالاتر و فهم دنیای درون روانی خود و دیگران است که به تبع این موضوع قادر به فهم هیجان‌ات خود و دیگری خواهد بود و در مواجهه با هیجان‌های منفی و تحمل‌ناپذیر راهبردهای سازگاران و خودکنترلی خواهد داشت و در مجموع به دلیل داشتن والد ایمن و به حد کافی خوب که موجبات بازنمایی‌های درونی که به مثابه فیلترهای ذهنی در رویارویی با هیجان‌ها عمل می‌کند این افراد در اجتماع و روابط عاطفی از سازوکارهای غنی و رسش یافته و انطباقی در تنظیم هیجان استفاده خواهد کرد و درگیر بدتنظیمی هیجانی نخواهد بود (۱۰).

ساختار ذهنی‌سازی در نظریه دلبستگی پایه‌گذاری شد و به عنوان عملکرد بازتابی عملیاتی شد. عدم رشد توانایی‌های ذهنی‌سازی و مختل شدن حس انسجام و یکپارچه ایگو زمانی که ایگو باید ظرفیت‌های انطباقی در تنظیم هیجانی و روابط بین فردی پایدار و رضایت‌بخش متقابل را شکل دهد، می‌شود. ذهنی‌سازی به افراد این اجازه را می‌دهد تا تجربیات انسانی را نمادین کند و افراد را قادر می‌سازد تا از افکار و ایده‌ها برای بازنمایی، توصیف

### روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و مدلیابی معادلات ساختاری بود.

### نمونه های پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را تمام دانشجویان ورزشکار مشغول به تحصیل در رشته تربیت بدنی و علوم ورزش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم تشکیل می‌دادند که از میان آنها ۲۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند که پس از ریزش تعداد آنها به ۲۵۳ نفر رسید.

### معیارهای ورود و معیارهای خروج:

از جمله ملاک‌های ورود به پژوهش ورزش حرفه‌ای برای حداقل ۲ سال، سن ۲۵ تا ۳۵ سال، رضایت برای شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلال‌های عمده روان‌پزشکی (خودگزارش دهی) و عدم مصرف مواد و داروهای روان-پزشکی (خودگزارش دهی) و از جمله ملاک‌های خروج از پژوهش عدم رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، عدم پاسخگویی به تمام سؤالات پرسشنامه، ابتلا به اختلال‌های عمده روان‌پزشکی و وابستگی به مواد و مصرف داروهای روان‌پزشکی یا دریافت همزمان روان‌درمانی بود.

### ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه اضطراب بک<sup>۴</sup>. پرسشنامه اضطراب بک و همکاران (۱۴) شامل ۲۱ گویه است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از اصلاً=۰ تا شدید=۳ نمره‌گذاری می‌شود. بک و همکاران (۱۴) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و همبستگی این ابزار را با مقیاس تجدیدنظرشده درجه‌بندی اضطراب همیلتون برابر با ۰/۵۱ و مقیاس درجه‌بندی افسردگی همیلتون برابر با ۰/۲۵ به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. رفیعی و

و بیان زندگی درونی خود استفاده کنند و همچنین ماهیت روابط اجتماعی را عمیقاً درک کنند. این شکل از بازنمایی‌های ذهنی برای تنظیم هیجان‌ها و ایجاد حس منسجمی از هویت ایگو بسیار حیاتی است (۱۱). بدین ترتیب، زمانی که انسان عدم رشد توانایی‌های ذهنی سازی را تجربه می‌کند، ایگوی ضعیفی را در خود شکل می‌دهد (۱۲). در بستر یک رابطه ایمن است که فرد فرصت می‌کند ابتدا با والد خود و سپس دیگر افراد اجتماع، تنظیم هیجان را در خود تقویت کرده و رشد دهد و در نهایت موجب رشد احساس عاملیت در خود و توانمندی ایگو شود و بدتنظیمی هیجانی خود را کاهش دهد (۹). در همین راستا، کندی ترنر و همکاران<sup>۳</sup> (۱۳) معتقدند توانایی ذهنی سازی موجب ظرفیت بیشتری برای تنظیم هیجان با استفاده از تکنیک‌های مقابله انطباقی، مانند خودآرام‌بخشی می‌شود. علاوه بر این چنین افرادی قادر به جذب حمایت اطرافیان در مواقع نیاز خواهند بود درحالی‌که افرادی که توانایی ذهنی سازی رشدیافته ندارند از ظرفیت کمی برای خودتنظیمی برخوردارند و بیشتر به راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار، مانند خودآسیب رسانی، مصرف مواد، یا کناره‌گیری اجتماعی رو می‌آورند.

به نظر می‌رسد خودشناسی انسجامی ویژگی شخصیتی است که مقابله سازگارانه از جمله انجام فعالیت‌های ورزشی را در ادراک تنش و در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا به واسطه خودتنظیمی، انعطاف‌پذیری بالا و رویارویی با محرک و مقابله مؤثر در عوض اجتناب موجب می‌شوند. در مقابل افرادی که از خودشناسی انسجامی بالایی برخوردار نیستند ممکن است در پاسخ به محرک‌های منفی تنش‌زا به واسطه ذهنی سازی پایین مستعد نگران شدن باشند. از این‌رو هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب در دانشجویان ورزشکار براساس خودشناسی انسجامی با میانجیگری ذهنی سازی بود.

و روان‌رنجوری داشت. دیمتریویچ و همکاران (۱۶) ضرایب آلفای کرونباخ را برای هر سه زیرمقیاس و نمره کل بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۹ گزارش کردند. صفری موسوی و همکاران (۱۷) ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره کل و سه مؤلفه آن بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ گزارش کردند. یافته‌های تحلیل عاملی تأییدی نشان داد این مقیاس در جامعه ایرانی دارای سه مؤلفه است و شاخص‌های برازش مدل و بارهای عاملی از میزان مطلوبی برخوردار بودند.

### روش اجرا

برای جمع‌آوری داده‌ها پس از هماهنگی آماده‌سازی پرسشنامه‌ها به صورت برخط، ابتدا فراخوان شرکت در این پژوهش در دانشگاه قرار گرفت، بدین ترتیب تمامی افرادی که تمایل داشتند در پژوهش شرکت کنند، با مراجعه به لینک پاسخگویی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. بعد از اینکه تعداد شرکت‌کننده‌ها به حد نصاب رسید، داده‌ها استخراج و برای تحلیل آماده شد.

### تحلیل آماری

در بخش توصیفی اطلاعات دموگرافیک و شاخص‌هایی چون میانگین و انحراف معیار ارائه می‌شود. در بخش آمار استنباطی پس از محاسبه ضریب همبستگی پیرسون و بررسی مفروضه‌های معادلات ساختاری از جمله نرمال بودن توزیع داده‌ها که با آماره‌های چولگی، کشیدگی و فاصله مهلنوبایس و وجود رابطه خطی که با استفاده از نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها و عدم وجود رابطه همخطی که با آماره‌های ضریب تحمل و عامل تورم واریانس بررسی می‌شوند، برازش مدل ساختاری با استفاده از شاخص‌های برازش، برآورد بیشینه احتمال و ضرایب رگرسیون بتا و نرم افزارهای SPSS و AMOS مورد بررسی قرار گرفت.

سیفی (۱۵) برای این ابزار ضریب پایایی ۰/۹۰ را گزارش و نشان دادند ۵ مؤلفه اصلی جهت تبیین پراکندگی موجود در این پرسشنامه وجود دارد که ۵۸/۵۴ درصد از کل پراکندگی موجود در مقادیر اضطراب را تبیین می‌کند.

**مقیاس خودشناسی انسجامی**<sup>۵</sup>. مقیاس خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۱۳) شامل ۳۸ گویه است که ۲ مؤلفه خودشناسی تأملی و تجربه‌ای را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای مورد ارزیابی قرار می‌دهد. به استثنای گویه‌های شماره ۳، ۶ و ۹ بقیه گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. قربانی و همکاران (۱۳) برای این ابزار ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ و روایی این ابزار را با استفاده از همبستگی خرده‌مقیاس‌ها را برابر با ۰/۸۴ گزارش کردند. این محققان ضریب آلفای کرونباخ را برای نسخه کوتاه این پرسشنامه شامل ۱۲ گویه در نمونه‌ای ایرانی ۰/۸۲ و همبستگی این ابزار را با مقیاس عزت نفس روزنبرگ برابر با ۰/۵۶ به عنوان شاخصی از روایی همزمان این ابزار گزارش کردند.

**مقیاس ذهنی‌سازی**<sup>۶</sup>. مقیاس ذهنی‌سازی دیمتریویچ<sup>۷</sup> و همکاران (۱۶) شامل ۲۸ گویه است که ۳ زیرمقیاس ذهنی‌سازی مرتبط با خود، ذهنی‌سازی مرتبط با دیگران و انگیزه برای ذهنی‌سازی را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً غلط (نمره یک) تا کاملاً درست (نمره پنج) مورد ارزیابی قرار می‌دهد. دیمتریویچ و همکاران (۱۶) به‌منظور بررسی روایی این مقیاس ضریب همبستگی ذهنی‌سازی را با متغیرهای هوش هیجانی و همدلی با پرسشنامه ۵ عاملی نئو بررسی کردند و نشان دادند که ذهنی‌سازی با ساختاری‌های شناختی و پرسشنامه ۵ عاملی نئو ارتباط دارد. این مقیاس ارتباط مثبت و معنی‌داری با همدلی، هوش هیجانی داشت. همچنین این مقیاس همبستگی منفی با دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی

### ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۵۶ نفر (۲۲/۱ درصد) از شرکت‌کننده‌ها کمتر از ۲۵ سال، ۱۲۲ نفر (۴۵/۱ درصد) ۲۶ تا ۳۰ سال

و ۸۳ نفر (۳۲/۸ درصد) بیشتر از ۳۱ سال داشتند. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها به ترتیب ۲۸/۱۷ و ۴/۹۲ بود. ۷۲ نفر (۲۸/۵ درصد) مرد و ۱۸۱ نفر (۷۵/۵ درصد) زن بودند. ۱۷۶ نفر (۶۹/۶ درصد) مجرد و ۷۷ نفر (۳۰/۴ درصد) متأهل بودند.

جدول ۱ نشان می‌دهد شاخص‌های برازندگی به دست آمده از برازش قابل قبول مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند.

جدول ۱- شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری پژوهش

شاخص نکویی برازش تطبیقی	شاخص نکویی برازش	شاخص برازش تطبیقی	ریشه خطای میانگین مجدورات تقریب	مجدور کای نرم شده	مجدور کا	شاخص‌های برازندگی
۰/۸۶۰	۰/۹۵۶	۰/۹۸۹	۰/۰۶۰	۲/۷۸	۱۸۵/۴۵۶	مدل
۰/۰۸۰ <	۰/۰۹۰ <	۰/۰۹۰ <	۰/۰۸۰ >	۳ >	P > ۰/۰۵	مقادیر قابل قبول

جدول ۲- ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم

مقدار احتمال	ضریب رگرسیون استاندارد	خطای معیار	ضریب رگرسیون غیراستاندارد	متغیر پیش بین - متغیر میانجی / ملاک	مسیر
۰/۰۰۱	-۰/۴۰۰	۰/۰۷۷	-۰/۴۶۹	خودشناسی انسجامی - اضطراب	
۰/۰۰۱	-۰/۴۴۹	۰/۰۵۸	-۰/۵۸۹	ذهنی سازی - اضطراب	مستقیم
۰/۰۰۱	۰/۳۸۳	۰/۰۸۰	۰/۴۳۲	خودشناسی انسجامی - ذهنی سازی	
۰/۰۰۱	-۰/۱۴۵	۰/۰۴۵	۰/۳۸۹	خودشناسی انسجامی - تجارب تجزیه‌ای	غیرمستقیم

برای مقابله با چالش‌ها الزامی است و از اشکال خودکار و بی‌اختیار پاسخدهی جلوگیری می‌کند (۱۸). خودشناسی انسجامی به معنای درک یکپارچه و منسجم از خود است که شامل شناخت واقع‌بینانه از ارزش‌ها، باورها، احساسات و اهداف فردی می‌شود. افرادی که به این سطح از خودشناسی دست یافته‌اند، در موقعیت‌های مختلف زندگی، کمتر دچار تعارض درونی می‌شوند و توانایی بیشتری در تصمیم‌گیری و مدیریت هیجانات دارند. این انسجام درونی باعث می‌شود که اضطراب آن‌ها کاهش یابد، چراکه ریشه بسیاری از اضطراب‌ها در ناپایداری هویت، سردرگمی شخصی و نیاز به تأیید بیرونی است. بدین ترتیب، فردی که از خودشناسی انسجامی و خودتنظیمی بالایی برخوردار است موفق‌تر از دیگران عمل کرده و اضطراب کمتری را تجربه می‌کند.

ساختار ذهنی‌سازی در نظریه دلبستگی و به عنوان ساختاری برای تنظیم هیجان پایه‌گذاری شد. راهبردهای تنظیم هیجانی در روابط اولیه بین نوزادان و چهره‌های دلبستگی شکل می‌گیرد. هنگامی که کودکان می‌آموزند که چگونه حالت‌های هیجانی خود را به صورت ذهنی بازنمایی کنند و توانایی‌های خود را برای درک، شناسایی و تنظیم هیجان‌های خود توسعه دهند، در واقع به توانایی ذهنی‌سازی دست می‌یابند (۱۰). هدف اصلی دلبستگی این است که از طریق توانایی‌های ذهنی‌سازی، یک سیستم بازنمایی برای حالت‌های هیجانی در فرد ایجاد کند. توانایی ذهنی‌سازی یک تعیین‌کننده کلیدی در سازمان‌دهی و رشد توانایی تنظیم هیجان‌هاست. رشد و گسترش توانایی‌های ذهنی‌سازی، راهبردهای انطباقی را برای تنظیم حالات هیجانی یا تجارب پریشانی خود تسهیل می‌کند (۹). در اوایل دوران نوزادی ظرفیت‌های ذهنی‌سازی ایجاد می‌شود و پیشرفت آنها به کیفیت تعاملات دلبستگی اولیه با مراقبانی که کودک را شیء با

جدول ۲ نشان می‌دهد اضطراب براساس خودشناسی انسجامی در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی می‌شود ( $\beta = -0/400, P = 0/001$ ). اضطراب براساس ذهنی‌سازی ( $\beta = -0/449, P = 0/001$ ) در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی می‌شود. اضطراب براساس خودشناسی انسجامی با میانجیگری ذهنی‌سازی در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی می‌شود ( $\beta = 0/324, P = 0/001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب در دانشجویان ورزشکار براساس خودشناسی انسجامی با میانجیگری ذهنی‌سازی بود. نتایج نشان داد اضطراب در دانشجویان ورزشکار براساس خودشناسی انسجامی با میانجیگری ذهنی‌سازی پیش‌بینی می‌شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های آفتاب و شمس (۱۸)؛ روسو و فونگی (۸)، بتمن و فونگی (۹)؛ دوبا و همکاران، (۱۰)؛ کندی ترنر و همکاران (۱۹) همسو بود.

در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان گفت خودشناسی انسجامی هسته خودتنظیمی است و از فعالیت خودکار پاسخ‌های درونی جلوگیری می‌کند و با بازنگری در تجربیات گذشته، طرح و برنامه‌های کنش‌ورانه جدید، سازمان‌یافته‌تر و پیچیده‌تر خلق می‌کند. خودشناسی تجارب، اسنادهای مربوط به خود را به صورت معناداری تلفیق و فرایند خودتنظیمی را تسهیل می‌کند. چنین فردی در هر لحظه که اطلاعات مرتبط با خود را پردازش و پذیرش می‌کند، نسبت به تغییرات محیط پاسخگو است و با آگاهی از تجارب جاری و گذشته آن‌ها را مرتبط می‌سازد. خودشناسی نوعی آگاهی به حالت‌های روان‌شناختی جاری است که فرد را در پردازش محتوای تجارب کنونی و تفکیک آن‌ها از یکدیگر توانمند می‌سازد. چنین حالتی درونشدهی بلافصل از تجارب فردی را فراهم می‌آورد که

خواسته‌هایش چگونه بر دیگران و نوع رابطه‌اش با آن‌ها تاثیر می‌گذارد. شکست ذهنی سازی وقتی رخ می‌دهد که فرد نمی‌تواند به وضعیت ذهنی خود یا وضعیت ذهنی دیگری توجه کند. شخص احساسات، نیازها، اهداف و دلایل شخصی خود و دیگران را درک نمی‌کند. توانایی ذهنی سازی به دلیل برانگیختگی‌های هیجانی شدید ناشی از ترومای کودکی و درد ذهنی ممکن است به شکست بخورد (۱۹). در چنین حالتی ناتوانی فرد برای ابراز پریشانی و استفاده از کلمات برای بیان حالت‌های درونی، ناتوانی در تحمل حالت‌های آشفتگی هیجانی و نارسایی در مهارت‌های تنظیم هیجانی ممکن است زمینه‌ساز اضطراب باشد. رابطه بین خودشناسی انسجامی و اضطراب می‌تواند با نقش میانجی‌گرانه ذهنی‌سازی بهتر درک شود. ذهنی‌سازی به توانایی فرد در درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران اشاره دارد، مانند افکار، احساسات و نیت. افرادی که خودشناسی انسجامی بالاتری دارند، معمولاً توانایی ذهنی‌سازی بهتری نیز دارند، زیرا درک واضح‌تری از خود و هیجان‌اتشان دارند. این توانایی کمک می‌کند تا در موقعیت‌های تنش‌زا، فرد بتواند هیجان‌ات خود را بهتر تنظیم کرده و واکنش‌های منطقی‌تری نشان دهد، در نتیجه سطح اضطراب کاهش می‌یابد. بنابراین، ذهنی‌سازی می‌تواند نقش میانجی را ایفا کند، به این معنا که خودشناسی انسجامی از طریق ارتقاء ذهنی‌سازی، به کاهش اضطراب منجر می‌شود.

یکی از محدودیت‌های رایج در مطالعه رابطه خودشناسی انسجامی، اضطراب و نقش میانجی ذهنی‌سازی، محدودیت روش‌شناسی است؛ بسیاری از پژوهش‌ها بر اساس داده‌های خودگزارشی انجام می‌شوند که ممکن است تحت تأثیر تعصبات ذهنی یا عدم دقت فرد در بیان احساسات و تفکرات خود باشد. همچنین، اکثر مطالعات به صورت مقطعی هستند و نمی‌توانند رابطه علیت میان

حالات ذهنی می‌دانند بستگی دارد. از این منظر، یک رابطه صمیمی، گرم، و هماهنگی عاطفی بین نوزاد و مراقب اولیه امکان ایجاد یک دلبستگی ایمن را فراهم می‌کند و شرایط ایده‌آلی را برای پرورش ذهنی‌سازی بهینه فراهم می‌کند. در مقابل، شکست مراقبین در حساسیت و پاسخگویی به نیاز کودک به حمایت و ارائه حمایت ممکن است به دلبستگی ناایمن تبدیل شود و مانع رشد توانایی‌های ذهنی‌سازی و موجب مختل شدن حس انسجام و یکپارچه ایگو زمانی که ایگو باید ظرفیت‌های انطباقی در تنظیم هیجانی و روابط بین فردی پایدار و رضایت‌بخش متقابل را شکل دهد، می‌شود. این شکل از بازنمایی‌های ذهنی برای تنظیم هیجان‌ها و ایجاد حس منسجمی از هویت ایگو بسیار حیاتی است (۱۱).

زمانی که کودک انسان روابط حاکی از بدرفتاری را با چهره‌های دلبستگی اولیه خود تجربه می‌کند، فرد ایگوی ضعیفی را در خود شکل می‌دهد (۱۲). وقتی مشکلات شدید در رابطه دلبستگی تجربه شود، مغز در تنظیم حالات هیجانی و مقابله با تنش ناکارآمد می‌شود. امنیت دلبستگی از طریق ارتباط با راهبردهای انطباقی و سازگارانه به فرد در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای مناسب در جهت خودتنظیمی موجب خواهد شد فرد در اجتماع از روابط عاطفی مناسب برخوردار باشد. در مقابل دلبستگی ناایمن از طریق ارتباط با راهبردهای ناسازگارانه موجب اختلال در ساختار ذهنی‌سازی و بدتنظیمی در هیجان‌ات می‌شود. در نتیجه در بستر یک رابطه دلبسته ایمن است که فرد فرصت می‌کند ابتدا با والد خود و سپس دیگر افراد اجتماع، تنظیم هیجان را در خود تقویت کرده و رشد دهد و در نهایت موجب رشد احساس عاملیت در خود و توانمندی ایگو شود و بدتنظیمی هیجانی خود را کاهش دهد (۹). ذهنی‌سازی موجب می‌شود که فرد درون خود را ببیند و متوجه باشد که جهان درونی و

این متغیرها را به صورت قطعی نشان دهند. علاوه بر این، نمونه پژوهش حاضر از دانشجویان یک دانشگاه انتخاب شده‌اند که ممکن است تعمیم نتایج به جمعیت عمومی محدود سازد. برای رفع این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های طولی استفاده شود تا بتوان تغییرات و روابط علی میان خودشناسی انسجامی، ذهنی‌سازی و اضطراب را بهتر رصد کرد. همچنین، ترکیب روش‌های خودگزارشی با ابزارهای عینی‌تر مثل مصاحبه‌های ساختاریافته، آزمایش‌های شناختی یا ارزیابی‌های رفتاری می‌تواند دقت نتایج را افزایش دهد. در نهایت، گسترش نمونه‌گیری به گروه‌های متنوع‌تر جمعیتی و فرهنگی به تعمیم بهتر نتایج کمک خواهد کرد.

برای تقویت رابطه مثبت بین خودشناسی انسجامی و کاهش اضطراب با میانجی‌گری ذهنی‌سازی، یک پیشنهاد کاربردی مؤثر آموزش مهارت‌های ذهنی‌سازی در قالب کارگاه‌های خودشناسی و تنظیم هیجانی است. این فرایند به افراد کمک می‌کند تا هم شناخت منسجم‌تری از خود پیدا کنند و هم بتوانند درک بهتری از موقعیت‌های استرس‌زا داشته باشند، که در نهایت باعث کاهش اضطراب می‌شود. اجرای این آموزش‌ها در محیط‌های آموزشی، درمانی یا حتی محل کار می‌تواند اثرات مثبتی به همراه داشته باشد.

### پانویس‌ها

- 1 Integrated Self-Knowledge
2. Bateman & Fonagy
3. Kennedy-Turner et al.
4. Beck Anxiety Inventory (BAI)
5. Self-Knowledge Scale
6. Rosenberg Self-Esteem Scale
7. Mentalization Scale
8. Dimitrijević

## References

1. Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., Gani, N. A. The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 2021, 21(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
2. Dolz-Del-Castellar, B., Oliver, J. Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PLoS one*, 2021, 16(3), e0246875. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246875>
3. Beenen, K. T., Vosters, J. A., Patel, D. R. Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational pediatrics*, 2025, 14(1), 127–138. <https://doi.org/10.21037/tp-24-258>
4. Ghorbani, N., Watson, P. J., Hargis, M. B. Integrative Self-Knowledge Scale: correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of psychology*, 2008, 142(4), 395–412. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.395-412>
5. Akin, A., Demirci, I., Yildiz, E., Turan, M. E., Ozcan, M. The Validity and reliability of the Turkish version of the Integrative Self-knowledge Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2013, 84, 177-181. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.531>
6. Xiao, Q., Yue, C., He, W., Yu, J. Y. The Mindful Self: A Mindfulness-Enlightened Self-view. *Frontiers in psychology*, 2017, 8, 1752.
7. Viskovich, S., De George-Walker, L. An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 2019, 95, 109-117. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.005>
8. Rossouw, T. I., Fonagy, P. Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2012, 51(12), 1304–1313.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.09.018>
9. Bateman, A., Fonagy, P. *Handbook of mentalizing in mental health practice* (2<sup>nd</sup> Ed.). American Psychiatric Association Publishing. 2019.
10. Doba, K., Saloppé, X., Choukri, F., Nandrino, J.-L. Childhood trauma and posttraumatic stress symptoms in adolescents and young adults: The mediating role of mentalizing and emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*, 2022, 132, 105815. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105815>
11. Tanzilli, A., Di Giuseppe, M., Giovanardi, G., Boldrini, T., Caviglia, G., Conversano, C., Lingiardi, V. Mentalization, attachment, and defense mechanisms: a Psychodynamic Diagnostic Manual-2-oriented empirical investigation. *Research in psychotherapy (Milano)*, 2021, 24(1), 531. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.531>
12. Luyten, P., Campbell, C., Fonagy, P. Borderline personality disorder, complex trauma, and problems with self and identity: A social-communicative approach. *Journal of personality*, 2020, 88(1), 88–105. <https://doi.org/10.1111/jopy.12483>
13. Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., LeBreton, D. Two facets of self-knowledge: cross-cultural development of measures in Iran and the United States. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 2003, 129(3), 238-268.
14. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., Steer, R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988, 56(6), 893-7.
15. Rafiei, M., Seifi, A. An Investigation into the Reliability and Validity of Beck Anxiety Inventory among the University Students.

*Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 2013, 8(27), 37-46. In Persian

16. Dimitrijević, A., Hanak, N., Altaras Dimitrijević, A., Jolić Marjanović, Z. The Mentalization Scale (MentS): A Self-Report Measure for the Assessment of Mentalizing Capacity. *Journal of personality assessment*, 2018, 100(3), 268-280.

<https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1310730>

17. Safari Mousavi, S. S., Sadeghi, M., Sepahvandi, M. A. The Factor Structure and Psychometric Properties of Mentalization Questionnaire: A Self-Report Measure for the Assessment of Mentalizing Capacity. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2020, 10(1),

123-134.

<https://doi.org/10.22108/cbs.2021.127401.1492>

18. Aftab, R., Shams, A. Relationship between Integrated Self-Knowledge and Resilience with Anxiety of Being Infected by COVID-19: The Mediating Role of Intolerance of Ambiguity, Worry, and Physical Activity. *Sport Psychology Studies*, 2020, 9(32), 201-226. In Persian

<https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9010.1975>

19. Kennedy-Turner, J., Sawrikar, V., Clark, L., Griffiths, H. Do attachment-related differences in reflective functioning explain associations between expressed emotion and youth self-harm? *Current Psychology*, 2023, 42(29), 25520-25534.

<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03614-w>