

Mindfulness as a Mediator Between Neurotic Perfectionism, Fear of Negative Evaluation, and Competitive State Anxiety in Anxious Adolescent Athletes

Yasser Rezapour Mirsaleh¹ , Fahime Emami² 

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

2. MA in Educational Science, Islamic Azad University, Ardakan Branch, Ardakan, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 05 October 2025
Received in revised form 04 December 2025
Accepted 21 December 2026
Available online 21 March 2026

Keywords:
Mindfulness, Neurotic Perfectionism, Fear of Negative Evaluation, Competitive state anxiety, Adolescent Athletes.

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to examine the mediating role of mindfulness in the relationship between neurotic perfectionism, fear of negative evaluation, and competitive state anxiety in anxious adolescent athletes.

Methods: This research employed a descriptive–correlational design using path analysis. The statistical population consisted of adolescent athletes aged 15 to 18 in Meybod, Iran, from which 305 participants were voluntarily selected based on inclusion and exclusion criteria. The research instruments included the Competitive State Anxiety Inventory-2, the Neurotic Perfectionism Questionnaire, the Fear of Negative Evaluation Scale, and the Mindfulness Questionnaire.

Results: The results indicated that neurotic perfectionism did not show a significant direct relationship with competitive state anxiety; however, it indirectly predicted higher competitive state anxiety through mindfulness. Fear of negative evaluation directly and indirectly through mindfulness predicted competitive state anxiety. Furthermore, mindfulness was found to be negatively and significantly associated with competitive state anxiety.

Conclusion: These findings highlight the protective role of mindfulness against the adverse effects of neurotic perfectionism and fear of negative evaluation, suggesting its potential as a moderating mechanism for anxiety in adolescent athletes. From an applied perspective, mindfulness-based training programs could be implemented as effective strategies to reduce competitive state anxiety and improve athletic performance.

Cite this article: Rezapour Mirsaleh, Y., Emami, F. Mindfulness as a Mediator Between Neurotic Perfectionism, Fear of Negative Evaluation, and Competitive State Anxiety in Anxious Adolescent Athletes. *Functional Research in Sport Psychology*, 2026;3(1):71-89. [10.22091/frs.2025.14096.1117](https://doi.org/10.22091/frs.2025.14096.1117)



© The Author(s).

Publisher: University of Qom.

DOI: [10.22091/frs.2025.14096.1117](https://doi.org/10.22091/frs.2025.14096.1117)

Extended Abstract**Introduction**

Adolescence represents a critical developmental period characterized by identity formation and social skill development. During this transitional phase, sports participation emerges as a significant activity yielding numerous positive outcomes, including enhanced physical and mental health and improved self-esteem. Despite these benefits, competitive sports environments can expose young athletes to considerable psychological pressures, particularly when expectations from coaches, families, and educational institutions become excessively demanding. Such pressures may precipitate increased anxiety levels among adolescents, subsequently compromising their mental health and athletic performance. Competitive state anxiety, conceptualized as a transient emotional response to competitive situations, encompasses cognitive components characterized by worrying thoughts and somatic components manifesting as physical reactions. In adolescent sports contexts, competitive state anxiety may arise from diverse factors including competitive pressure, perfectionistic tendencies, fear of injury, or social judgment. Neurotic perfectionism represents a maladaptive form characterized by excessively high personal standards, preoccupation with mistakes, harsh self-criticism, and linking self-worth to flawless performance. Athletes exhibiting neurotic perfectionism are prone to cognitive distortions and heightened performance anxiety, which may negatively affect sports performance through impaired concentration. Fear of negative evaluation, defined as apprehension about others' judgments and distress over negative evaluations, represents

another potential factor influencing competitive state anxiety. Anxious adolescent athletes often demonstrate heightened sensitivity to social evaluation, exacerbating their competitive anxiety. However, an important question emerges regarding why athletes with these vulnerabilities do not uniformly experience equivalent anxiety levels. The presence of mediating variables may help elucidate this relationship. Mindfulness, defined as non-judgmental awareness of present-moment experiences characterized by acceptance rather than automatic reactivity, represents one such potential mechanism. Strengthening mindfulness skills may buffer the negative effects of perfectionism and reduce anxiety by focusing thought processes on the present. Drawing upon cognitive-behavioral and mindfulness-based stress reduction frameworks, this study proposed a theoretical model in which mindfulness mediates the relationship between neurotic perfectionism, fear of negative evaluation, and competitive state anxiety. While prior research has established correlations between these constructs, few studies have tested mindfulness as a mediator explaining how these vulnerabilities lead to heightened anxiety. Accordingly, this study aimed to examine whether mindfulness mediates the relationship between neurotic perfectionism, fear of negative evaluation, and competitive state anxiety in anxious adolescent athletes.

Methods

This research employed a descriptive-correlational design utilizing path analysis. The statistical population comprised all adolescent athletes aged 15 to 18 years in Meybod, Iran. Using voluntary sampling, 305 participants were selected based on inclusion criteria requiring being an athlete, scoring above the mean on competitive state anxiety, being aged 15–18 years, and demonstrating willingness to participate. Exclusion criteria

included inattentive responding and incomplete questionnaires. The research instruments comprised the Competitive State Anxiety Inventory-2 containing 17 items on a 4-point Likert scale, demonstrating Cronbach's alpha of 0.83 in the present study. The Neurotic Perfectionism Questionnaire utilized a 5-point Likert scale with scores ranging from 42 to 210, showing Cronbach's alpha of 0.91. The Fear of Negative Evaluation Scale comprised 12 items rated on a 5-point scale, demonstrating Cronbach's alpha of 0.92. The Mindful Attention Awareness Scale, a 15-item unidimensional measure on a 6-point Likert scale, showed Cronbach's alpha of 0.87. Path analysis was conducted using AMOS, with model fit evaluated using Comparative Fit Index, Tucker-Lewis Index, Root Mean Square Error of Approximation, and chi-square divided by degrees of freedom. Bootstrap procedures with 5,000 resamples were applied to assess mediation and indirect effects.

Results

Following removal of outliers, 305 participants remained in final analysis. The sample comprised 162 females and 143 males, with most participants demonstrating good academic performance and engaging in sports at non-professional levels. Bivariate correlation analyses revealed that neurotic perfectionism and fear of negative evaluation were positively correlated with competitive state anxiety, while mindfulness demonstrated a significant negative relationship with competitive state anxiety. The initial hypothesized model demonstrated suboptimal fit, leading to removal of the non-significant direct path from neurotic perfectionism to competitive state anxiety. The revised model yielded acceptable fit indices with chi-square divided by degrees of freedom of 1.725, Comparative Fit Index of 0.969, Tucker-Lewis Index of 0.963, and

Root Mean Square Error of Approximation of 0.049. Path analysis revealed that neurotic perfectionism did not have a significant direct effect on competitive state anxiety but influenced it indirectly through mindfulness. In contrast, fear of negative evaluation affected competitive state anxiety both directly and indirectly. Mindfulness demonstrated a significant negative and protective effect on competitive state anxiety with a standardized coefficient of -0.304. Bootstrap analysis confirmed that the indirect effect of fear of negative evaluation through mindfulness was significant. The standardized direct effect of fear of negative evaluation on competitive state anxiety was 0.344, while its indirect effect through mindfulness was 0.042, resulting in a total effect of 0.386.

Discussion

The findings revealed that while neurotic perfectionism demonstrated a positive bivariate correlation with competitive state anxiety, the direct relationship was not confirmed in the structural model, highlighting the mediating role of mindfulness. Neurotic perfectionism is characterized by unrealistic standards and harsh self-criticism; however, athletes with mindfulness skills may buffer against these negative effects. Path analysis further indicated that fear of negative evaluation predicts competitive state anxiety, consistent with previous research reporting that fear of evaluation is a strong predictor of anxiety in competitive contexts. Such fear predicts rumination and worries about failure, aligning with Beck's cognitive theory. The findings also demonstrated that mindfulness was negatively associated with competitive state anxiety, consistent with studies showing that mindfulness training reduces athletes' anxiety by fostering present-moment focus and non-judgmental acceptance. Neurotic perfectionism was linked to low mindfulness,

consistent with research emphasizing that maladaptive perfectionism is associated with rumination and self-criticism that diminishes mindful awareness. A significant negative relationship was observed between fear of negative evaluation and mindfulness, as fear prompts threat appraisals, undermining the ability to remain present. The results indicated that neurotic perfectionism's indirect effect through mindfulness was significant, aligning with studies reporting that mindfulness buffers the negative effects of perfectionism. Thus, mindfulness functions as a protective mechanism, mitigating detrimental effects. Finally, findings showed that mindfulness partially mediated the relationship between fear of negative evaluation and competitive state anxiety, meaning fear exerted both direct and indirect effects through mindfulness. The key novel insight is the differential mediation pattern: neurotic perfectionism was fully mediated by mindfulness, while fear of negative evaluation maintained a direct effect alongside its indirect effect.

Conclusion

The present study contributes to understanding mindfulness as a fundamental mechanism moderating adverse effects of maladaptive personality traits, thereby reducing competitive state anxiety. Neurotic perfectionism exerted its influence indirectly through mindfulness, highlighting that in community-based samples, perfectionism may primarily affect anxiety by diminishing present-moment awareness. Accordingly, mindfulness training may serve as an effective strategy to promote mental health and improve athletic performance. From an applied perspective, it is recommended that mindfulness workshops be organized for adolescent athletes and that coaches receive training in managing perfectionism. Limitations include the correlational design limiting causal inference, the sample

restricted to Meybod limiting generalizability, and use of self-report questionnaires. Future research should conduct intervention studies evaluating mindfulness-based programs and employ multidimensional mindfulness measures to identify which components are most protective in athletic contexts.

Author Contributions

YRM participate in Conceptualization, methodology, and writing—review and editing. FE participate in writing—original draft preparation, and formal analysis. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

Data Availability Statement

All data generated or analyzed during this study are included in this published article.

Acknowledgements

The authors sincerely thank all the students who participated in this study and generously shared their time and experiences.

Ethical considerations

This study complied with the ethical standards of the Declaration of Helsinki. Participants were fully informed about the study objectives and procedures, signed written informed consent, and were assured of confidentiality and anonymity throughout the research process. The authors acknowledge the use of an AI-based language model (*ChatGPT*, OpenAI) for professional English translation, native-level editing, and text summarization of the original Persian draft. The authors take full responsibility for the final content, accuracy, and interpretation of the manuscript.

Funding

The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article.

ذهن آگاهی به عنوان میانجی بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران نوجوان مضطرب

یاسر رضایور میرصالح^۱ , فهیمه امامی^۲ 

۱. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.
 ۲. کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردکان، اردکان، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران نوجوان مضطرب انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳	روش‌ها: این پژوهش از طرح توصیفی-همبستگی با استفاده از تحلیل مسیر بهره برد. جامعه آماری شامل ورزشکاران نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله در میبد، ایران بود که از میان آن‌ها ۳۰۵ نفر بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل سیاهه اضطراب رقابتی حالتی-۲، پرسشنامه کمال‌گرایی روان‌رنجور، مقیاس ترس از ارزیابی منفی و پرسشنامه ذهن‌آگاهی بود.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۳	یافته‌ها: نتایج نشان داد که کمال‌گرایی روان‌رنجور رابطه مستقیم معناداری با اضطراب رقابتی حالتی نشان نمی‌دهد؛ با این حال، به طور غیرمستقیم و از طریق ذهن‌آگاهی، اضطراب رقابتی حالتی بالاتری را پیش‌بینی می‌کند. ترس از ارزیابی منفی به طور مستقیم و همچنین به طور غیرمستقیم از طریق ذهن‌آگاهی، اضطراب رقابتی حالتی را پیش‌بینی نمود. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی با اضطراب رقابتی حالتی رابطه منفی و معناداری داشت.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱	نتیجه‌گیری: این یافته‌ها نقش محافظتی ذهن‌آگاهی را در برابر اثرات نامطلوب کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی برجسته می‌سازد و نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان یک مکانیسم تعدیل‌گر برای اضطراب در ورزشکاران نوجوان عمل کند. از منظر کاربردی، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند به عنوان راهکارهای مؤثر برای کاهش اضطراب رقابتی حالتی و بهبود عملکرد ورزشی اجرا شوند.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱	کلیدواژه‌ها: فرسودگی شغلی، بهزیستی روان‌شناختی، عزت‌نفس سازمانی، معلمان تربیت بدنی.

استناد: رضایور میرصالح، یاسر؛ امامی، فهیمه. ذهن‌آگاهی به عنوان میانجی بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران



نوجوان مضطرب. مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۵، ۳ (۱): ۷۱-۸۹.
 DOI: [10.22091/frs.2025.14096.1117](https://doi.org/10.22091/frs.2025.14096.1117)

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

نوجوانی یکی از حساسترین مراحل زندگی است، دوره‌ای که افراد در آن برای شکل‌دهی به هویت خود، کسب استقلال و تقویت مهارت‌های اجتماعی تلاش می‌کنند (۱). ورزش، به عنوان یکی از فعالیت‌های کلیدی در این مرحله، می‌تواند تأثیرات مثبت متعددی از جمله بهبود سلامت جسمانی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی، و افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس داشته باشد (۲). علاوه بر این، مشارکت نوجوانان در ورزش‌های تیمی به پرورش مهارت‌های اجتماعی و تعامل گروهی آن‌ها کمک می‌کند (۳).

علیرغم این مزایا، ورزش حرفه‌ای ممکن است با فشارهای روانی قابل توجهی همراه باشد، به‌ویژه زمانی که انتظارات مربیان، خانواده‌ها و مدارس به‌طور افراطی بالا باشد. چنین فشارهایی ممکن است اضطراب را در میان نوجوانان افزایش داده و در نتیجه بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر بگذارد (۴). علاوه بر این، خطر آسیب‌های جسمانی در ورزش‌های حرفه‌ای می‌تواند بیشتر به استرس و اضطراب دامن بزند. در محیط‌های رقابتی، هنگامی که ورزشکاران احساس می‌کنند قادر به برآورده‌سازی انتظارات نیستند یا در صورت شکست از طرد اجتماعی می‌ترسند، اضطراب عملکرد تشدید می‌شود (۵).

اضطراب به عنوان یک پاسخ هیجانی تعریف می‌شود که با تنش، افکار نگران‌کننده و تغییرات فیزیولوژیکی مشخص می‌گردد (۶). اضطراب رقابتی حالتی به عنوان یک پاسخ هیجانی موقت به موقعیت‌های ورزشی رقابتی مفهوم‌سازی می‌شود که شامل هر دو مؤلفه شناختی و جسمانی است. در زمینه اضطراب رقابتی حالتی، معمولاً دو مؤلفه اصلی شناسایی می‌شود: اضطراب جسمانی (واکنش‌های فیزیکی) و اضطراب شناختی (افکار نگران‌کننده، تصویرسازی ذهنی منفی). به‌طور خاص، اضطراب شناختی در محیط‌های رقابتی شامل نگرانی‌ها درباره عملکرد، ترس از شکست و خودارزیابی‌های منفی است (۷). اضطراب شناختی به عنوان مؤلفه ذهنی اضطراب حالتی تعریف می‌شود که شامل انتظارات منفی درباره عملکرد، نگرانی و دغدغه‌های مربوط به شکست یا ارزیابی اجتماعی منفی است (۷). در ورزش نوجوانان، اضطراب رقابتی حالتی ممکن است از عوامل مختلفی مانند فشار رقابتی، کمال‌گرایی، ترس از آسیب یا قضاوت اجتماعی ناشی شود (۸).

یکی از متغیرهایی که در رابطه با اضطراب رقابتی حالتی مورد توجه قرار گرفته، کمال‌گرایی روان‌رنجور است (۹). کمال‌گرایی به گرایش به تعیین استانداردهای بسیار بالا و تلاش برای عملکرد بی‌نقص اشاره دارد. در حالی که جنبه‌های خاصی از کمال‌گرایی ممکن است انگیزه و موفقیت را تقویت کند، کمال‌گرایی ناسازگارانه یا روان‌رنجور زمانی رخ می‌دهد که افراد به‌طور افراطی به اشتباهات مشغول می‌شوند و ارزش خود را به عملکرد بی‌نقص گره می‌زنند (۹). کمال‌گرایی روان‌رنجور به عنوان شکل ناسازگارانه کمال‌گرایی مفهوم‌سازی می‌شود که با تعیین استانداردهای شخصی بسیار بالا، مشغولیت به اشتباهات، خودانتقادی شدید و پیوند ارزش خود با عملکرد بی‌نقص مشخص می‌شود (۹). ورزشکاران دارای کمال‌گرایی روان‌رنجور احتمالاً درگیر تحریفات شناختی، خودانتقادی مداوم و اضطراب عملکرد تشدیدشده می‌شوند (۱۰). مطالعات قبلی ارتباط مثبتی بین کمال‌گرایی روان‌رنجور و اضطراب گزارش کرده‌اند (۱۱-۱۳). به نوبه خود، اضطراب رقابتی حالتی ممکن است از طریق اختلال در تمرکز و خودارزیابی‌های منفی بر عملکرد ورزشی تأثیر منفی بگذارد (۱۰).

علاوه بر کمال‌گرایی، ترس از ارزیابی منفی عامل بالقوه دیگری است که بر اضطراب رقابتی حالتی تأثیر می‌گذارد. این ترس به نگرانی افراد درباره این موضوع اشاره دارد که دیگران چگونه عملکرد آن‌ها را قضاوت خواهند کرد (۱۴). اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی‌شونده اغلب ناشی از ترس از قضاوت منفی توسط دیگران است (۱۵). ترس از ارزیابی منفی به عنوان نگرانی درباره ارزیابی‌های دیگران، پریشانی ناشی از قضاوت‌های منفی آن‌ها و انتظار اینکه دیگران فرد را منفی ارزیابی کنند، تعریف می‌شود. بر اساس مدل‌های شناختی اضطراب، ترس از ارزیابی منفی می‌تواند به عنوان محرکی برای اضطراب در زمینه‌های اجتماعی یا عملکردی عمل کند (۱۶). ورزشکاران نوجوان مضطرب اغلب نسبت به ارزیابی اجتماعی حساس‌تر هستند که این امر به نوبه خود ممکن است اضطراب رقابتی حالتی آن‌ها را افزایش دهد. چندین مطالعه رابطه مثبتی بین ترس از ارزیابی منفی و مؤلفه‌های اضطراب نشان داده‌اند (۱۷-۱۹، ۱۴).

اگرچه روابط مستقیم کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی با اضطراب رقابتی حالتی مورد مطالعه قرار گرفته است، یک سؤال مهم همچنان باقی است: چرا همه ورزشکاران دارای کمال‌گرایی روان‌رنجور یا ترس از ارزیابی منفی، سطح یکسانی از اضطراب رقابتی حالتی را تجربه نمی‌کنند؟ وجود یک متغیر میانجی ممکن است به تبیین این رابطه کمک کند. یکی از این متغیرها که در ادبیات روان‌شناسی کاربردی مورد بحث قرار گرفته، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی به آگاهی غیرقضاوتی از تجارب لحظه‌حاضر، با پذیرش به جای واکنش‌پذیری خودکار اشاره دارد (۲۰). تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی ممکن است اثرات منفی کمال‌گرایی را تعدیل کرده و اضطراب را کاهش دهد (۲۱-۲۲). ذهن‌آگاهی مهارتی است

که فرایند فکری را بر لحظه حال متمرکز می‌کند، در نتیجه ورود و پردازش افکار مزاحم را کاهش داده، مهارت‌های بازداری را تقویت می‌کند و در نتیجه تمرکز را بهبود می‌بخشد و در نهایت مهارت‌های تمرکز را تقویت می‌نماید. مطالعات اخیر ارتباط منفی بین ذهن‌آگاهی و اضطراب، به ویژه اضطراب رقابتی حالتی، یافته‌اند. برای نمونه، برنر (۲۳) گزارش کرد که ورزشکاران نوجوان با سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، توانایی بیشتری در تمرکز و تنظیم اضطراب دارند. به‌طور مشابه، روتلین و همکاران (۲۴) نشان دادند که ذهن‌آگاهی با هر دو نوع اضطراب شناختی و جسمانی همبستگی معکوس دارد و در یک مدل میانجی، اضطراب رقابتی حالتی ممکن است به عنوان میانجی بین ذهن‌آگاهی و عملکرد ورزشی درک شده عمل کند.

با تکیه بر چارچوب‌های شناختی-رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۱۳، ۴)، ما یک مدل نظری ارائه می‌دهیم که در آن ذهن‌آگاهی رابطه بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی را میانجی‌گری می‌کند. به‌طور خاص، فرضیه‌های پژوهش عبارتند از: الف) کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی با ذهن‌آگاهی رابطه منفی دارند، زیرا الگوهای شناختی ناسازگار (مانند خودانتقادی، نشخوار فکری، دغدغه‌های ارزیابانه) آگاهی از لحظه حال را کاهش می‌دهند (۱۳). ب) ذهن‌آگاهی به نوبه خود با کاهش تداخلات شناختی و ترویج پذیرش غیرقضاوتی، با اضطراب رقابتی حالتی رابطه منفی دارد. ج) بنابراین، ذهن‌آگاهی به عنوان مکانیزمی عمل می‌کند که کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی از طریق آن بر اضطراب رقابتی تأثیر می‌گذارد، نه اینکه این روابط صرفاً همبستگی باشند (۲۳). در حالی که مطالعات قبلی همبستگی بین این سازه‌ها را نشان داده‌اند، تعداد کمی ذهن‌آگاهی را به عنوان میانجی که توضیح می‌دهد چگونه کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی منجر به اضطراب تشدیدشده می‌شوند، مورد آزمون قرار داده‌اند. یک مدل میانجی با تعیین فرآیند روان‌شناختی که از طریق آن متغیرهای پیش‌بینی‌کننده بر پیامد تأثیر می‌گذارند، فراتر از همبستگی حرکت می‌کند.

بر اساس این شواهد، پژوهش حاضر فرضیه می‌گیرد که ذهن‌آگاهی ممکن است رابطه بین کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی با اضطراب رقابتی حالتی را در ورزشکاران نوجوان مضطرب میانجی‌گری کند. در حالی که ارتباطات مستقیم بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی تأیید شده است و ذهن‌آگاهی به عنوان یک ویژگی مفید برای ورزشکاران شناخته می‌شود، مکانیسم دقیق عملکرد ذهن‌آگاهی در این مجموعه خاص از عوامل در نوجوانان مضطرب همچنان کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش‌های قبلی اغلب این متغیرها را به صورت مجزا یا در روابط دوگانه بررسی کرده‌اند (به عنوان مثال، کمال‌گرایی و اضطراب (۱۱-۱۳)، ذهن‌آگاهی و اضطراب (۲۳، ۲۴)، یا کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی (۲۱)). تعداد کمی از مطالعات همه چهار سازه را در یک مدل تبیینی جامع و واحد برای جمعیتی با اهمیت بالینی مانند ورزشکاران نوجوان مضطرب ادغام کرده‌اند. به‌طور خاص، کمبود پژوهش در مورد اینکه آیا ذهن‌آگاهی به عنوان یک مسیر میانجی حیاتی عمل می‌کند که توضیح می‌دهد چگونه تمایلات ناسازگارانه کمال‌گرایی روان‌رنجور و دغدغه‌های ارزیابی اجتماعی ذاتی در ترس از ارزیابی منفی، در نهایت به اضطراب قبل از مسابقه تشدیدشده تبدیل می‌شود، وجود دارد. درک این مکانیسم میانجی برای فراتر رفتن از یافته‌های همبستگی و اطلاع‌رسانی به مداخلات هدفمند، حیاتی است. اگر ذهن‌آگاهی تأثیر این عوامل آسیب‌پذیری را کاهش دهد، نشان‌دهنده یک هدف قدرتمند و قابل تعدیل برای آموزش مهارت‌های روان‌شناختی خواهد بود. بر این اساس، هدف این مطالعه بررسی این است که آیا ذهن‌آگاهی به عنوان یک متغیر میانجی می‌تواند رابطه بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی را در ورزشکاران نوجوان مضطرب تبیین کند.

در حالی که روابط بین کمال‌گرایی، ترس‌های ارزیابانه، ذهن‌آگاهی و اضطراب به‌طور جداگانه در روان‌شناسی ورزشی بررسی شده است، پژوهش حاضر از چند جنبه کلیدی ادغام نوینی ارائه می‌دهد. نخست، به‌طور خاص بر زیرگروهی با اهمیت بالینی از ورزشکاران نوجوان مضطرب تمرکز دارد، نه ورزشکاران به‌طور کلی، تا مکانیسم‌های اضطراب را در کسانی که بیشتر تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، درک کند. دوم، به‌طور همزمان دو آسیب‌پذیری شناختی قوی را در یک مدل میانجی واحد بررسی می‌کند تا مسیرهای مشترک و منحصر به فرد آن‌ها را به اضطراب رقابتی از طریق ذهن‌آگاهی از یکدیگر تفکیک کند. این امر امکان مقایسه ظریفی را فراهم می‌آورد که آیا این عوامل از طریق مکانیسم‌های مشابه یا متفاوت عمل می‌کنند. در نهایت، داده‌هایی را از بافت ورزشی غیرغربی (ایرانی) ارائه می‌دهد که به درک میان‌فرهنگی این فرآیندهای روان‌شناختی کمک می‌کند. بنابراین، این مطالعه نه تنها به دنبال تکرار یافته‌های گذشته، بلکه به دنبال گسترش آن‌ها با روشن‌سازی نقش میانجی خاص ذهن‌آگاهی در یک جمعیت پرخطر و یک مدل علی جامع‌تر است.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از روش‌شناسی توصیفی-همبستگی استفاده کرده و به‌طور خاص با استفاده از تحلیل مسیر انجام شد. با توجه به هدف پژوهش، مطالعه به عنوان تحقیق کاربردی-بنیادی طبقه‌بندی شده و با رویکرد کمی طراحی گردید. جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران نوجوان (حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای) ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر میبد با جمعیت تقریبی ۱۲۰۰ نفر بود.

در این مطالعه، ورزشکار غیرحرفه‌ای به عنوان فردی تعریف شد که حداقل شش ماه قبل از مطالعه به‌طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت داشته باشد. ورزشکاران حرفه‌ای به عنوان افرادی تعریف شدند که عضو تیم‌های رسمی (باشگاهی یا استانی) بودند و سابقه شرکت در مسابقات رسمی را داشتند. ورزشکاران غیرحرفه‌ای شامل افرادی می‌شدند که فقط در سطح تفریحی یا غیررسمی به ورزش می‌پرداختند و سابقه شرکت در مسابقات رسمی را نداشتند. با استفاده از نمونه‌گیری داوطلبانه، ۳۰۵ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. بر اساس توصیه کلاین (۲۵)، حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر برای مدل‌های معادلات ساختاری پیشنهاد شده است. علاوه بر این، به گفته هیر و همکاران (۲۶)، با توجه به تعداد گویه‌های ابزارهای پژوهش، حجم نمونه ۳۰۰ نفر کافی در نظر گرفته می‌شود. برای کاهش تأثیر پرسشنامه‌های احتمالی آلوده، حجم نمونه با اعمال ملاک‌های ورود و خروج کنترل شد. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: (الف) ورزشکار بودن (حرفه‌ای یا غیرحرفه‌ای)؛ (ب) نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه اضطراب رقابتی حالتی (نمره > 28)؛ که این نقطه برش در پژوهش‌های قبلی برای نشان‌دهنده اضطراب رقابتی حالتی با اهمیت بالینی یا بالا تعیین شده است (۲۷-۲۸)؛ (ج) سن ۱۵ تا ۱۸ سال؛ و (د) تمایل به مشارکت در مطالعه. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: (الف) پاسخ‌دهی بی‌توجه یا بی‌دقت؛ و (ب) پرسشنامه‌های ناقص. پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین و از طریق لینک مجازی در اختیار ورزشکاران قرار گرفت.

ابزارها

سیاهه اضطراب رقابتی حالتی-۲ (CSAI-2): از سیاهه اضطراب رقابتی حالتی-۲ (۲۷) برای سنجش اضطراب حالتی استفاده شد. این سیاهه شامل ۱۷ گویه است و به سه خرده‌مقیاس تقسیم می‌شود: مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (۱ = اصلاً، ۲ = کمی، ۳ = نسبتاً، ۴ = بسیار زیاد). کاکس و همکاران (۲۷) روایی سازه را با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی با بارهای عاملی بالای ۰/۴۰ و شاخص‌های روان‌سنجی مطلوب گزارش کردند. در ایران، مهرفر و همکاران (۲۸) روایی سازه را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی برای تعیین تعداد عوامل و تحلیل عاملی تأییدی برای ارزیابی برازش مدل اندازه‌گیری ارزیابی کردند؛ نتایج آن‌ها ساختار سه عاملی را تأیید کرد و همه بارهای عاملی بالای ۰/۴۰ و شاخص‌های روان‌سنجی رضایت‌بخش بودند. پایایی بازآزمایی (همبستگی درون‌رده‌ای) بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۱ بود. همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای سه خرده‌مقیاس به ترتیب ۰/۷۵ برای اضطراب رقابتی حالتی، ۰/۸۳ برای اضطراب جسمانی و ۰/۸۰ برای اعتمادبه‌نفس گزارش شد (۲۸). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ سیاهه اضطراب رقابتی حالتی ۰/۸۳ بود.

پرسشنامه کمال‌گرایی روان‌رنجور: این ابزار خودگزارشی توسط میتزمن و همکاران (۲۹) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی روان‌رنجور ساخته شد و توسط گندمکار، لیاقت و شهریاری احمدی (۳۰) برای جمعیت ایرانی هنجاریابی گردید. پرسشنامه از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای استفاده می‌کند (۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم). نمرات از ۴۲ تا ۲۱۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده کمال‌گرایی روان‌رنجور بیشتر است. میتزمن و همکاران (۲۹) همسانی درونی بالایی گزارش کردند (آلفای کرونباخ = ۰/۹۵). مطالعه هنجاریابی ایرانی توسط گندمکار و همکاران (۳۰) نیز پایایی خوب (آلفای کرونباخ = ۰/۸۷) و روایی سازه قابل قبول را از طریق تحلیل عاملی نشان داد. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ بود.

مقیاس ترس از ارزیابی منفی (FNE): مقیاس ترس از ارزیابی منفی توسط لیری (۱۹۸۳) برای سنجش نگرانی و باورهای مرتبط با ترس ساخته شد؛ این مقیاس شامل ۱۲ گویه است که از ۱ (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۵ (به شدت در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. لیری (۳۱) همسانی درونی بالا ($\alpha = 0.96$) و پایایی بازآزمایی ۰/۷۵ را پس از چهار هفته گزارش کرد. این مقیاس در جمعیت‌های ایرانی تأیید شده و روایی همگرا با معیارهای اضطراب اجتماعی نشان داده است. پایایی بازآزمایی در نمونه‌های ایرانی بین ۰/۷۷ تا ۰/۷۹ در بازه دو هفته گزارش شده است (۳۲). رضایی‌پور، جباری‌فر و برزگر بفرویی (۳۳) نیز آلفای کرونباخ ۰/۷۸ را گزارش کردند. در پژوهش حاضر، مقیاس

ترس از ارزیابی منفی همسانی درونی عالی نشان داد (آلفای کرونباخ = ۰/۹۵۲). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ مقیاس ترس از ارزیابی منفی ۰/۹۲ بود.

مقیاس ذهن آگاهی: از مقیاس آگاهی توجهی ذهن آگاهانه (MAAS) با ۱۵ گویه تک‌عاملی برای سنجش سطح توجه و آگاهی لحظه‌حاضر استفاده شد (۳۴). گویه‌ها در مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند (۱ = تقریباً همیشه تا ۶ = تقریباً هرگز). نمره کل از ۱۵ تا ۹۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی گزارش شده (آلفای کرونباخ) برای مقیاس آگاهی توجهی ذهن آگاهانه بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ است. شواهد روایی شامل همبستگی‌های منفی با معیارهای افسردگی و اضطراب و همبستگی‌های مثبت با معیارهای تأثیر مثبت و عزت‌نفس است؛ پایایی بازآزمایی در بازه یک ماهه پایدار گزارش شده است (۳۴). نجاتی و همکاران (۳۵) آلفای کرونباخ ۰/۸۱ را برای نسخه فارسی در نمونه ۷۲۳ دانش‌آموز گزارش کردند. حیدری و همکاران (۳۶) نسخه فارسی مقیاس آگاهی توجهی ذهن آگاهانه را از طریق تحلیل عاملی تأییدی ارزیابی کردند و همه بارهای گویه را قابل قبول (≤ 0.40) یافتند و آلفای کرونباخ = ۰/۸۷ را گزارش کردند. امین‌السادات و همکاران (۳۷) نیز همسانی درونی رضایت‌بخشی ($\alpha = 0.83$) گزارش کردند. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ مقیاس ذهن آگاهی ۰/۸۷ بود.

تحلیل داده‌ها

تحلیل مسیر برای آزمون مدل پژوهش با استفاده از نرم‌افزار AMOS انجام شد. تحلیل‌های مقدماتی با SPSS-21 صورت گرفت. برازش مدل با استفاده از شاخص‌های CFI، TLI، RMSEA و χ^2/df ارزیابی شد. برای ارزیابی میانجی‌گری و اثرات غیرمستقیم از روش بوت‌استرپ استفاده گردید. مسیرهای فرض شده و اثرات غیرمستقیم مبتنی بر نظریه بودند؛ بنابراین، هیچ اصلاح آلفایی برای به حداقل رساندن خطر خطای نوع دوم در آزمون مدل پیش‌فرض اعمال نشد. همه مقادیر آماری با قالب‌بندی ثابت گزارش شده‌اند: β برای ضرایب استاندارد شده، دو رقم اعشار برای همبستگی‌ها و ضرایب، و مقادیر دقیق p به جز در مواردی که $p < 0.001$ بود.

یافته‌ها

پس از حذف داده‌های پرت و پاسخ‌دهندگانی که ملاک‌های ورود را نداشتند، ۳۰۵ شرکت‌کننده در تحلیل نهایی باقی ماندند. توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان بر اساس جنسیت، پایه تحصیلی، وضعیت تحصیلی و نوع ورزش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد	متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۶۲	۵۳/۱	وضعیت ورزشی	ورزشکار حرفه‌ای	۷۳	۲۳/۹
	مرد	۱۴۳	۴۶/۹		غیرحرفه‌ای	۲۳۲	۷۶/۱
وضعیت تحصیلی	عالی (۱۸-۲۰)	۱۰۰	۳۲/۸	پایه تحصیلی	پایه دهم	۱۰۲	۳۳/۴
	خوب (۱۵-۱۸)	۱۲۴	۴۰/۷		پایه یازدهم	۱۰۰	۳۲/۸
	متوسط (۱۲-۱۵)	۶۹	۲۲/۶		پایه دوازدهم	۱۰۳	۳۳/۸
نوع ورزش	زیر ۱۲	۱۲	۳/۹	سطح مسابقات (در صورت حرفه‌ای)	محلی/باشگاهی	۴۵	۶۱/۶
	تیمی	۱۸۵	۶۰/۷		استانی/ملی	۲۸	۳۸/۴
	انفرادی	۱۲۰	۳۹/۳				

تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان زن بودند. توزیع در بین پایه‌های تحصیلی تقریباً یکسان بود. بیشتر شرکت‌کنندگان عملکرد تحصیلی «خوب» داشتند و اکثریت در سطح غیرحرفه‌ای به ورزش می‌پرداختند. میانگین و انحراف‌معیار سال‌های سابقه ورزشی به ترتیب ۵/۲ و ۲/۸ و برای ساعت‌های تمرین در هفته به ترتیب ۸/۵ و ۳/۸ بود. میانگین، انحراف‌معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای اصلی پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است. همه شاخص‌ها در محدوده قابل قبول ($2 \pm$) قرار داشتند که نشان‌دهنده توزیع نرمال داده‌ها است. علاوه بر این، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نرمال بودن را تأیید کرد. چولگی برای ترس از ارزیابی منفی بالاتر بود ($-1/903$)؛ با این حال، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تأیید کرد که توزیع‌های همه متغیرها به طور معناداری از نرمال منحرف نشدند: اضطراب رقابتی حالتی ($D(305) = 0.056$)، $p > 0.05$ ، ترس از ارزیابی منفی

استحکام مدل مسیر و اثرات میانجی استفاده شد. $(D(305) = 0.085, p > 0.05)$ کمال‌گرایی روان‌رنجور $(D(305) = 0.048, p > 0.05)$ و ذهن‌آگاهی $(D(305) = 0.028, p > 0.05)$ در نتیجه، مفروضات تحلیل پارامتریک برآورده شد. علاوه بر این، از روش بوت‌استرپ (با ۵۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد) برای اعتبارسنجی استفاده شد.

جدول ۲. آمار توصیفی و همبستگی‌های دو متغیره بین متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف‌معیار	چولگی	کشدگی	۱	۲	۳
۱. اضطراب رقابتی حالتی	۳۵/۲۰	۵/۲۷	-۰/۶۵۴	-۰/۷۲۸	۱		
۲. ترس از ارزیابی منفی	۳۰/۴۱	۸/۵۴	-۱/۹۰۳	۱/۰۳۱	**۰/۴۴۰	۱	
۳. کمال‌گرایی روان‌رنجور	۱۱۸/۵۰	۲۲/۱۹	۰/۲۴۴	-۰/۴۳۹	**۰/۳۶۳	**۰/۲۸۴	۱
۴. ذهن‌آگاهی	۴۳/۱۳	۸/۳۷	۰/۳۳۹	۰/۰۲۸	**۰/۴۱۲	**۰/۳۱۳	**۰/۶۵۴

توجه $p < 0.01$: * $p < 0.05$: **

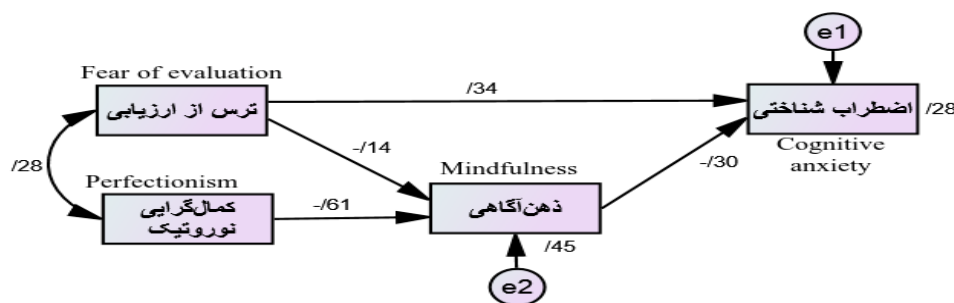
جدول ۲ نشان می‌دهد که کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی با اضطراب رقابتی حالتی همبستگی مثبت داشتند، در حالی که ذهن‌آگاهی با اضطراب رقابتی حالتی رابطه منفی معناداری داشت. پیش از تحلیل مسیر، هم‌خطی مورد ارزیابی قرار گرفت. همه مقادیر شاخص تورم واریانس کمتر از ۲ بودند و همبستگی‌های بین پیش‌بینی‌کننده‌ها کمتر از ۰/۷۰ بود که نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی مشکوک است. علاوه بر این، داده‌ها از نظر مقادیر گمشده و داده‌های پرت بررسی شدند. داده‌های گمشده حداقل (کمتر از ۱ درصد) بودند و با روش حذف لیست‌وار مدیریت شدند. داده‌های پرت به عنوان نمراتی که بیش از $3 \pm$ انحراف‌معیار از میانگین فاصله داشتند، شناسایی شدند؛ ۲۱ مورد برای حفظ یکپارچگی داده‌ها حذف شدند. نمونه نهایی برای تحلیل شامل ۳۰۵ شرکت‌کننده بود.

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مدل اولیه فرض‌شده، که شامل مسیر مستقیم از کمال‌گرایی روان‌رنجور به اضطراب رقابتی حالتی بود، برازش زیربهبوده‌ای نشان داد. بررسی شاخص‌های اصلاح نشان داد که حذف این مسیر مستقیم غیرمعنادار، بهبود قابل توجهی در برازش مدل ایجاد خواهد کرد (شاخص اصلاح ≈ 7.38). در نتیجه، این مسیر که از نظر نظری قابل قبول اما از نظر آماری غیرمعنادار بود، به صورت پس‌تحلیلی حذف شد تا مدلی پارس‌مون‌تر و با برازش بهتر حاصل شود. مدل اصلاح‌شده، با حذف مسیر $NP \rightarrow CSA$ ، شاخص‌های برازش قابل قبولی ارائه داد (جدول ۳).

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص برازش	معیار	مقدار	شاخص برازش	معیار	مقدار
کای‌اسکوئر (χ^2)	$3 <$	۱/۷۲۵	شاخص برازش خوبی (GFI)	$0.90 >$	۰/۹۴۶
سطح معناداری (p)	$0.05 >$	$p = 0.189$	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	$0.90 >$	۰/۹۳۹
درجات آزادی (df)	-	۱	شاخص برازش افزایشی (IFI)	$0.90 >$	۰/۹۷۰
χ^2 / df	$3 <$	۱/۷۲۵	شاخص تاکر-لویس (TLI)	$0.90 >$	۰/۹۶۳
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	$0.90 >$	۰/۹۶۹	RMSEA	$0.08 <$	۰/۰۴۹

همان‌گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است، مقدار کای‌اسکوئر غیرمعنادار بود ($p > 0.05$) (و همه شاخص‌های دیگر در محدوده قابل قبول قرار داشتند که نشان‌دهنده برازش خوب مدل است). مدل ساختاری نشان‌دهنده روابط بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی، ذهن‌آگاهی و اضطراب رقابتی حالتی در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. ضرایب مسیر بین متغیرها

ضرایب مسیر استاندارد شده نشان می‌دهند که کمال‌گرایی روان‌رنجور اثر مستقیم معناداری بر اضطراب رقابتی داشت؛ بلکه به طور غیرمستقیم از طریق ذهن‌آگاهی بر اضطراب رقابتی تأثیر گذاشت. در مقابل، ترس از ارزیابی منفی هم به طور مستقیم و هم غیرمستقیم بر اضطراب رقابتی تأثیر داشت. ذهن‌آگاهی اثر منفی و محافظتی معناداری بر اضطراب رقابتی داشت. با توجه به مسیر مستقیم از ترس از ارزیابی منفی به اضطراب رقابتی، اثر غیرمستقیم آن از طریق ذهن‌آگاهی با استفاده از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد (فواصل اطمینان بوت‌استرپ با تصحیح سوگیری ۹۵٪ و مقادیر دقیق p) مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان داد که اثر غیرمستقیم معنادار بود و نقش میانجی ذهن‌آگاهی را تأیید کرد. اثرات مستقیم و غیرمستقیم استاندارد شده در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. اثرات مستقیم و غیرمستقیم استاندارد شده با استفاده از روش بوت‌استرپ

پیش‌بینی‌کننده	میانجی	پیامد	اثر مستقیم β	B (غیراستاندارد)	خطای استاندارد	p	اثر غیرمستقیم	p	اثر کل	p
FNE	-	CSA	۰/۳۴۴	۰/۱۵	۰/۰۴	۰/۰۰۱	-	-	۰/۳۴۴	۰/۰۰۱
FNE	-	ذهن‌آگاهی	-۰/۱۳۸	-۰/۲۲	۰/۰۹	۰/۰۱۱	-	-	-۰/۱۳۸	۰/۰۱۱
FNE	ذهن‌آگاهی	CSA	-	-	-	-	۰/۰۴۲	۰/۰۰۸	۰/۳۸۶	۰/۰۰۱
NP	-	ذهن‌آگاهی	-۰/۶۱۵	-۰/۳۱	۰/۰۳	۰/۰۰۱	-	-	-۰/۶۱۵	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	-	CSA	-۰/۳۰۴	-۰/۱۸	۰/۰۴	۰/۰۰۱	-	-	-۰/۳۰۴	۰/۰۰۱

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر ابعاد متعددی از روابط بین کمال‌گرایی روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی، ذهن‌آگاهی و اضطراب رقابتی را در ورزشکاران نوجوان مضطرب آشکار کرد. نتایج به شرح زیر مورد بحث قرار می‌گیرند. نتایج نشان داد که رابطه مستقیم بین کمال‌گرایی روان‌رنجور و اضطراب رقابتی در مدل ساختاری تأیید نشد، اگرچه همبستگی ساده آن‌ها مثبت و معنادار بود. این یافته پیچیدگی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب را برجسته می‌سازد. چندین مطالعه (۳۸-۴۰، ۱۲) رابطه مثبتی بین کمال‌گرایی و اضطراب گزارش کرده‌اند. با این حال، در پژوهش حاضر، مسیر مستقیم معنادار نبود که ممکن است به نقش میانجی متغیرهایی مانند ذهن‌آگاهی قابل انتساب باشد. کمال‌گرایی روان‌رنجور با استانداردهای غیرواقع‌بینانه و خودانتقادی شدید مشخص می‌شود که به طور بالقوه می‌تواند به اضطراب رقابتی حالتی کمک کند؛ با این حال، ورزشکاران دارای مهارت‌های ذهن‌آگاهی ممکن است بتوانند در برابر این اثرات منفی مقاومت کنند. بنابراین، تأثیر کمال‌گرایی بر اضطراب رقابتی حالتی در حضور ذهن‌آگاهی به عنوان میانجی به طور غیرمستقیم ظاهر می‌شود. این یافته با نظریه‌های شناختی-رفتاری که تأکید می‌کنند فرآیندهای میانجی می‌توانند رابطه بین صفات شخصیت و اضطراب را تبیین کنند، همسو است (۴۱-۴۲). تبیین احتمالی دیگر برای عدم معناداری مسیر مستقیم ممکن است ویژگی‌های نمونه باشد، زیرا شرکت‌کنندگان از یک جمعیت بالینی انتخاب نشده بودند و کمال‌گرایی آن‌ها ممکن است به سطوح کاملاً روان‌رنجور یا ناسازگارانه نرسیده باشد. در نتیجه، کمال‌گرایی به تنهایی اثر مستقیمی بر اضطراب رقابتی حالتی نداشت، بلکه از

طریق کاهش ذهن آگاهی به طور غیرمستقیم بر آن تأثیر گذاشت.

نتایج نشان داد که رابطه مستقیم بین کمال‌گرایی روان‌رنجور و اضطراب رقابتی حالتی در مدل ساختاری تأیید نشد، اگرچه همبستگی دو متغیره ساده آن‌ها مثبت و معنادار بود. لازم به ذکر است که حذف این مسیر مستقیم یک تصمیم مبتنی بر داده و بر اساس شاخص‌های اصلاح بود و مدل حاصل باید از طریق مطالعات تأییدی با نمونه‌های مستقل اعتبارسنجی شود. این یافته از اهمیت نظری خاصی برخوردار است، زیرا مکانیسم عملکرد کمال‌گرایی روان‌رنجور را روشن می‌سازد. در حالی که فرضیه اولیه و ادبیات قبلی (۳۸-۴۰، ۱۲) وجود یک مسیر مستقیم را پیشنهاد می‌کردند، مدل تلفیقی ما نشان می‌دهد که اثر مخرب اولیه کمال‌گرایی روان‌رنجور بر اضطراب مستقیم نیست، بلکه به طور کامل از طریق فرسایش آگاهی ذهن آگاهانه هدایت می‌شود. به عبارت دیگر، برای ورزشکاران نوجوان این نمونه، داشتن تمایلات کمال‌گرایانه به طور خودکار به اضطراب قبل از مسابقه تشدیدشده تبدیل نشد. در عوض، این کاهش همراه در آگاهی لحظه‌حاضر و غیرقضاوتی - یک مؤلفه اصلی ذهن آگاهی - بود که به عنوان حلقه اتصال حیاتی عمل کرد. این نشان می‌دهد که تحریفات شناختی و خودانتقادی مداوم مشخصه کمال‌گرایی روان‌رنجور (۱۰) ممکن است ابتدا ظرفیت فراشناختی برای ذهن آگاهی را مختل کند و این اختلال است که متعاقباً به اضطراب رقابتی دامن می‌زند. این یافته با نظریه‌های شناختی-رفتاری (۴۱-۴۲) با تعیین ذهن آگاهی به عنوان یک فرآیند شناختی میانجی کلیدی، همسو است و آن را گسترش می‌دهد. این بدان معناست که مداخلات هدفمند برای اضطراب در ورزشکاران کمال‌گرا ممکن است با به چالش کشیدن مستقیم استانداردهای کمال‌گرایانه به عنوان گام اول مؤثر نباشد، بلکه ابتدا باید با تقویت مهارت‌های ذهن آگاهی، مسیری که از آن استانداردها به نگرانی اضطرابی منجر می‌شود را مختل کند.

تحلیل مسیر همچنین نشان داد که ترس از ارزیابی منفی، اضطراب رقابتی حالتی را در میان ورزشکاران پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه با چندین مطالعه (۴۳-۴۵) همسو است که همگی گزارش کردند ترس از ارزیابی منفی پیش‌بینی‌کننده قوی اضطراب در زمینه‌های اجتماعی و رقابتی است. در ورزش، نوجوانان اغلب در معرض قضاوت مربیان، هم‌تیمی‌ها و تماشاگران قرار دارند؛ بنابراین، تعجب‌آور نیست که ترس از ارزیابی منفی به طور مستقیم با اضطراب رقابتی حالتی مرتبط باشد. چنین ترسی نشخوار فکری، نگرانی‌های مربوط به شکست و پیش‌بینی قضاوت‌های دیگران را پیش‌بینی می‌کند، فرآیندهایی که اضطراب رقابتی حالتی را تشدید می‌کنند. این یافته‌ها همچنین با نظریه شناختی بک (۴۶) همسو هستند که معتقد است افکار منفی خودکار درباره ارزیابی‌های دیگران می‌توانند سطوح اضطراب را افزایش دهند.

یافته‌ها همچنین نشان دادند که ذهن آگاهی با اضطراب رقابتی حالتی رابطه منفی و معناداری دارد. این نتیجه با چندین مطالعه (۴۷-۴۹) همسو است که نشان دادند آموزش ذهن آگاهی می‌تواند اضطراب رقابتی ورزشکاران را کاهش دهد. ذهن آگاهی با تقویت تمرکز بر لحظه حال و پذیرش غیرقضاوتی تجارب، نشخوار فکری و افکار مزاحم را کاهش می‌دهد و در نتیجه اضطراب را کاهش می‌دهد. چارچوب کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات-زین (۲۰) نیز توضیح می‌دهد که چگونه ذهن آگاهی پاسخ‌های هیجانی به استرس‌زها را تعدیل می‌کند. این اثر به ویژه برای ورزشکاران نوجوان که اغلب در معرض فشارهای عملکردی قرار دارند، مهم است؛ با تمرکز بر لحظه حال، آن‌ها می‌توانند از افکار مخرب اجتناب کرده و عملکرد خود را بهبود بخشند.

تحلیل مسیر همچنین آشکار کرد که کمال‌گرایی روان‌رنجور با ذهن آگاهی پایین در میان شرکت‌کنندگان مرتبط است. این یافته با یافته‌های مطالعات قبلی (۱۲-۲۱) که تأکید کردند کمال‌گرایی ناسازگارانه با نشخوار فکری و خودانتقادی مرتبط است، عواملی که آگاهی ذهن آگاهانه را کاهش می‌دهند، همسو می‌باشد. ورزشکاران دارای کمال‌گرایی روان‌رنجور تمایل دارند به طور افراطی بر اشتباهات تمرکز کنند و به طور مداوم درباره عملکرد نگران باشند، که این امر توانایی آن‌ها را برای پذیرش غیرقضاوتی تجارب محدود می‌کند. این کاهش در ذهن آگاهی با آسیب‌پذیری آن‌ها در برابر اضطراب مرتبط است.

علاوه بر این، رابطه منفی معناداری بین ترس از ارزیابی منفی و ذهن آگاهی مشاهده شد. این یافته با یافته‌های قبلی (۴۳-۴۴) که گزارش کردند ترس از قضاوت با نگرانی و تمرکز پایین مرتبط است، همسو می‌باشد. ترس از ارزیابی منفی موجب ارزیابی‌های تهدیدآمیز و نشخوار فکری می‌شود که توانایی حضور در لحظه حال را تضعیف می‌کند. بر اساس نظریه ارزیابی شناختی لازاروس (۵۰)، چنین ارزیابی‌های منفی، استرس شناختی ایجاد می‌کنند که پردازش آگاهانه اطلاعات را مختل می‌کند. بنابراین، ورزشکارانی که سطوح بالاتری از ترس از ارزیابی منفی را تجربه می‌کنند، تمایل به گزارش سطوح پایین‌تری از ذهن آگاهی دارند.

نتایج همچنین نشان داد که اثر مستقیم کمال‌گرایی روان‌رنجور بر اضطراب رقابتی حالتی غیرمعنادار بود، اما اثر غیرمستقیم آن از طریق ذهن آگاهی

معنادار بود. این یافته با مطالعات قبلی (۲۱-۴۷) که گزارش کردند ذهن آگاهی می تواند اثرات منفی کمال گرایی را تعدیل کند، همسو است. در این راستا، کمال گرایی روان رنجور خودانتقادی و نگرانی های مربوط به اشتباهات را پیش بینی می کند و در نتیجه ذهن آگاهی را کاهش می دهد که به نوبه خود اضطراب رقابتی حالتی را افزایش می دهد. بنابراین، ذهن آگاهی به عنوان یک «سپر محافظ» عمل می کند که اثرات زیانبار کمال گرایی را کاهش می دهد.

در نهایت، یافته ها نشان داد که ذهن آگاهی به طور جزئی رابطه بین ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی را میانجی گری می کند. به عبارت دیگر، ترس از ارزیابی منفی هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم (از طریق ذهن آگاهی) بر اضطراب رقابتی حالتی داشت. این یافته با مطالعات قبلی (۴۴-۵۱) همسو است. بر اساس نظریه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، ذهن آگاهی تأثیر ارزیابی های تهدیدآمیز را کاهش داده و پذیرش غیرقضوتی تجارب را تقویت می کند و در نتیجه در برابر پیامدهای منفی ترس از ارزیابی منفی مقاومت ایجاد می کند. بر این اساس، ذهن آگاهی نقش میانجی حیاتی در کاهش اضطراب ناشی از ترس از قضاوت دیگران ایفا می کند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر به درک نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین کمال گرایی روان رنجور، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران نوجوان مضطرب کمک می کند. یافته ها نشان می دهند که ذهن آگاهی یک مکانیسم اساسی است که می تواند اثرات نامطلوب صفات شخصیت ناسازگار را تعدیل کرده و در نتیجه اضطراب رقابتی حالتی را در زمینه های رقابتی کاهش دهد. با این حال، لازم به ذکر است که نمونه شامل جمعیت غیربالینی از ورزشکاران نوجوان بود و سطوح کمال گرایی روان رنجور ممکن است به آستانه های با اهمیت بالینی یا کاملاً ناسازگارانه نرسیده باشد. این امر ممکن است عدم وجود مسیر مستقیم معنادار بین کمال گرایی روان رنجور و اضطراب رقابتی حالتی در مدل را تبیین کند. در عوض، کمال گرایی روان رنجور تأثیر خود را به طور غیرمستقیم از طریق ذهن آگاهی اعمال کرد و نشان داد که در نمونه های ورزشی مبتنی بر جامعه، کمال گرایی ممکن است در درجه اول با کاهش آگاهی لحظه حاضر بر اضطراب تأثیر بگذارد تا از طریق مسیرهای آسیب شناختی روانی مستقیم. بر این اساس، آموزش ذهن آگاهی ممکن است به عنوان یک راهکار مؤثر برای ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد ورزشی در میان نوجوانان عمل کند. علاوه بر این، در نظر گرفتن عوامل روان شناختی مانند کمال گرایی روان رنجور و ترس از ارزیابی منفی در طراحی مداخلات روان شناسی ورزشی از اهمیت زیادی برخوردار است. از منظر کاربردی، توصیه می شود کارگاه های ذهن آگاهی برای ورزشکاران نوجوان برگزار شود، مربیان و معلمان در زمینه مدیریت کمال گرایی و کاهش فشار روانی آموزش ببینند و خانواده ها محیط حمایت گر و غیرقضوتی را تقویت کنند. مدارس و مراکز ورزشی نیز می توانند با گنجانیدن برنامه های ذهن آگاهی در فعالیتهای روزمره، نقش حیاتی در کاهش اضطراب رقابتی حالتی نوجوانان ایفا کنند.

پژوهش حاضر به دنبال گسترش پژوهش های قبلی با آزمون یک مدل میانجی تلفیقی در جمعیت خاصی از ورزشکاران نوجوان مضطرب بود. یافته ها روایت دقیقی از چگونگی ارتباط دو آسیب پذیری شناختی عمده - کمال گرایی روان رنجور و ترس از ارزیابی منفی - با اضطراب رقابتی حالتی از طریق مکانیسم ذهن آگاهی ارائه می دهد. بینش کلیدی جدید، الگوی میانجی گری افتراقی است: در حالی که اثر کمال گرایی روان رنجور به طور کامل توسط ذهن آگاهی میانجی گری شد، ترس از ارزیابی منفی علاوه بر اثر غیرمستقیم خود از طریق ذهن آگاهی، اثر مستقیمی بر اضطراب حفظ کرد. این امر نشان دهنده مسیرهای روان شناختی متمایز برای این دو عامل خطر است. این الگوی میانجی گری کامل برای کمال گرایی روان رنجور اما میانجی گری جزئی برای ترس از ارزیابی منفی، نشان دهنده یک نکته ظریف نظری معنادار است. این الگو نشان می دهد که برای ورزشکاران دارای کمال گرایی روان رنجور، مداخلات ممکن است به طور بهینه مکانیسم ذهن آگاهی را هدف قرار دهند تا کل مسیر اضطراب را مختل کنند. در مقابل، برای ورزشکاران با ترس از ارزیابی منفی بالا، در حالی که آموزش ذهن آگاهی همچنان مفید است، مداخلات اضافی که مستقیماً به دغدغه های ارزیابی-اجتماعی می پردازند، ممکن است به دلیل اثر مستقیم باقی مانده ضروری باشند. این بینش افتراقی به اصلاح راهبردهای مداخله هدفمند کمک می کند. در حالی که یافته ها نشان می دهند ذهن آگاهی با اضطراب رقابتی پایین تر مرتبط است، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای اثبات علیت نیاز به اعتبارسنجی تجربی در ورزشکاران نوجوان دارد.

محدودیت ها و پیشنهادات برای پژوهش های آینده

مانند همه مطالعات، این پژوهش نیز با محدودیت هایی مواجه بود. نخست، استفاده از طرح همبستگی، استنتاج علی درباره روابط بین متغیرها را محدود می کند. دوم، نمونه به ورزشکاران نوجوان مضطرب در میبد محدود بود که تعمیم پذیری یافته ها را به سایر گروه های سنی، مناطق جغرافیایی

یا بافت‌های فرهنگی محدود می‌سازد. پویایی‌های روان‌شناختی کمال‌گرایی، ترس ارزیابانه و اضطراب ممکن است تحت تأثیر فرهنگ‌های تمرینی محلی، سبک‌های مربیگری، انتظارات خانوادگی و هنجارهای اجتماعی گسترده‌تر در مورد موفقیت و رقابت در ایران قرار گیرد که ممکن است با سایر مناطق یا کشورها متفاوت باشد. سوم، داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شدند که مستعد سوگیری‌های پاسخ هستند. چهارم، متغیرهای تعدیل‌گر بالقوه مانند حمایت اجتماعی، فشار مربیگری یا نوع ورزش (تیمی در مقابل انفرادی) در نظر گرفته نشدند، اگرچه ممکن است بر روابط مورد مطالعه تأثیر بگذارند. متغیرهای مخدوش‌گر بالقوه مانند شاخص توده بدنی، آموزش قبلی ذهن‌آگاهی و عوامل اقتصادی-اجتماعی اندازه‌گیری نشدند. استفاده از معیارهای خودگزارشی سوگیری‌های بالقوه مانند مطلوبیت اجتماعی را معرفی می‌کند. علاوه بر این، متغیرهای اندازه‌گیری نشده مانند اضطراب صفت عمومی یا سبک‌های مقابله خاص می‌توانند روابط مشاهده‌شده را مخدوش کنند. از پژوهش‌های آینده تشویق می‌شود که نقش تعدیل‌گر عواملی مانند حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله و فشار مربیگری را در روابط بین ترس از ارزیابی منفی، کمال‌گرایی روان‌رنجور و اضطراب رقابتی بررسی کنند. مطالعات مداخله‌ای که اثربخشی برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در کاهش اضطراب رقابتی در میان ورزشکاران نوجوان ارزیابی می‌کنند، نیز ارزشمند خواهد بود. پژوهش‌های پدیدارشناختی که تجارب زیسته ورزشکاران نوجوان مضطرب را بررسی می‌کنند، می‌توانند بینش عمیق‌تری در مورد عوامل مؤثر بر اضطراب رقابتی ارائه دهند. علاوه بر این، بررسی تأثیرات آموزش ذهن‌آگاهی بر کمال‌گرایی روان‌رنجور و ترس از ارزیابی منفی می‌تواند به توسعه مداخلات هدفمندتر کمک کند. استفاده از مقیاس تک‌عاملی MAAS توانایی ما را برای بررسی اینکه چگونه جنبه‌های خاص ذهن‌آگاهی ممکن است به طور افتراقی با اضطراب و سایر سازه‌ها مرتبط باشند، محدود می‌کند. پژوهش‌های آینده باید از معیارهای چندبعدی ذهن‌آگاهی برای شناسایی مؤلفه‌هایی که بیشترین محافظت را در بافت‌های ورزشی دارند، استفاده کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با استانداردهای اخلاقی بیانیه هلسینکی مطابقت داشت. شرکت‌کنندگان به طور کامل در مورد اهداف و روش‌های مطالعه مطلع شدند، رضایت آگاهانه کتبی امضا کردند و از محرمانگی و ناشناسی در طول فرآیند پژوهش اطمینان یافتند. نویسندگان تأیید می‌کنند که از یک مدل زبانی مبتنی بر هوش مصنوعی برای ترجمه حرفه‌ای به انگلیسی، ویرایش بومی و خلاصه‌سازی متن پیش‌نویس فارسی اصلی استفاده شده است. نویسندگان مسئولیت کامل محتوای نهایی، صحت و تفسیر نسخه خطی را بر عهده دارند.

مشارکت نویسندگان

ی.ر.م. در مفهوم‌سازی، روش‌شناسی و نگارش - بررسی و ویرایش مشارکت داشت. ف.ا. در نگارش - تهیه پیش‌نویس اولیه و تحلیل رسمی مشارکت داشت. همه نویسندگان نسخه منتشرشده را مطالعه و تأیید کرده‌اند. همه نویسندگان به طور مساوی در مفهوم‌سازی مقاله و نگارش پیش‌نویس‌های اولیه و بعدی مشارکت داشتند.

حامی مالی

نویسندگان هیچ گونه حمایت مالی برای پژوهش، تألیف و/یا انتشار این مقاله دریافت نکردند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ گونه تعارض منافی در رابطه با انتشار این مقاله وجود ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان صمیمانه از تمامی دانش‌آموزانی که در این مطالعه شرکت کردند و سخاوتمندانه زمان و تجربیات خود را به اشتراک گذاشتند، تشکر می‌کنند.

References

1. Chiang JJ, Lam PH, Chen E, Miller GE. Psychological stress during childhood and adolescence and its association with inflammation across the lifespan: a critical review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2022;148(1-2):27-66. <http://doi.org/10.1037/bul0000351>

2. Mohammadi S, Zahedi-Tajrishi K, Tashkeh M. The effect of exercise and meditation on reducing anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2022;27(2):144-161.
3. Khanmohammadi R, Mirali H. The effect of open- and closed-skill exercises with the mediation of aerobic readiness on shifting attention, working memory, and emotional and social self-efficacy among female students. *Research Ethics Committee of the Sport Sciences Research Institute*. 2023;7(3):44-61.
4. Sarkeshikian SM, Sarkeshikian MS. Effectiveness of mindfulness-based interventions on athletes' competitive anxiety: a meta-analysis of Iranian studies (2017–2024). *Applied Studies in Sport Psychology*. 2024;1(4):55-70.
5. Pan Y, Yu X, Yue Y. Anxiety and sportsmanship in adolescent athletes: the multiple mediating effects of athlete burnout and exercise cognition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2025;23(3):359-374.
6. American Psychological Association. Anxiety. American Psychological Association; 2022. Available from: <https://www.apa.org/topics/anxiety>
7. Mercader-Rubio I, Ángel NG, Silva S, Brito-Costa S. Levels of somatic anxiety, competitive state anxiety, and self-efficacy in university athletes from a Spanish public university and their relationship with basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(3):2415. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20032415>
8. Pakizeh A, Mahmoodzadeh S, Mehraresh Y. The effect of cognitive bias modification on the resilience and perfectionism of perfectionist athletes. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2024;19(74):147-155.
9. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978;15:27-33.
10. Lee J, Youn S. The effect of elite athletes' perfectionism on mistake ruminations, competitive state anxiety. *Research in Dance and Physical Activity*. 2024;8(1):42-52.
11. Aboulghasemi A, Kiamarhi A, Eskandari P. The relationship of perfectionism, task orientation, and competitive anxiety with sports performance in Taekwondo athletes. *Sport Psychology*. 2010;2(1):267-278.
12. Besharat MA, Houminian D, Ghahremani MH, Naghipour Givi B. The mediating role of sport self-efficacy in the relationship between perfectionism and competitive anxiety. *Growth and Motor-Sport Learning (Harkat)*. 2011;8:5-27.
13. Li L, Jing L, Liu Y, et al. Association of mindfulness with perfectionism, exercise self-efficacy, and competitive state anxiety in injured athletes returning to sports. *Healthcare*. 2023;11(10):2703. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11102703>
14. Fredrick JW, Luebbe AM. Prospective associations between fears of negative evaluation, fears of positive evaluation, and social anxiety symptoms in adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*. 2024;55(1):195-205.
15. Liu S, Hu W, Yang Y, Yang F. Body dissatisfaction and smartphone addiction: the mediation role of intrusive imagery and fear of negative evaluation. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1217220. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217220>
16. Yue Y, Wang X. Self-efficacy and negative silence in the classroom: the mediating role of fear of negative evaluation. *Nurse Education in Practice*. 2022;62:103379. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103379>
17. Sajadian Khosroshahi M, Mikaeili Mani F. The role of maternal parental control and fear of negative evaluation in predicting social anxiety in students. *Ravanshenasi-e-Royesh (Growth Psychology)*. 2019;8(12):65-72.
18. Robat Mili S, Karimi M. Predictive role of metacognitive beliefs, mindfulness, and fear of negative evaluation in adolescents' social anxiety. *Social Psychology Research*. 2018;8(31):51-68.

19. Poole KL, Hassan R, Schmidt LA. Two-Factor Structure of Social-Evaluative Fear in Children: Distinguishing Fear of Positive and Negative Evaluation in Social Anxiety. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2022;44(3):800-810. <http://doi.org/10.1007/s10862-022-09968-6>
20. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta Trade Paperbacks; 2005.
21. Mohammadi A, Roshan Chesli R. Structural relationships between social anxiety symptoms and perfectionism in students: the mediating role of mindfulness. *Clinical Psychology & Personality*. 2021;19(1):109-119.
22. Jamai-Nejad F, Omidian M, Basak-Nejad S, Maktabi G. Effectiveness of mindfulness training on sleep quality, mood symptoms, and anxiety and gaming addiction symptoms among adolescents dependent on online gaming. *Ravanshenasi-e-Royesh*. 2024;13(4):11-20.
23. Brenner JS. Mindfulness for young athletes. *Sports Health*. 2024;16(2):300-302. <http://doi.org/10.1177/19417381231212754>
24. Röthlin P, Horvath S, Birrer D, Grosse Holtforth M. Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*. 2016;7(3):727-733. <http://doi.org/10.1007/s12671-016-0513-1>
25. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. 4th ed. New York: Guilford Press; 2016.
26. Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE. Multivariate data analysis. 8th ed. Andover: Cengage Learning; 2019.
27. Cox RH, Martens MP, Russell WD. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003;25(4):519-533. <http://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
28. Mehrsafer AH, Moghadamzadeh A, Gharayagh Zandi H, Sanaei Far F. Psychometric properties of the revised Persian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 in Tehran athletes. *Educational Measurement Quarterly*. 2016;7(23):189-211.
29. Mitzman SF, Slade P, Dewey ME. Preliminary development of a questionnaire designed to measure neurotic perfectionism in the eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*. 1994;50(4):516-522. [http://doi.org/10.1002/1097-4679\(199407\)50:4<516::AID-JCLP2270500405>3.0.CO;2-I](http://doi.org/10.1002/1097-4679(199407)50:4<516::AID-JCLP2270500405>3.0.CO;2-I)
30. Gandomkar M, Liyaghat R, Shahriari Ahmadi M. Psychometric properties of the Neurotic Perfectionism Scale among students. *Ravanshenasi-e-Royesh (Growth Psychology)*. 2019;8(8):9-16.
31. Leary MR. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1983;9(3):371-375. <http://doi.org/10.1177/0146167283093007>
32. Amraee M, Khodaei A, Shokri O, Garavand F, Toulabi S. Standardization, validity, and reliability of the short form of the Fear of Negative Evaluation Scale among students aged 12–18 in Tehran. *Psychological Studies*. 2011;7(1):65-96.
33. Rezaeipour F, Jabarifar T, Barzegar Bafrouei K. Comparative study of attachment dimensions, fear of negative evaluation, and social and academic adjustment based on academic achievement in students with visual impairment. *Psychology of Exceptional Individuals*. 2019;9(35):215-232.
34. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;84(4):822-848. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
35. Nejati V, Zabihzadeh A, Nikfarjam M. The relationship of mindfulness with sustained and selective attentional performance. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2012;2(2):31-42.
36. Heydari M, Morovati Z, Khanbabayi R, Farshchi N. The role of mindfulness, general self-efficacy, and emotional intelligence in predicting perceived stress among female students. *Women's Psychological and Social Studies*. 2017;15(1):189-212.

37. Amin-al-Sadat R, Dertaj F, Delavar A, Haji Alizadeh K. The effectiveness of hypnotherapy on mindfulness and perceived stress in women with a history of emotional failure. *Disability Studies Journal*. 2020;10(3):80-88.
38. Bahrami S, Ariapooran S, Yousefi B. The relationship between perfectionism in sports and cognitive and somatic anxiety among individual and team athletes. In: *National Conference on Psychology and Its Application in Society*; 2008; Tehran, Iran.
39. Mousavi SS, Ahmadi V, Nasrollahi A, Piryaei S, Soleimani K, Mahmoudi T. The relationship between maladaptive perfectionism and test anxiety: the mediating role of avoidant coping strategies. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2014;22(1):102-110.
40. Kwon W, Cho S. Associations among perfectionism, anxiety, and psychological well-being/ill-being in college athletes of South Korea. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 2020;32(2):75-83.
41. Moreno-Peral P, Conejo-Cerón S, Fernández A, Berenguera A, Martínez-Andrés M, Pons-Vigués M, et al. Mediators in psychological and psychoeducational interventions for the prevention of depression and anxiety: a systematic review. *Clin Psychol Rev*. 2020;76:101813. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101813>
42. Ponce MG, Rossi A, Muniz CN. Beyond neuroticism: Mediators of personality traits and psychopathology. *Front Psychol*. 2024;15:1432103. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1432103>
43. Gabrys K, Wontorczyk A. Sport anxiety, fear of negative evaluation, stress and coping as predictors of athlete's sensitivity to the behavior of supporters. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(12):6084. <http://doi.org/10.3390/ijerph20126084>
44. Molina J, Chorot P, Sandín B. Fear of negative evaluation and self-esteem as predictors of sport performance: the mediational role of anxiety and self-confidence states. *RICYDE Cuad Psicol Deporte*. 2017;14(3):57-66.
45. Yi-Hsiu L, Chen-Yueh C. Masculine versus feminine sports: the effects of peer attitudes and fear of negative evaluation on sports participation among Taiwanese college students. *Rev Int Psychol Soc*. 2013;26(4):5-23.
46. Beck AT. Cognitive therapy: past, present, and future. *J Consult Clin Psychol*. 1993;61(2):194-8. <http://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
47. Akbarpour Beni M, Fahimi M, Kamali S, Sarkeshikian SM. The effectiveness of acceptance and commitment-based mindfulness training on competitive state anxiety, somatic anxiety, and psychological flexibility in female athletes. *Ravanshenasi-e-Royesh (Growth Psychology)*. 2023;12(5):53-62.
48. Naghipour Qazalgeh M, Khalatbari J, Ghorban Shiroodi S, Tizdast T. Developing a predictive model of competitive anxiety in national athletes based on mindfulness with the mediating role of psychological hardiness. *Razi Med Sci J*. 2021;28(3):127-36.
49. Amemiya R, Sakairi Y. Relationship between mindfulness and competitive state anxiety-impaired performance: based on performance evaluation discrepancies. *Asian J Sport Exerc Psychol*. 2021;1(2-3):67-74. <http://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.11.001>
50. Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *Am Psychol*. 1991;46(8):819-34. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
51. Terres-Barcala L, Albaladejo-Blázquez N, Aparicio-Ugarriza R, Ruiz-Robledillo N, Zaragoza-Martí A, Ferrer-Cascales R. Effects of impulsivity on competitive anxiety in female athletes: the mediating role of mindfulness trait. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(6):3223. <http://doi.org/10.3390/ijerph19063223>