



Article Type: Original

The Role of Self-Supportive and Self-Thwarting Behaviors of Basic Psychological Needs in the Behavioral Consequences of Athletes: Based on the Self-Determination Theory

Zohreh Khalilpourshiraz¹, Behzad Behzadnia^{1*}, Mohammad Taghi Aghdasi¹

1. Motor Behavior Department, Faculty of Physical Education, University of Tabriz, Tabriz. Iran.

Received: 07/09/2024, Revised: 20/10/2024, Accepted: 26/11/2024

* Corresponding Author: Behzad Behzadnia, E-mail: behzadnia@tabrizu.ac.ir

How to Cite: Khalilpourshiraz,Z. , Behzadnia,B. aghdasi,M. T. (2026). The role of self-supportive and self-thwarting behaviors of basic psychological needs in the behavioral consequences of athletes: Based on the Self-Determination Theory. Sport Psychology Studies, 15(55), 25-47. In Persian.

Extended Abstract

Background and Purpose

Self-Determination Theory (SDT) begins with the basic premise that all individuals are born with basic psychological needs for autonomy, competence, and relatedness, and that the satisfaction of these psychological needs is viewed as essential psychological nutrients for optimal functioning, well-being, and development of individuals. These needs have been widely used in sports environments (4). Research conducted by Brown et al (2017) supports the role of satisfying basic psychological needs in performance in sports. In recent years, along with effective personality factors, attention to the basic psychological needs of athletes in sports environments has been raised as one of the key factors in their behavioral outcomes. This importance, considering its role in relation to basic psychological needs, can be interestingly related to behavioral outcomes. In other words, apart from the role of environmental

factors such as the teacher regarding psychological needs, when people can create conditions to feel satisfied with these needs (self-supportive behaviors), positive behavioral consequences are formed in them, even when who are not aware of the conceptual nature of these needs or do not have knowledge about them. In such a way that conditions can also occur in challenging environments, including sports conditions, where a person intentionally destroys these needs or has less desire to promote a sense of satisfaction (self-thwarting behaviors). This situation sometimes exists in challenging sports environments, for example when the athlete admits that he lost the game and feels inadequate and blames himself. Therefore, the role of oneself regarding the basic psychological needs, along with the effective environmental factors, can also be effective in the performance outcomes of the athlete. Due to the development of sports psychology in the last two decades, the psychological state



of players has received wide attention. Also, today's coaches and players have realized that apart from physical training, the development of mental health is no less important. However, sports training is a long and iterative process, players must undergo continuous technical training before they can perform above standard. In the process of training and playing, they face many problems and challenges such as physical activity, technical bottlenecks or accidental injuries, as well as a wide range of stressful factors that can cause stress and anxiety in them. Therefore, coaches and psychologists can take advantage of self-supportive behaviors to intervene with the aim of helping athletes to recover themselves by emphasizing the content of the goal to promote satisfaction of basic psychological needs in order to improve the level of performance, its continuity and also the mental health of athletes.

In this research, while examining one's own role based on psychological needs, the relationship of these behaviors with internal and external goals and indicators of mindfulness and sleep quality in athletes has been investigated. Also, according to the practical concept and the mediating role of goals, the effectiveness of the mediating role of internal and external goals in the relationship between self-supportive and self-thwarting behaviors with indicators of mindfulness and sleep quality in athletes was investigated.

Materials and Methods

The present research method is a correlational description. The statistical population of the present study were athletes (boys and girls) with an age range of 20-30 years, who had at least three years of experience in one of the competitive sports fields (team and individual) and were members of one of the sports teams in Tabriz city. The number of samples was measured based on G*power software, and to achieve 95% power with alpha of 0.05, the sample size of 228 athletes was estimated and they were selected as available sampling. The

tools of data collection in the present study were demographic information questionnaire, aspiration index questionnaire, self-supportive and self-thwarting behavior index questionnaire, Pittsburgh sleep quality index questionnaire, and mindful, attention, awareness scale questionnaire. Descriptive statistics were used to calculate central tendency and dispersion indices. Also, to test the normality of the data, skewness and kurtosis were used, and Levine's test was used to check the equality of variances. In order to analyse the data, Pearson's correlation and one-way ANOVA analysis of variance were used. To perform statistical calculations, SPSS version 26 software was used at a significance level of 0.05, and Mplus version 7.4 software was used to draw the path model.

Findings

The results of statistical analysis showed that self-supportive behaviors had a positive relationship with internal goals and mindfulness. On the other hand, self-thwarting behaviors were negatively related to internal goals. Also, the results of one-way ANOVA analysis of variance showed that there was a significant difference in the research variables based on education, gender and marital status, but there was no significant difference in team and individual fields. The results of the path model were favorably reported as follows. Self-supportive behaviors positively predicted intrinsic goals. In contrast, self-thwarting behaviors negatively predicted intrinsic goals. Regarding the investigation of the mediating role of internal and external goals in investigating the relationship between self-supportive and self-thwarting behaviors with mindfulness and sleep quality, the results of investigating this role based on the bootstrapped model showed that self-thwarting behaviors positively affect sleep quality. It predicts low based on the mediating

role of internal goals. Other investigations of the mediating role were not significant.

We thank all participants who took part in this study.

Conclusion

In general, the results showed that the athletes who develop more self-supportive behaviors in themselves, experienced satisfaction of more needs, were more mindful, and this mindfulness increased the individual's focus on internal goals, leading to optimal sports performance and facilitating well-being. Therefore, it is suggested to the coaches and sports psychologists to take advantage of the self-supportive behaviors and intervene with the aim of helping the athletes to recover themselves by emphasizing the content of the goal to promote the satisfaction of the basic psychological needs in order to improve the level of performance, its continuity and also the mental health of the athletes. It is also suggested that future researches investigate this issue specifically based on experimental or longitudinal research designs, so that the mechanism of this relationship can be determined more fully.

Keywords: Self-supportive behaviors, Internal and External goals, Mindfulness, Sleep Quality, Basic Psychological Needs

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines:

The present study was conducted following ethical principles.

Funding:

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

Authors' contribution:

All authors certify that they have participated sufficiently in the work.

Conflict of interest:

There is no conflict of interest.

Acknowledgments:



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

نقش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی نیازهای اساسی روان‌شناختی در پیامدهای رفتاری ورزشکاران:

براساس نظریه خود مختاری

زهرا خلیل‌پور شیراز^۱، بهزاد بهزادنیا^{۱*}، محمد تقی اقدسی^۱

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۷، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۸/۰۴، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۹

* Corresponding Author: Behzad Behzadnia, E-mail: behzadnia@tabrizu.ac.ir

How to Cite: Khalilpourshiraz,Z. , Behzadnia,B. aghdasi,M. T. (2026). The role of self-supportive and self-thwarting behaviors of basic psychological needs in the behavioral consequences of athletes: Based on the Self-Determination Theory. Sport Psychology Studies, 15(55), 25-47. In Persian.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی نیازهای اساسی روان‌شناختی بر اهداف درونی و بیرونی، ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب براساس نظریه خودمختاری در ورزشکاران است.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، ورزشکارانی (دختر و پسر) با محدوده سنی ۲۰-۳۰ سال بودند که با سابقه حداقل سه سال در یکی از رشته‌های ورزشی رقابتی (تیمی و انفرادی) فعالیت منظم داشتند و عضو یکی از تیم‌های ورزشی در شهر تبریز بودند. تعداد ۲۲۸ ورزشکار به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه شاخص اهداف، پرسشنامه سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی، پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ و پرسشنامه مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هوشیاری بود. به منظور تحلیل داده‌ها از روش آماری همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. برای انجام محاسبات آماری از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۶ در سطح معناداری ۰/۰۵ و همچنین از نرم‌افزار ام پلاس نسخه ۷/۴ جهت ترسیم مدل مسیر استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج همبستگی پیرسون نشان داد رفتارهای خود حامی‌گری ارتباط مثبتی با اهداف درونی و ذهن‌آگاهی داشتند. در مقابل نیز، رفتارهای خود تخریبی ارتباط منفی با اهداف درونی داشتند. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد تفاوت معناداری در متغیرهای تحقیق براساس تحصیلات، جنسیت و وضعیت تأهل وجود داشت، اما در رشته‌های تیمی و انفرادی وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: به طور کلی نتایج نشان داد احتمالاً ورزشکارانی که رفتارهای خود حامی‌گری بیشتری را در خود توسعه می‌دهند، رضایت‌مندی از نیازهای بیشتری را تجربه کرده، ذهن‌آگاه‌تر بوده و این ذهن‌آگاهی تمرکز فرد را بر روی اهداف درونی افزایش داده و منجر به عملکرد ورزشی بهینه و تسهیل بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. از این رو، به مربیان و روان‌شناسان ورزشی پیشنهاد می‌شود با بهره‌گیری از رفتارهای خود حامی‌گری مداخلاتی با هدف کمک به ورزشکاران برای بازیابی خود با تأکید بر محتوای هدف جهت ارتقای رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی در جهت ارتقای سطح عملکرد، تداوم آن و همچنین سلامت روان ورزشکاران قدم بردارند.

کلید واژه‌ها: رفتارهای خود حامی‌گری؛ اهداف درونی و بیرونی؛ ذهن‌آگاهی؛ کیفیت خواب؛ نیازهای اساسی روان‌شناختی.



مقدمه

یکی از نظریات برجسته در حیطه روان‌شناسی انگیزشی، نظریه خود مختاری (رایان و دسی، ۲۰۱۷) است که بر اساس آن همه انسان‌ها سه نیاز اساسی روان‌شناختی استقلال، شایستگی و ارتباط را دارند که رضایت از آن‌ها برای بهبود عملکرد بهینه، رشد فردی و بهزیستی ضروری است. احساس استقلال به آزادی در افکار، اعمال و احساسات اشاره دارد. زمانی که این نیاز برآورده شود افراد احساس آزادی می‌کنند. احساس نیاز به ارتباط به تعاملات متقابل در روابط انسانی اشاره دارد. زمانی که این نیاز برآورده شود افراد مراقبت و توجه به دوستان و هم‌تیمی‌ها را بیان می‌کنند، در حالی که از آن‌ها نیز مراقبت و عشق دریافت می‌کنند. در نهایت، احساس نیاز به شایستگی به احساس مهارت و کارایی شخصی در توسعه توانمندی‌ها و مهارت‌ها اشاره دارد. زمانی که این نیاز برآورده شود افراد احساس مهارت برای مواجهه با چالش‌های زندگی و قابلیت برآوردن اهداف را دارند. در مقابل، هنگامی که احساس رضایت‌مندی از این نیازها برآورده نمی‌شود و یک احساس تخریب در آن‌ها بوجود می‌آید، افراد احساس فشار در افکار، اعمال و احساسات (تخریب استقلال)، تنهایی (تخریب ارتباط) و شکست (تخریب شایستگی) را تجربه می‌کنند (ونستینکیست^۳ و رایان، ۲۰۱۳؛ بارتولومی و همکاران، ۲۰۱۱). هر گاه فرد ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی را احساس کند، رفتارهای هدفمند را دنبال می‌کند و بهزیستی را تجربه می‌کند (رایان و دسی، ۲۰۱۷؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰). یعنی در فعالیت‌هایی که افراد می‌توانند ارضای نیازهای اساسی را احساس کنند، می‌توانند بهزیستی روانی را تجربه کنند (رایان و دسی، ۲۰۱۷؛ واینستین و همکاران، ۲۰۱۶). در طول دو دهه گذشته، محققان از نظریه خود مختاری (رایان و دسی، ۲۰۱۷) برای ایجاد انگیزه و عملکرد بهینه در محیط‌های ورزشی استفاده کرده‌اند (موسمن و همکاران، ۲۰۲۴؛ بهاوسار و همکاران، ۲۰۲۰؛ پولیدو و همکاران، ۲۰۱۸). نیاز به استقلال به عنوان ضرورت تجربه حس انتخاب، تمایل و اراده در هنگام رفتار تعریف شده است. به عبارتی ورزشکاران احساس می‌کنند آغازگر اقدامات خود هستند و به روش‌هایی عمل می‌کنند که با علایق و ارزش‌های آن‌ها هماهنگ باشد (لورنسو و همکاران، ۲۰۲۲؛ پولیدو و

همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین نیاز به استقلال با خود که مرکز فعال ادغام، آغاز و درگیری خود به خود در بافت اجتماعی است، در هم تنیده شده است. در نظریه خود مختاری، فرآیند یکپارچه‌سازی در قلب خود قرار دارد که عملکردها، ارزش‌ها، تجربیات و تمایلات جدید را ادغام می‌کند (رایان و دسی، ۲۰۱۷). وقتی ورزشکاران بتوانند از استقلال خود حمایت کنند، با استقلال بیشتری رفتار می‌کنند که به آن‌ها اجازه می‌دهد به طور ارادی قوانین و انتظارات را اتخاذ کنند. در واقع، بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که احساس پذیرفته شدن و ارتباط با افراد مهم با احساس استقلال بیشتر همراه است (لورنسو و همکاران، ۲۰۲۲؛ پولیدو و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین نیاز به شایستگی به عنوان تمایل به تعامل مؤثر با محیط درک می‌شود. این نیاز، ورزشکاران را به سمت چالش‌هایی سوق می‌دهد که کمی فراتر از ظرفیت‌های فعلی‌شان است و به تمرین فعالیت‌هایی می‌پردازند تا در نهایت استعدادها را افزایش دهند. با این حال، سطح استعداد فی نفسه‌ای که ورزشکار به دست می‌آورد مهم نیست، بلکه تجربه پدیدارشناختی درک خود به عنوان شایستگی مهم است. از آنجایی که رضایت آن به طور مستقیم با عملکرد مرتبط است به وضوح پیامدهای انطباقی برای ورزشکاران دارد. بدون این نیاز، ورزشکاران تمایل کمتری به عمل به روش‌هایی خواهند داشت که موانع را پشت سر بگذارند (لورنسو و همکاران، ۲۰۲۲؛ پولیدو و همکاران، ۲۰۱۸). نیاز به ارتباط به ضرورت پیوندهای عاطفی نزدیک و مطمئن با افراد مهم و همچنین به احساس ارتباط معنادار با دوستان و هم‌تیمی‌ها اشاره دارد. بدون این نیاز، توضیح این که چرا افراد به آسانی روش‌های تعامل مؤثر و هماهنگ با دیگران در گروه خود را درونی می‌کنند، دشوار خواهد بود. ارضای نیاز به ارتباط نیز به ورزشکاران کمک می‌کند تا پتانسیل خود را توسعه دهند و در نهایت نتیجه ارضای این نیازها منجر به عملکرد بهتر ورزشکاران می‌شود (لورنسو و همکاران، ۲۰۲۲؛ پولیدو و همکاران، ۲۰۱۸). در محیط‌های ورزشی با توجه به استرس زا بودن شرایط، زمانی که این نیازها تخریب می‌شوند و شرایط و یا رفتارهای محیطی حامی این نیازها نمی‌شوند، نتایج نسبتاً منفی مانند عملکرد ضعیف ورزشی، درگیری کمتر در فعالیت‌های ورزشی را به دنبال خواهد داشت (نطومانیس و همکاران، ۲۰۲۱؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷). بدین شکل که، عوامل اجتماعی مانند رفتارهای حمایتی مربیان (به

⁶ Mossman et al

⁷ Bhavsar et al

⁸ Pulido et al

⁹ Lourenço et al

¹ Ntoumanis et al

¹ Self-Determination Theory (SDT)

² Ryan & Deci

³ Vansteenkiste

⁴ Bartholomew et al

⁵ Weinstein et al

نیازهای روان‌شناختی است که مستلزم آگاهی از منابع شخصی ارضای نیازهای روان‌شناختی و تمایل به عمل براساس این آگاهی است (لاپورت و همکاران، ۲۰۲۱ الف؛ لاپورت و همکاران، ۲۰۲۱ ب). به عبارت دیگر، با آگاهی و پذیرش بیشتر نسبت به فعالیت‌ها و زمینه‌هایی که نیازمند خود‌حاملی‌گری هستند، افراد می‌توانند اقدامات آگاهانه‌تری را برای جستجو و ایجاد فرصت‌هایی برای برآوردن نیازهای استقلال، ارتباط و شایستگی انجام دهد. در واقع تعیین‌کننده رفتار خود بودن به طور قابل اعتمادی با بسیاری از پیامدهای مثبت از جمله عملکرد، خلاقیت، انعطاف‌پذیری، شادی، بهزیستی و موارد دیگر مرتبط است (شلدون و همکاران، ۲۰۲۱). خود‌حاملی‌گری نشانه یکپارچگی در درون خود است. در خود‌حاملی‌گری افراد قادر می‌شوند تا رفتارهای تجویز شده را بهتر درونی کنند، در نتیجه آن‌ها را به دلایل شخصی‌تر تأیید شده اعمال می‌کنند (اسلمپ و همکاران، ۲۰۱۸). به عنوان مثال ورزشکاران با خود‌حاملی‌گری بالا ممکن است در طول دوره تمرین مدتی از زمان خود را با هم‌تیمی‌ها و دوستان خود بگذرانند، زیرا آن‌ها از تأثیرات مثبت تجربه احساس ارتباط و مراقبت متقابل آگاه هستند. همچنین در موقعیت‌های رقابتی استرس‌زا ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت ممکن است احساس کنند که نمی‌توانند یا تحت فشار هستند که باعث برانگیختن احساسات شکست و تنهایی می‌شود و ورزشکار خود تخریبی را تجربه می‌کنند، لذا بررسی این رفتارها در محیط‌های ورزشی مهم است.

از طرفی آگاهی ورزشکار در شرایط استرس‌زا به دلیل تحت فشار بودن پایین می‌آید، زیرا نیاز دارد به جای خود واقعی، بر احتمالات بیرونی تمرکز کند (دسی و همکاران، ۲۰۱۵). در این راستا، رایان و همکاران (۲۰۰۸) پیشنهاد کردند ترویج ذهن‌آگاهی راهی برای برآوردن نیازهای اساسی روان‌شناختی است، زیرا افراد ذهن‌آگاه می‌توانند به راحتی ارزش‌های خود را با هم‌زمانی دیدگاهی آگاهانه‌تر و بازتر که نسبت به وقایع دارند را بپذیرند، که این باعث می‌شود آن‌ها ناسازگاری کمتری بین آنچه دارند و آنچه می‌خواهند را تجربه کنند (رایان و همکاران،

عنوان مثال، ارائه انتخاب معنادار و منطبق با قوانین خاص، در نظر گرفتن دیدگاه ورزشکاران، و تسهیل تمرکز بر خودسازی ورزشکاران) منجر به تجربه رضایت‌مندی از نیازهای اساسی ورزشکاران و در نتیجه دستیابی به اهداف می‌شود (نطومانیس و همکاران، ۲۰۲۱؛ بهاوسار و همکاران، ۲۰۱۹؛ برنتسن و کریستیانسن، ۲۰۱۹). در حالی که وقتی عوامل اجتماعی حمایت‌کننده نیازها نباشد ورزشکاران تخریب از نیازها را تجربه می‌کنند (بهاوسار و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال، علی‌رغم نقش حیاتی عوامل اجتماعی در رضایت‌مندی از نیازهای اساسی (در مقابل تخریب)، عوامل اجتماعی گاهی برای ایجاد محیط‌های حمایت‌کننده نیاز در موقعیت‌های استرس‌زا مانند مسابقات ورزشی در دسترس نیستند. بنابراین، ورزشکاران برای رسیدن به استانداردهای بالا و رقابتی برای موفقیت ممکن است احساس کنند که نمی‌توانند یا تحت فشار هستند، که به طور بالقوه باعث برانگیختن احساسات افسردگی، اضطراب، استرس، شکست و تنهایی می‌شود و تخریب از نیازها را تجربه می‌کنند (راتل و گوی، ۲۰۲۳).

اگر چه عوامل اجتماعی نیاز به رضایت‌مندی و سلامت روانی ورزشکاران را تقویت می‌کند، ورزشکاران همچنین می‌توانند عملکرد خود را به گونه‌ای هدایت کنند که تجربیات ارضا‌کننده نیاز به حداکثر برسد. این ایده کاملاً با این تصور سازگار است که نیازهای اساسی روان‌شناختی به عنوان عوامل جهت‌دار شناخته می‌شوند (وانستینیکست و همکاران، ۲۰۲۰). به این معنا که نیازهای اساسی نشان‌دهنده تمایلات رشد محور هستند که به عملکرد ورزشکاران جهت می‌دهند و از این طریق اقداماتی را تحریک می‌کنند و تلاش‌های فعالی را برای جستجوی فعالیت‌ها و شرایطی که نیاز دارند را بر می‌انگیزند. به عبارتی اگر ورزشکار ماهیت نیازهای اساسی را بیاموزد و درک کند، به او کمک می‌کند تا موقعیت‌هایی ایجاد کند که رضایت‌مندی از نیازها را تجربه کند بدون اینکه منتظر عوامل اجتماعی برای ایجاد موقعیت‌هایی برای ارضای نیازهای اساسی خود باشد (بهدادنی و فتاح مدرس، ۲۰۲۳؛ رایان و همکاران، ۲۰۱۹). در تحقیقات اخیر، این رهنمود و جلوه فعال طبیعت انسان از روی ظرفیت افراد برای خود‌حاملی‌گری و خود تخریبی مورد بررسی قرار گرفته است (لاپورت و همکاران، ۲۰۲۱ الف؛ دی بلوم و همکاران، ۲۰۲۰). خود‌حاملی‌گری شامل تلاش افراد برای ایجاد شرایط بهینه جهت ارضای

⁴ De Bloom et al

⁵ Sheldon et al

⁶ Slemp et al

¹ Berntsen & Kristiansen

² Ratelle & Guay

³ Laporte et al

نقش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی نیازهای اساسی...

#۳۲

این تجربیات استرس‌زا خطر آسیب به سازگاری روانی کوتاه مدت یا بلند مدت ورزشکاران را در پی دارد (اسمیت، ۱۹۸۶). در علوم ورزشی، مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی عملکرد واقعی ورزشکاران را بهبود می‌بخشد (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۱؛ برنیر و همکاران، ۲۰۰۹؛ گاردنر و مور، ۲۰۰۴). همچنین تحقیقات، ذهن‌آگاهی را وسیله‌ای برای کاهش خطر آسیب، بهبودی پس از آسیب، و افزایش عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار داده‌اند (بولمایر و همکاران، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی جهت افزایش بهزیستی هم به طور مستقیم (از طریق غنی‌سازی تجربه مداوم) و هم به طور غیر مستقیم (با افزایش خودتنظیمی رفتار سالم) مفهوم سازی شده است (کی، دابل وی، براون و همکاران، ۲۰۰۷؛ کی، دابل وی، براون و رایان، ۲۰۰۳). فرآیند دوم ممکن است شامل افزایش حساسیت به نشانه‌های بدن از جمله نشانه‌های مربوط به کیفیت خواب باشد که در نتیجه آن فرد بهتر می‌تواند به نیازهای اساسی روان‌شناختی پاسخ دهد (کی، دابل وی، براون و رایان، ۲۰۰۳). تعداد قابل توجهی از تحقیقات نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با کیفیت خواب مرتبط است. به طور خاص، در تعدادی از مطالعات ساختاری مشخص شده است که ذهن‌آگاهی با خواب خوب مرتبط است (بریزبون و لاجمن، ۲۰۱۷؛ مورفی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین، تحقیقات طولی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد و بی‌خوابی را کاهش دهد (شال کراس و همکاران، ۲۰۱۹؛ نوتندورف و همکاران، ۲۰۱۵).

خواب یکی از مهم‌ترین چرخه‌های زیستی است و در زندگی انسان اهمیت زیادی دارد (بسیت و همکاران، ۲۰۱۸). بدون خواب کافی، توانایی تمرکز حواس، قضاوت و انجام فعالیت‌های روزمره کاهش و تحریک‌پذیری افزایش می‌یابد (نیومن و همکاران، ۲۰۰۰). فعالیت افراد در ساعات بیداری تا حدود زیادی تحت تأثیر کیفیت خواب افراد

(۲۰۰۸). کابات زین، ذهن‌آگاهی را یک ذهنیت ساختار یافته برای آگاهی از تجربه لحظه حال به روشی پذیرنده، غیرقابل قضاوت و غیراجتناب تعریف می‌کند (کابات زین، ۲۰۰۳) که می‌تواند به عنوان یک حالت یا ویژگی درک شود (کی، دابل وی، براون و رایان، ۲۰۰۳). هنگامی که آگاهی از شرایط درونی و بیرونی افزایش می‌یابد، توانایی افراد برای توجه به انگیزه‌های ناشی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم اقدامات خود به گونه‌ای که چنین نیازهایی را برآورده کند، افزایش می‌یابد (شولتز و رایان، ۲۰۱۵). افراد ذهن‌آگاه می‌توانند نیاز به استقلال را از طریق این آگاهی غیر دفاعی برآورده کنند. علاوه بر این، افرادی که بر زمان حال تمرکز می‌کنند، به جای درگیر شدن در شک و تردید به خود، به اقدامات هدفمند هدایت می‌شوند (باند و همکاران، ۲۰۱۳). در نهایت، در آگاهی لحظه به لحظه، افراد به دنبال ادغام افکار و تعاملات خود با دیگران و انتخاب ماهرانه پاسخ‌های مفید به جای واکنش خودکار هستند. بنابراین، آن‌ها نیاز خود را برای ارتباط برآورده می‌کنند. در این راستا، ذهن‌آگاهی بالا می‌تواند نیازهای اساسی روان‌شناختی را برآورده کند و همزمان از تخریب آن‌ها در محیط جلوگیری می‌کند (بهزادینیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳؛ کارسون و همکاران، ۲۰۰۴). مطالعات در زمینه نظریه خود مختاری نشان می‌دهد که در طول عمر، هنگامی که افراد در محیط‌های حمایت‌کننده نیاز قرار می‌گیرند رشد می‌کنند و در مقابل زمانی که در معرض محیط‌های تخریب نیاز (موقعیت‌های استرس‌زا مانند مسابقات ورزشی) قرار می‌گیرند، از نظر روانی رنج می‌برند (ونستینکیست و رایان، ۲۰۱۳). اما زمانی که افراد بتوانند برخی فعالیت‌ها را برای برآوردن نیاز خود انجام دهند، می‌توانند در برابر پریشانی روانی محافظت کنند، و این باعث می‌شود که انگیزه درونی انجام فعالیت‌ها در آن‌ها باقی بماند (بهزادینیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۰). بررسی اثر محافظتی ذهن‌آگاهی در ورزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا ورزشکاران باید با تمرینات فشرده و مسابقات پر استرس روبرو شوند.

⁹ Gardner & Moore

¹ Bühlmayer et al 0

¹ Brisbon & Lachman 1

¹ Murphy et al 2

¹ Shallcross et al 3

¹ Neuendorf et al 4

¹ Basit et al 5

¹ Newman et al 6

¹ Kabat Zinn

² K. W. Brown

³ Schultz

⁴ Bond et al

⁵ Carson et al

⁶ Smith

⁷ Thompson et al

⁸ Bernier et al

همکاران، ۲۰۱۸؛ رایان و همکاران، ۲۰۰۸). در مقابل اهداف درونی، اهداف بیرونی مانند دستیابی به قدرت، ثروت، ظاهر جذاب و شناخت یا شهرت اجتماعی قرار دارد. این اهداف بیرونی که با جهت‌گیری به بیرون مشخص می‌شوند، بر ایجاد تأثیر بر دیگران تمرکز می‌کنند و به جلوه‌های بیرونی توجه دارد تا ارضای نیازهای اساسی (ونستینکیست و همکاران، ۲۰۰۸). در واقع، یک اصل کلیدی در GCT این است که اهداف بیرونی به طور کلی رشد و سلامت روانی افراد را حتی زمانی که به دست می‌آیند، افزایش نمی‌دهند (نیمیک و همکاران، ۲۰۰۹). از این رو، اهداف بیرونی نسبت به اهداف درونی با بهزیستی و عملکرد بهینه ضعیف‌تری مرتبط هستند (کاسر و رایان، ۱۹۹۶). برای درک تأثیر محتوای هدف بر عملکرد بهینه ورزشکاران، باید به این سؤال پاسخ داد که چگونه تعقیب هدف و یا به عبارتی هدف غالب زندگی با ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی مرتبط است. از این نظر گفته می‌شود که اهداف درونی بهزیستی روان‌شناختی را تسهیل می‌کنند، زیرا آن‌ها نیازهای اساسی روان‌شناختی را برای استقلال، شایستگی و ارتباط را فراهم می‌کنند (دسی و رایان، ۲۰۰۰). به عنوان مثال، وقتی افراد هدف درونی خودسازی را تأیید می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در فعالیت‌های چالش برانگیز (مسابقات ورزشی) به شیوه‌ای متمرکز بر وظیفه شرکت کنند، که شانس آن‌ها را برای به دست آوردن حس شایستگی افزایش می‌دهد. هنگامی که افراد برای توسعه روابط نزدیک ارزش قائل هستند، احتمال بیشتری دارد که با همدلی دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند، که ممکن است احساس ارتباط و نیروی متقابل را تسهیل کند (ونستینکیست و همکاران، ۲۰۰۷). در محیط‌های ورزشی، اهداف سلامت، تناسب اندام، روابط اجتماعی و لذت همگی به عنوان اهداف درونی طبقه‌بندی شده‌اند، در حالی که ورزش برای بهبود ظاهر بدنی و کاهش وزن مشخصه اهداف بیرونی است (ونستینکیست، سیمونز، لنز^۴ و همکاران، ۲۰۰۴؛ فورنهام و کالن^۵، ۱۹۹۸). اهداف درونی در ورزش با افزایش تلاش، عملکرد و تداوم همراه است، در حالی که اهداف بیرونی در ورزش با شاخص‌های پریشانی روانی اجتماعی مانند نارضایتی از بدن و خوردن ناکارآمد مرتبط است (فورنهام و همکاران،

قرار دارد (گونراتنه و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهشی نشان داده است که کیفیت خواب افراد فعال در مقایسه با افراد غیر فعال بهتر است، با توجه به این فرضیه که خواب بهتر باعث خستگی کمتر در روز بعد و تمایل بیشتری برای تمرین فعالیت بدنی می‌شود (اوکونور و یانگستد^۲، ۱۹۹۵). بررسی کیفیت خواب ورزشکاران حائز اهمیت است چرا که تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی تأثیرات مهمی بر جنبه‌های روانی زیستی از جمله خواب دارند و در دهه‌های اخیر تعداد قابل توجهی از تحقیقات بر اثرات فعالیت بدنی روی خواب ورزشکاران و غیر ورزشکاران تأکید کرده‌اند (ملو و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین پژوهش‌ها یک رابطه متقابل بین خواب و عملکرد ورزشی را نشان می‌دهند (داون^۳؛ ۲۰۰۹؛ سامولز^۴؛ ۲۰۰۸). خواب کافی برای ورزشکاران اهمیت بسزایی دارد، زیرا بر ریکاوری و اوج عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار است (گوپتا و همکاران، ۲۰۱۷؛ فولگار و همکاران، ۲۰۱۵). تحقیقات ارتباط مثبت قوی بین خواب و عملکرد ورزشی از جمله اجرای مهارت‌های خاص ورزشی، قدرت و توان بی‌هوازی را نشان داده‌اند (والش و همکاران، ۲۰۲۱؛ لاستلا و همکاران، ۲۰۲۰).

در کنار عوامل شخصیتی مؤثر در رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی، اهدافی که هر فرد در زندگی دارد می‌تواند در پیامدهای رفتاری وی مؤثر باشد (بهزادینیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳؛ ۲۰۲۰). این اهداف می‌توانند در سراسر زندگی یک فرد جهت دهنده رفتاری وی باشد (کاسر^۱ و رایان، ۱۹۹۶). براساس GCT همه اهداف زندگی یکسان ایجاد نمی‌شوند. بلکه اهداف زندگی به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند: اهداف درونی و اهداف بیرونی. مطابق با نشریه خود مختاری، اهداف درونی مانند مشارکت در جامعه، رشد شخصی، ایجاد روابط معنادار و درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی با یک جهت‌گیری درونی مشخص می‌شود که بر تمایلات رشد درونی تمرکز دارد (ونستینکیست و همکاران، ۲۰۰۸). یعنی اهداف درونی تطبیقی هستند و می‌توانند رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی را تسهیل کنند (رایان و همکاران، ۲۰۰۸؛ ون هیل^۶ و ونستینکیست، ۲۰۰۹) که به نوبه خود، سلامتی یا زندگی خوب را تقویت می‌کنند (بهزادینیا و

⁹ Lastella et al

¹ Kasser 0
¹ Goal Contents Theory (GCT)
¹ Van Hiel 2
¹ Niemiec et al 3
¹ Simons, Lens 4
¹ Furnham & Calnan 5

¹ Gooneratne et al

² O'CONNOR & Youngstedt
³ Mello et al
⁴ Davenne
⁵ Samuels
⁶ Gupta et al
⁷ Fullagar et al
⁸ Walsh et al

مواجه هستند که می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب در آن‌ها شود (هوانگ^۴، ۲۰۲۳). لذا مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند با بهره‌گیری از رفتارهای خود حامی‌گری مداخلاتی با هدف کمک به ورزشکاران برای بازیابی خود با تأکید بر محتوای هدف جهت ارتقای رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی در جهت ارتقای سطح عملکرد، تداوم آن و همچنین سلامت روان ورزشکاران قدم بردارند. در این پژوهش ضمن بررسی نقش خود بر اساس نیازهای روان‌شناختی، ارتباط این رفتارها با اهداف درونی و بیرونی و شاخص‌های ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب در ورزشکاران بررسی شده است. همچنین، با توجه به مفهوم کاربردی و نقش میانجی اهداف، اثربخشی نقش میانجی‌گری اهداف درونی و بیرونی در ارتباط بین رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی با شاخص‌های ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب در ورزشکاران بررسی شد.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه آماری پژوهش حاضر ورزشکارانی (دختر و پسر) با میانگین سنی و انحراف استاندارد (۲۷/۲۳±۱۰/۴۱) بودند که حداقل سه سال در یکی از رشته‌های ورزشی رقابتی (تیمی و انفرادی) فعالیت منظم داشتند و عضو یکی از تیم‌های ورزشی در شهر تبریز بودند. تعداد نمونه براساس نرم‌افزار جی‌پاور^۵ اندازه‌گیری شد که برای دستیابی به توان ۹۵٪ با آلفای ۰/۰۵ حجم نمونه ۲۲۸ نفر تخمین زده شد و به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر: پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه شاخص اهداف، پرسشنامه سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی، پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ و پرسشنامه مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هوشیاری است.

پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک: از پرسشنامه دموگرافیک که حاوی اطلاعاتی در مورد ویژگی‌های جمعیت‌شناسی نمونه پژوهش شامل سن، جنسیت (زن و مرد)، وضعیت تأهل (مجرد و متأهل)، تحصیلات (دیپلم، لیسانس، فوق لیسانس)، رشته ورزشی (تیمی و انفرادی)، سابقه ورزشی، سابقه قهرمانی (ملی، استانی و ...)، وضعیت اقتصادی-

۲۰۰۲). تعدادی از مطالعات در زمینه ورزش اثرات متفاوت اهداف درونی و بیرونی را بر پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری با اهداف درونی نشان داده‌اند که مزایایی مانند ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی، پشتکار، یادگیری، پیشرفت، کاهش اضطراب، و بهزیستی را در پی داشت (سیر و همکاران^۱، ۲۰۰۹؛ ونستینکیست، سیمونز، سوئنس^۲ و همکاران، ۲۰۰۴).

در سال‌های اخیر در کنار عوامل شخصیتی مؤثر توجه به نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران در محیط‌های ورزشی به عنوان یکی از فاکتورهای کلیدی در پیامدهای رفتاری آنان مطرح شده است (استندج^۳ و رایان، ۲۰۱۲). این مهم با توجه به نقش خود در رابطه با نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌تواند به طور جالبی در ارتباط با پیامدهای رفتاری باشد. به عبارتی، جدای از نقش عوامل محیطی مثل مربی در خصوص نیازهای روان‌شناختی، وقتی افراد بتوانند شرایطی را خلق کنند تا از این نیازها احساس رضایت‌مندی داشته باشند (رفتارهای خود حامی‌گری)، پیامدهای مثبت رفتاری در آن‌ها شکل می‌گیرد، حتی زمانی که از ماهیت مفهومی این نیازها مطلع نباشند و یا دانشی نسبت به آن‌ها نداشته باشند (بهزادنی و فتاح مدرس، ۲۰۲۳). بدین شکل که شرایطی نیز در محیط‌های پرچالش از جمله شرایط ورزشی می‌تواند پیش‌آید که فرد عمداً این نیازها را تخریب کند و یا کمتر تمایل به سمت ارتقای احساس رضایت‌مندی داشته باشد (رفتارهای خود تخریبی). این شرایط در محیط‌های پرچالش ورزشی گاه‌ا وجود دارد، به طور مثال زمانی که ورزشکار قبول می‌کند که بازی را باخته است و در خود احساس توانایی کافی نمی‌بیند و خود را سرزنش می‌کند. پس نقش خود در خصوص نیازهای اساسی روان‌شناختی در کنار عوامل محیطی مؤثر نیز می‌تواند در پیامدهای عملکردی ورزشکار مؤثر باشد (رایان و دسی، ۲۰۱۷).

با توجه به توسعه روان‌شناسی ورزشی در دو دهه گذشته، وضعیت روان‌شناختی بازیکنان مورد توجه گسترده قرار گرفته است (فاستر و چاو^۶، ۲۰۲۰). همچنین مربیان و بازیکنان امروزه متوجه شده‌اند که جدای از تمرینات بدنی، توسعه سلامت روان نیز اهمیت کمتری ندارد. با این حال، تمرینات ورزشی یک فرآیند طولانی و تکراری است، بازیکنان باید قبل از اینکه بتوانند عملکردی بالاتر از استاندارد را نشان دهند، تمرینات فنی بی‌وقفه را پشت سر بگذارند. آن‌ها در روند تمرین و بازی با مشکلات و چالش‌های زیادی مانند فعالیت بدنی، تنگناهای فنی یا آسیب‌های اتفاقی و همچنین طیف وسیعی از عوامل استرس‌زا

⁴ Foster & Chow

⁵ Huang

⁶ G*Power

¹ Sebire et al

² Soenens

³ Standage

می‌کنم، تا تصمیماتی را بگیرم که شخصاً تأیید می‌کنم" و ۱۳ سؤال رفتارهای خود تخریبی (به عنوان مثال: "من قصد ندارم، تا برای پیگیری علایق خود وقت صرف کنم") را می‌سنجد. طیف پاسخگویی از نوع لیکرت و دامنه نمرات مقیاس از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای رفتارهای خود حامی‌گری ۰.۸۲٪ و همچنین برای رفتارهای خود تخریبی ۰.۸۲٪ گزارش شده است.

پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ^۸: به منظور بررسی کیفیت خواب از پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ استفاده شد (بویس و همکاران^۹؛ ۱۹۸۹). این پرسشنامه شامل ۱۸ سؤال در ۷ جزء است. جزء اول مربوط به کیفیت خواب ذهنی^{۱۰}، جزء دوم مربوط به تأخیر در به خواب رفتن^{۱۱}، جزء سوم مربوط به طول مدت خواب^{۱۲}، جزء چهارم مربوط به خواب مفید^{۱۳}، جزء پنجم مربوط به اختلالات خواب^{۱۴}، جزء ششم مربوط به داروهای خواب‌آور^{۱۵}، جزء هفتم مربوط به اختلال عملکرد روزانه^{۱۶} هستند. طیف پاسخگویی به صورت لیکرت چهار درجه‌ای از ۰ تا ۳ می‌باشد. دامنه نمره ابزار بین ۰ تا ۲۱ است. نمره بالاتر از ۶ دلالت بر کیفیت خواب نامطلوب دارد. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۶٪ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط ترتیبیان و نوری (۲۰۰۶) اعتباریابی شده است.

پرسشنامه مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هوشیاری^{۱۵}: ذهن‌آگاهی ورزشکاران از طریق پرسشنامه حالتی ذهن‌آگاهی، توجه و هوشیاری (کی. دابل وی. براون، ۲۰۰۳) ۵ سؤالی (به عنوان مثال: "اینکه بر چیزهایی که در زمان حال برایم اتفاق می‌افتد تمرکز کنم، مشکل است") ارزیابی شد. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای است و دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۷ (تقریباً همیشه) است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۱٪ گزارش شده است. همچنین این پرسشنامه در ایران توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۹) اعتباریابی شده است.

روند اجرای پژوهش

اجتماعی^۱ است، استفاده شد. وضعیت اقتصادی- اجتماعی با استفاده از مقیاس وضعیت ذهنی مک آرتور^۲ (آدلر و همکاران، ۲۰۰۰) ارزیابی شد. شرکت‌کنندگان براساس تعداد پله‌ها، پلکانی را از ۱ (پایین‌ترین سطح) تا ۱۰ (بالاترین سطح)، مرتبط با وضعیت اقتصادی، درآمد و امکانات رفاهی خود انتخاب کردند.

پرسشنامه شاخص اهداف^۳: اهمیت اهداف درونی و بیرونی از طریق یک پرسشنامه کوتاه ۱۴ موردی (مارتوس و کاپ^۴؛ ۲۰۱۲؛ مارتوس و همکاران، ۲۰۰۶)، از شاخص اهداف (کاسر و رایان، ۱۹۹۶) سنجیده شد. ترکیب اهداف درونی با میانگین خرده مقیاس‌های رشد شخصی، روابط معنادار، مشارکت‌های جامعه، سلامت خوب و ترکیب اهداف بیرونی با میانگین خرده مقیاس‌های ثروت، شهرت و تصویر محاسبه می‌شود. ترکیب اهداف درونی با میانگین خرده مقیاس‌های رشد شخصی (به عنوان مثال: "رشد برای یک شخص به عنوان یادگیری چیزهای جدید است")، روابط معنادار (به عنوان مثال: "داشتن روابط عمیق پایدار")، مشارکت‌های جامعه (به عنوان مثال: "برای اینکه جامعه خود را به مکانی بهتر تبدیل کنم") و سلامت خوب (به عنوان مثال: "داشتن یک سبک زندگی سالم از نظر فیزیکی") محاسبه می‌شود و ترکیب اهداف بیرونی با میانگین خرده مقیاس‌های ثروت (به عنوان مثال: "داشتن پول کافی برای خرید اموال گران قیمت")، شهرت (به عنوان مثال: "مشهور بودن") و تصویر (به عنوان مثال: "داشتن تصویری که برای دیگران جذاب باشد") محاسبه می‌شود. طیف پاسخگویی از نوع لیکرت و دامنه نمرات مقیاس از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۲٪ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط بهزادینیا و همکاران (۲۰۲۰) اعتباریابی شده است.

پرسشنامه سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی^۵: برای سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی از پرسشنامه رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی (بهزادینیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳) استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۲۷ سؤال است که ۱۴ سؤال رفتارهای خود حامی‌گری (به عنوان مثال: "من از خودم حمایت

⁸ Subjective Quality Sleep

⁹ Sleep latency

¹ Sleep duration 0

¹ Sleep efficiency 1

¹ Sleep disturbances 2

¹ Use of sleep medications 3

¹ Day time dysfunction 4

¹ Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

¹ Socio Economic Status (SES)

² MacArthur Scale of Subjective

³ Aspiration Index (AI)

⁴ Martos & Kopp

⁵ Self-Supportive and Self-Thwarting Behaviors Index

⁶ Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)

⁷ Buysse et al

نقش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی نیازهای اساسی...

پیش از شروع انجام تحقیقات، توضیحات کامل در خصوص نحوه تکمیل کردن پرسشنامه‌ها در اختیار ورزشکاران قرار گرفت و در نهایت ۲۲۸ ورزشکار پرسشنامه‌های ذکر شده در قسمت ابزار را به صورت الکترونیکی، تکمیل کردند. پرسشنامه‌ها در فرم گوگل تنظیم و با استفاده از گروهی که در واتس‌آپ تشکیل شده بود در اختیار ورزشکاران قرار گرفته شد.

روش‌های آماری

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی استفاده شد. همچنین برای آزمون طبیعی بودن داده‌ها از

#۳۶

چولگی و کشیدگی و از آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها استفاده شد. برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شد. برای انجام محاسبات آماری از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس^۱ نسخه ۲۶ در سطح معناداری ۰/۰۵ و همچنین از نرم‌افزار ام‌پلاس^۲ نسخه ۷/۴ جهت ترسیم مدل مسیر استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ اطلاعات مربوط به آمار توصیفی و همبستگی پیرسون متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون

Table 1- Mean, Standard Deviation and Pearson Correlation Coefficient

متغیرها Variables	M±SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 خود حامی‌گری Self-Support	6.03±0.86	1								
2 خود تخریبی Self-Thwart	2.49±0.95	-0.29**	1							
3 اهداف درونی Internal Goals	6.39±0.69	0.42**	-0.32**	1						
4 اهداف بیرونی External Goals	5.12±1.41	0.05	0.10	0.27**	1					
5 کیفیت خواب Sleep Quality	5.18±2.87	-0.06	0.18**	-0.11	0.05	1				
6 ذهن‌آگاهی Mindfulness	4.07±0.98	0.29**	-0.20**	0.09	-0.11	-0.23**	1			
7 سابقه ورزشی Sports Background	7.86±7.66	0.12	-0.10	0.10	-0.07	0.03	0.11	1		
8 سن Age	27/23±10.41	0.01	-0.17*	0.16*	-0.25**	-0.04	0.08	0.42**	1	
9 وضعیت اقتصادی-اجتماعی SES	5.59±1.10	0.15*	-0.01	-0.09	0.10	-0.15*	0.13	0.04	-0.05	1

جهت بررسی بهتر مدل مسیر، متغیرهای جمعیت‌شناسی نیز کنترل شدند.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، رفتارهای خود حامی‌گری ارتباط مثبتی با اهداف درونی و ذهن‌آگاهی داشتند. در مقابل، رفتارهای خود تخریبی ارتباط منفی با اهداف درونی داشتند. همچنین

² Mplus

¹ Spss

جداول (۳-۴) نتایج تحلیل واریانس یکراهه را نشان می‌دهد که وضعیت تأهل وجود دارد اما تفاوت معناداری در متغیرهای تحقیق تفاوت معناداری در متغیرهای تحقیق براساس تحصیلات، جنسیت و براساس رشته‌های تیمی و انفرادی وجود نداشت.

جدول ۲- تحلیل واریانس یکراهه برای متغیر جنسیت

Tale 2- One-way analysis of variance for gender variable

متغیر Variable	مجموع مجذورات Mean Square	درجه آزادی df	میانگین مجذورات Sum of Squares	F	سطح معناداری Sig
بین گروهی Between Groups	6.11	1	6.11	6.89	0.009
خود تخریبی Self-Thwart	200.35	226	0.89		
کل Total	206.46	227			

جدول ۳- تحلیل واریانس یکراهه برای متغیر تحصیلات

متغیرها Variables	مجموع مجذورات Mean Square	درجه آزادی df	میانگین مجذورات Sum of Squares	F	سطح معناداری Sig
بین گروهی Between Groups	8.89	4	6.11	2.51	0.04
خود تخریبی Self-Thwart	197.57	223	0.89		
کل Total	206/46	227			
اهداف بیرونی External Goals	32.14	4	8.04	4.27	0.002
اهداف بیرونی External Goals	419.22	223	1.88		
کل Total	451.37	227			

جدول ۴- تحلیل واریانس یکراهه برای متغیر وضعیت تأهل

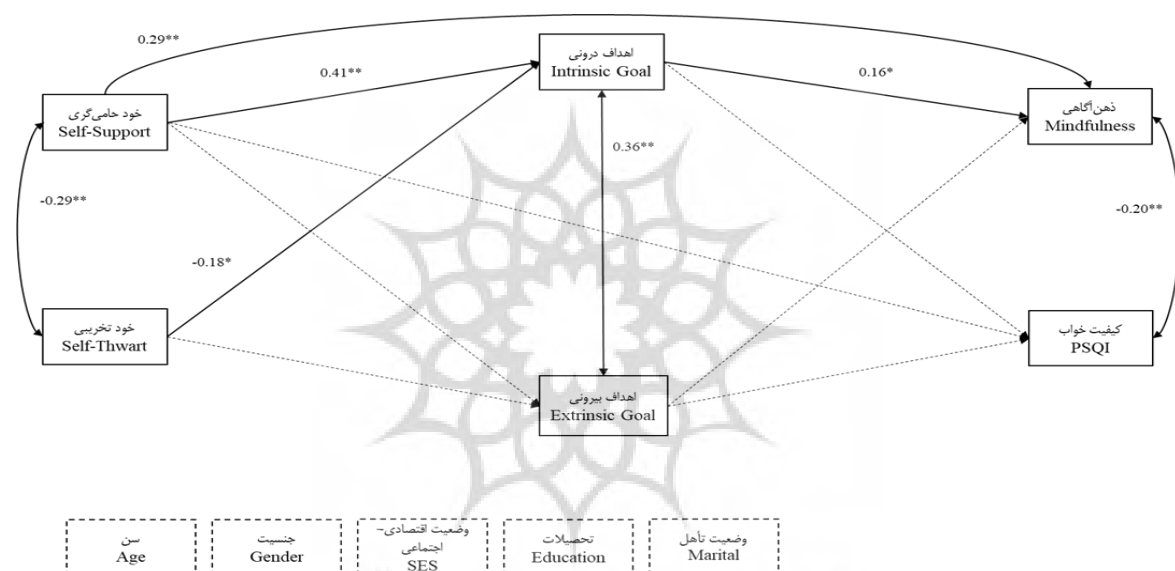
متغیرها Variables	مجموع مجذورات Mean Square	درجه آزادی df	میانگین مجذورات Sum of Squares	F	سطح معناداری Sig
بین گروهی Between Groups	9.43	1	9.43	10.81	0.001
خود تخریبی Self-Thwart	197.04	226	0.87		
کل Total	206.46	227			
اهداف درونی Internal Goals	2.40	1	2.40	5.08	0.025
اهداف درونی Internal Goals	106.48	226	0.47		
کل Total	108.87	227			

کرد. ضرایبی که معنادار نشده است ولی در معادله بررسی شده است با خطوط نقطه چین نشان داده شده است. ارتباط بین متغیرهای کنترلی با متغیرهای اصلی به دلیل پیچیدگی مدل نشان داده نشده است، ولی جهت ارتباط همزمان تمامی آن‌ها کنترل شده است.

Chi square = 6.23, $df = 4$, $p = 0.18$, RMSEA = 0.049, RMSEA 95% CI = 0.00 - 0.012, CFI = 0.99, RMR = 0.16

جهت بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش براساس نتایج همبستگی پیرسون، روابط بین متغیرها با استفاده از مدل مسیر بررسی شد که نتایج در شکل ۱ نشان داده شده است. در مدل مورد نظر متغیرهای سن، جنسیت، وضعیت اقتصادی- اجتماعی، تحصیلات و وضعیت تأهل به عنوان متغیرهای کنترلی وارد شدند.

نتایج مدل مسیر به طور مطلوبی به صورت زیر گزارش شد. رفتارهای خود حامی‌گری به طور مثبتی اهداف درونی را پیش‌بینی کرد. در مقابل، رفتارهای خود تخریبی به طور منفی اهداف درونی را پیش‌بینی



شکل ۱- مدل تحلیل مسیر پژوهش‌کنندگان مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

($p = 0.01$, 95% CI = 0.001 - 0.11) سایر بررسی‌های نقش میانجی‌گر معنادار نبودند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی نیازهای اساسی روان‌شناختی بر اهداف درونی و بیرونی،

در خصوص بررسی نقش میانجی‌گر اهداف درونی و بیرونی در بررسی ارتباط بین رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی با ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب، نتایج بررسی این نقش براساس مدل بوت استراپ^۱ (نمونه مورد نظر ۵۰۰۰) بررسی شد. بدین شکل که نتایج فقط نشان داد رفتارهای خود تخریبی به طور مثبتی کیفیت خواب پایین را براساس نقش میانجی‌گر اهداف درونی پیش‌بینی کرد ($\beta = 0.10$)

¹ Bootstrap

ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب در ورزشکاران بود. پنتایچ پژوهش حاضر نشان داد رفتارهای خود حامی‌گری ارتباط مثبتی با اهداف درونی و ذهن‌آگاهی داشتند. در مقابل، رفتارهای خود تخریبی ارتباط منفی با اهداف درونی داشتند.

نظریه خود مختاری با این فرض اصلی شروع می‌شود که همه افراد با نیازهای اساسی روان‌شناختی استقلال، شایستگی و ارتباط متولد می‌شوند که ارضای این نیازهای روان‌شناختی به عنوان مواد مغذی ضروری روان‌شناختی برای عملکرد، بهزیستی و رشد بهینه افراد تلقی می‌شود (سوئنس^۱ و وانستینکیست، ۲۰۲۳؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷). این نیازها در محیط‌های ورزشی به طور گسترده‌ای به کار رفته است (هاگر و شاتزیساراننسیس^۲، ۲۰۰۷). مطالعه‌ای که توسط براون، آرنولد، استندیج و فلچر (۲۰۱۷) انجام شد، از نقش ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی در پیشرفت در ورزش حمایت می‌کند (دی. جی. براون و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، شرایطی وجود دارد که ارائه دهندگان (به عنوان مثال، مربیان) یا گیرندگان (به عنوان مثال، ورزشکاران) نمی‌توانند برای نیازهای روانی خود حمایت دریافت کنند. در چنین شرایطی (مانند مسابقات ورزشی) ورزشکاران با استفاده از رفتارهای خود حامی‌گری می‌توانند عملکرد خود را به گونه‌ای هدایت کنند که تجربیات ارضا کننده نیاز به حداکثر برسد. با توجه به اینکه رفتارهای خود تخریبی عمدتاً در شرایط چالش برانگیز و تحت فشار و استرس پدیدار می‌شوند نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که رفتارهای خود حامی‌گری در نیازهای اساسی روان‌شناختی در شرایط چالش برانگیز می‌تواند باعث رضایت‌مندی بهتر و بیشتر و تخریب کمتر نیازها و همچنین باعث کاهش استرس و پریشانی روانی شود (ون دن بوگارد و همکاران، ۲۰۲۴؛ بهزادنی و فتاح مدرس، ۲۰۲۳). برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که خود حامی‌گری در فعالیت‌های پُر چالش اهمیت ویژه‌ای دارد (بهزادنی و فتاح مدرس، ۲۰۲۳). اگر چنین است، پس خود حامی‌گری ممکن است در سخت‌ترین دوره‌های زندگی بسیار مهم باشد (شلدون و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین نتایج پژوهش شلدون و همکاران (۲۰۲۱) نوع

جدیدی از پشتیبانی از این ایده را فراهم می‌کند که در شرایط پُر چالش افراد باید سعی کنند با خودشان دوست باشند. از این رو نتایج این پژوهش نیز به لحاظ ماهیت همراستا با این رفتارها می‌باشد (بهزادنی و فتاح مدرس، ۲۰۲۳؛ بهزادنی و فتاح مدرس، ۲۰۲۰).

از آنجایی که ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی یک مکانیسم حیاتی را نشان می‌دهد، توسط آن می‌توان اثرات متفاوت اهداف درونی را توضیح داد (شلدون و همکاران، ۲۰۱۱؛ ونستینکیست و همکاران، ۲۰۰۷؛ شلدون و همکاران، ۲۰۰۱). از طرفی اهداف درونی تطبیقی هستند و می‌توانند رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی را تسهیل کنند (رایان و همکاران، ۲۰۰۸؛ ون هیل^۴ و ونستینکیست، ۲۰۰۹) که به نوبه خود، سلامتی یا زندگی خوب را تقویت می‌کنند (بهزادنی و همکاران، ۲۰۱۸؛ رایان و همکاران، ۲۰۰۸). براساس نظریه خود مختاری، تقویت اهداف درونی می‌تواند برای بهبود سلامت روان و همچنین عملکرد ورزشی مفید باشد (گیلیسون و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین اهداف درونی در ورزش با افزایش تلاش، عملکرد و تداوم همراه است. پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه ورزش اثرات متفاوت اهداف درونی را بر پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری نشان داده‌اند که مزایایی مانند ارضای نیازهای روان‌شناختی، پشتکار، یادگیری، پیشرفت، کاهش اضطراب، و بهزیستی را به همراه داشت (سبیر و همکاران، ۲۰۰۹؛ ونستینکیست و همکاران، ۲۰۰۴). بیشتر تحقیقات صورت گرفته، ارتباط مثبت اهداف درونی با رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم اقداماتی جهت ارضای نیازها و همچنین ارتباط منفی اهداف درونی را با تخریب از نیازها را گزارش کرده‌اند (ریجاوک و همکاران، ۲۰۰۶؛ کاسر و رایان، ۱۹۹۶) که با نتایج این پژوهش همراستا است.

از دیگر نتایج این پژوهش ارتباط مثبت رفتارهای خود حامی‌گری با ذهن‌آگاهی است. مطابق با پژوهش‌های انجام شده، خود حامی‌گری با تمایلات شخصیتی مثبت، مانند ذهن‌آگاهی مرتبط است (رایان و همکاران، ۲۰۰۸). به عبارتی، هنگامی که آگاهی از شرایط درونی و بیرونی افزایش می‌یابد، توانایی افراد برای توجه به انگیزه‌های ناشی

³ Sheldon et al

⁴ Van Hiel

¹ Soenens

² Hagger & Chatzisarantis

نقش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی نیازهای اساسی...

از نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم اقدامات خود به گونه‌ای که چنین نیازهایی را برآورده کند، افزایش می‌یابد. (شولتز و رایان، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش چانگ و همکاران (۲۰۱۸)، نیز نشان داده است ورزشکاران با ذهن‌آگاهی بالا تمایل بیشتری برای انجام اقداماتی جهت ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی داشتند که در نتیجه آن بهزیستی آن‌ها را در مقایسه با ورزشکارانی که ذهن‌آگاهی کمتری داشتند، افزایش می‌داد (چانگ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین مطالعات نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با شاخص‌های بهزیستی و سلامت روان همبستگی دارد (فاستر و چاو، ۲۰۲۰؛ کی. دابل وی. براون و همکاران، ۲۰۰۷). به عنوان مثال، در مقایسه با افراد با سطوح پایین ذهن‌آگاهی، افرادی که سطوح بالاتری دارند، کمتر احساس استرس و اضطراب دارند و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند و کمتر تخریب از نیازها را تجربه می‌کنند (واینستین و همکاران، ۲۰۰۹؛ کی. دابل وی. براون، ۲۰۰۳). همچنین بیشتر تحقیقات قبلی بر این تمرکز داشتند که ذهن‌آگاهی عملکرد ورزشکاران را تقویت می‌کند (بیرر و همکاران، ۲۰۱۲؛ گاردنر و مور، ۲۰۱۲). ذهن‌آگاهی مداخله‌ای کل‌نگر است که باعث رشد چندین مهارت روان‌شناختی شخصی، ورزشی و عملکردی می‌شود (بیرر و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی تمرکز فرد را بر روی اهداف درونی افزایش می‌دهد و منجر به بهزیستی بیشتر و تصمیم‌گیری‌های سبک زندگی سالم‌تر می‌شود (کی. دابل وی. براون، ۲۰۰۵) که با نتایج این پژوهش همراستا است.

در این پژوهش انتظار داشتیم ارتباط بین رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی را با کیفیت خواب براساس نقش میانجی‌گر اهداف درونی و بیرونی ببینیم. اما نتایج، تنها ارتباط رفتارهای خود تخریبی با کیفیت خواب پایین را از طریق نقش میانجی‌گر اهداف درونی را نشان داد. گرچه این نتایج، از نتایج اولیه در این حیطه می‌باشد، اما این مفهوم اشاره به نتایج منفی رفتارهای خود تخریبی و همچنین تجربه تخریب نیازها در کیفیت خواب ورزشکاران را دارد. بدین شکل که، افرادی که تمایل بیشتری به تخریب خود و یا نادیده گرفتن نیازهای روانی خود دارند، مشکلات خواب بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند براساس تجربه تخریب این نیازها در محیط باشد. در هر حال، این مهم به عنوان یک نتیجه اولیه بوده، که پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این مهم را به طور خاص براساس طرح‌های پژوهشی تجربی و یا

#۴۰

طولی مورد بررسی بیشتری قرار دهند، تا مکانیزم این ارتباط به صورت کامل‌تری مشخص شود.

پژوهش حاضر همچنین دارای محدودیت‌هایی نیز می‌باشد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است، که پژوهش‌های طولی و تجربی در آینده می‌تواند کاربردی بودن این نتایج را بهتر نشان دهد. پژوهش حاضر در شهر تبریز انجام گرفت، که نیازمند بررسی بیشتر در شهرهای دیگر و یا کل کشور می‌باشد. همچنین تعداد شرکت کنندگان در پژوهش حاضر کم بودند، پژوهش‌های آینده با تعداد بیشتر می‌تواند بررسی بیشتر در خصوص بررسی نقش تک‌تک نیازهای روان‌شناختی داشته باشد. همچنین، در این پژوهش نتایج به طور مؤثری نشان داد که جدای از عوامل اثرگذار محیطی در حیطه ورزش (بهزادینا و همکاران، ۲۰۲۲)، نقش رفتارهای خود حامی‌گری نسبت به نیازهای روان‌شناختی می‌تواند به عنوان یک عامل کلیدی در ارتباط با اهداف درونی و همچنین ذهن‌آگاهی ورزشکاران باشد. این مهم با توجه به اینکه برای بار اول در محیط ورزشی انجام گرفته است، بر اساس دانش پژوهشگران، می‌تواند در پژوهش‌های آتی به صورت تجربی و یا طولی بررسی شود، طوری که اثرات طولانی مدت رفتارهای خود در رابطه با اهداف موضوعی در ورزشکاران بررسی شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر احتمالاً می‌توان گفت ورزشکارانی که رفتارهای خود حامی‌گری بیشتری را در خود توسعه می‌دهند ذهن‌آگاه‌تر بوده و این ذهن‌آگاهی تمرکز فرد را بر روی اهداف درونی افزایش داده و منجر به عملکرد ورزشی بهتر و بهزیستی بیشتر و تصمیم‌گیری‌های سبک زندگی سالم‌تر می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، از این‌رو، به مربیان و روان‌شناسان ورزشی پیشنهاد می‌شود با بهره‌گیری از رفتارهای خود حامی‌گری مداخلاتی با هدف کمک به ورزشکاران برای بازیابی خود با تأکید بر محتوای هدف جهت ارتقای رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی در جهت ارتقای سطح عملکرد، تداوم آن و همچنین سلامت روان ورزشکاران قدم بردارند.

تقدیر و تشکر

سلامتی و بهزیستی را برای تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش آرزومندیم.

References

- Adler, N. E., Epel, E. S., Castellazzo, G., & Ickovics, J. R. (2000). Relationship of subjective and objective social status with psychological and physiological functioning: Preliminary data in healthy, White women. *Health Psychology, 19*(6), 586.
- <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.6.586>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459–1473.
<https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Basit, H., Damhoff, T. C., & Huecker, M. R. (2018). *Sleeplessness and circadian disorder*.
- Behzadnia, B., Alizadeh, E., Haerens, L., & Aghdasi, M. T. (2022). Changes in students' goal pursuits and motivational regulations toward healthy behaviors during the pandemic: A Self-Determination Theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 59*, 102131.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102131>
- Behzadnia, B., Deci, E. L., & DeHaan, C. R. (2020). Predicting relations among life goals, physical activity, health, and well-being in elderly adults: a self-determination theory perspective on healthy aging. *Self-Determination Theory and Healthy Aging: Comparative Contexts on Physical and Mental Well-Being, 47*–71.
https://doi.org/10.1007/978-981-15-6968-5_4
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2020). Basic psychological need-satisfying activities during the COVID-19 outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 12*(4), 1115–1139.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2023). A self-support approach to satisfy basic psychological needs during difficult situations. *Motivation and Emotion, 47*(1), 61–83.
<https://doi.org/10.1007/s11031-022-09968-9>
- Behzadnia, B., Ryan, R. M., & others. (2018). Eudaimonic and hedonic orientations in physical education and their relations with motivation and wellness. *International Journal of Sport Psychology, 49*(5), 363–385.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4), 320–333.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Berntsen, H., & Kristiansen, E. (2019). Guidelines for need-supportive coach development: The Motivation Activation Program in Sports (MAPS). *International Sport Coaching Journal, 6*(1), 88–97.
<https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0066>
- Bhavsar, N., Bartholomew, K. J., Qusted, E., Gucciardi, D. F., Thøgersen-Ntoumani, C., Reeve, J., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2020). Measuring psychological need states in sport: Theoretical considerations and a new measure. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101617.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101617>
- Bhavsar, N., Ntoumanis, N., Qusted, E., Gucciardi, D. F., Thøgersen-Ntoumani, C., Ryan, R. M., Reeve, J., Sarrazin, P., & Bartholomew, K. J.

- (2019). Conceptualizing and testing a new tripartite measure of coach interpersonal behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.006>
14. Birrer, D., R  thlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
15. Bond, F. W., Lloyd, J., & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331–347. <https://doi.org/10.1111/joop.12001>
16. Brisbon, N. M., & Lachman, M. E. (2017). Dispositional mindfulness and memory problems: The role of perceived stress and sleep quality. *Mindfulness*, 8, 379–386. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0607-8>
17. Brown, D. J., Arnold, R., Standage, M., & Fletcher, D. (2017). Thriving on pressure: A factor mixture analysis of sport performers' responses to competitive encounters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(6), 423–437. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0293>
18. Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
19. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
20. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
21. B  hlmayer, L., Birrer, D., R  thlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
22. Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
23. Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
24. Chang, W. H., Chang, J.-H., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: The mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9, 815–823. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0821-z>
25. Davenne, D. (2009). Sleep of athletes--problems and possible solutions. *Biological Rhythm Research*, 40(1), 45–52. <https://doi.org/10.1080/09291010802067023>
26. De Bloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanp   , M. (2020). An identity-based

- integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *Journal of Applied Psychology*, 105(12), 1423. <https://doi.org/10.1037/apl0000495>
27. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
28. Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement & Health*, 8(2–3), 100180. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100180>
29. Fullagar, H. H. K., Duffield, R., Skorski, S., Coutts, A. J., Julian, R., & Meyer, T. (2015). Sleep and recovery in team sport: current sleep-related issues facing professional team-sport athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(8), 950–957. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0565>
30. Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581–596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>
31. Furnham, A., & Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 6(1), 58–72. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0968\(199803\)6:1<58::AID-ERV184>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0968(199803)6:1<58::AID-ERV184>3.0.CO;2-V)
32. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
33. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.
34. Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6), 836–847. <https://doi.org/10.1093/her/cyl139>
35. Gooneratne, N. S., Weaver, T. E., Cater, J. R., Pack, F. M., Arner, H. M., Greenberg, A. S., & Pack, A. I. (2003). Functional outcomes of excessive daytime sleepiness in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(5), 642–649. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0579.2003.00208.x>
36. Gupta, L., Morgan, K., & Gilchrist, S. (2017). Does elite sport degrade sleep quality? A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1317–1333. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0650-6>
37. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
38. Huang, C.-C. (2023). The effects of coach autonomy support, sports mental training, experiential avoidance, and sports anxiety among badminton college athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(9), 2513–2522. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.09289>
39. Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation*

- in everyday life*. Hachette UK.
40. Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/014616729622300>
 41. Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021a). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, 88, 67–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
 42. Laporte, N., Soenens, B., Flamant, N., Vansteenkiste, M., Mabbe, E., & Brenning, K. (2021b). The role of daily need crafting in daily fluctuations in adolescents' need-based and affective experiences. *Motivation and Emotion*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09921-2>
 43. Lastella, M., Onay, Z., Scanlan, A. T., Elsworth, N., Pitchford, N., & Vincent, G. E. (2020). *Wakeup call: reviewing the effects of sleep on decision-making in athletes and implications for sports officials*. <https://doi.org/10.26773/mjssm.200907>
 44. Lourenço, J., Almagro, B. J., Carmona-Márquez, J., & Sáenz-López, P. (2022). Predicting perceived sport performance via self-determination theory. *Perceptual and Motor Skills*, 129(5), 1563–1580. <https://doi.org/10.1177/00315125221119121>
 45. Martos, T., & Kopp, M. S. (2012). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105, 561–568. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9788-7>
 46. Martos, T., Szabó, G., & Rózsa, S. (2006). Psychometric characteristics of the shortened aspiration index in Hungarian sample. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 7(3), 171–191. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.2>
 47. Mello, M. T. de, Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). Physical exercise and the psychobiological aspects. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 11, 203–207.
 48. Mossman, L. H., Slem, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
 49. Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341–348. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.629260>
 50. Neuendorf, R., Wahbeh, H., Chamine, I., Yu, J., Hutchison, K., & Oken, B. S. (2015). The effects of mind-body interventions on sleep quality: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(1), 902708. <https://doi.org/10.1155/2015/902708>
 51. Newman, A. B., Spiekerman, C. F., MD, P. E., Lefkowitz, D., Manolio, T., Reynolds, C. F., & Robbins, J. (2000). Daytime sleepiness predicts mortality and cardiovascular disease in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(2), 115–123. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2000.tb03901.x>
 52. Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life.

- Journal of Research in Personality*, 43(3), 291–306.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.001>
53. Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
54. O'CONNOR, P. J., & Youngstedt, S. D. (1995). Influence of exercise on human sleep. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 23(1), 105–134.
55. Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243–252.
<https://doi.org/10.1177/1747954118755443>
56. Ratelle, C. F., & Guay, F. (2023). *Developmental issues in emerging adulthood*.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.29>
57. Rijavec, M., Brdar, I., & Miljkovic, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. *Dimensions of Well-Being: Research and Intervention*, 91–105.
58. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
59. Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
60. Ryan, R. M., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces, integrations, issues, and unfinished business. *Journal of Personality*, 87(1), 115–145.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12440>
61. Samuels, C. (2008). Sleep, recovery, and performance: the new frontier in high-performance athletics. *Neurologic Clinics*, 26(1), 169–180.
<https://doi.org/10.1016/j.ncl.2007.11.012>
62. Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). *The “Why,” “What,” and “How” of Healthy Self-Regulation: Mindfulness and Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective* BT - *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (eds.); pp. 81–94). Springer New York.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7
63. Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 189–210.
<https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189>
64. Shallcross, A. J., Visvanathan, P. D., Sperber, S. H., & Duberstein, Z. T. (2019). Waking up to the problem of sleep: can mindfulness help? A review of theory and evidence for the effects of mindfulness for sleep. *Current Opinion in Psychology*, 28, 37–41.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.005>
65. Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*,

- 22(1), 1-16.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.532477>
66. Sheldon, K. M., Corcoran, M., & Titova, L. (2021). Supporting one's own autonomy may be more important than feeling supported by others. *Motivation Science*, 7(2), 176.
<https://doi.org/10.1037/mot0000215>
67. Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325.
<https://doi.org/10.1037//O022-3514.80.2.325>
68. Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J., & Ryan, R. M. (2018). Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*, 42(5), 706-724.
<https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
69. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50.
<https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
70. Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2023). *A lifespan perspective on the importance of the basic psychological needs for psychosocial development*.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.25>
71. Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In *Advances in motivation in sport and exercise, 3rd edition* (pp. 233-270). Human Kinetics.
72. Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>
73. van den Bogaard, D., Soenens, B., Brenning, K., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2024). Can students learn to optimize their need-based experiences and mental health during a stressful period? Testing a need-crafting intervention in higher education. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 1-31.
<https://doi.org/10.1007/s10902-024-00761-8>
74. Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions fulfilled? The effects of intrinsic and extrinsic goal attainment on older adults' ego-integrity and death attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68(1), 27-51.
<https://doi.org/10.2190/AG.68.1.b>
75. Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263.
<https://doi.org/10.1037/a0032359>
76. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. In *Motivation and emotion* (Vol. 44, Issue 1, pp. 1-31). Springer.
<https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
77. Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>
78. Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an

- autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232–249.
<https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.232>
79. Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Duriez, B. (2008). *Presenting a positive alternative to strivings for material success and the thin ideal: Understanding the effects of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits*.
80. Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Lens, W. (2007). *Intrinsic versus extrinsic goal promotion in exercise and sport: Understanding the differential impacts on performance and persistence*.
81. Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H., Coutts, A. J., Edwards, B. J., & others. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>
82. Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
83. Weinstein, N., Khabbaz, F., & Legate, N. (2016). Enhancing need satisfaction to reduce psychological distress in Syrian refugees. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(7), 645.
<http://dx.doi.org/10.1037/ccp0000095>