

The Relationship Between Self-Supportive Behaviors with Basic Psychological Needs, Sleep Quality and Mindfulness in Athletes

Zohreh Khalilpourshiraz¹, Behzad Behzadnia^{2✉}, Mohammad Taghi Aghdasi³

1. Motor Behavior Department, Faculty of Physical Education, University of Tabriz, Tabriz, Iran. E-mail:

khalilpourshiraz.z@tabrizu.ac.ir

2. Corresponding Author, Motor Behavior Department, Faculty of Physical Education, University of Tabriz, Tabriz, Iran. E-mail:

behzadnia@tabrizu.ac.ir

3. Motor Behavior Department, Faculty of Physical Education, University of Tabriz, Tabriz, Iran. E-mail: mt_ghdasi@tabrizu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research	Introduction: The purpose of the present study was to investigate the relationship between self-supportive behaviors with basic psychological needs, sleep quality and mindfulness in athletes.
Article history: Received: 18 August 2024 Received in revised form: 5 2024 October Accepted: 8 October 2024 Published online: 21 March 2026	Methods: The present research method was descriptive and correlation. The statistical population of the present study was athletes (girls and boys) 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. A total of 134 athletes were selected through available sampling and completed demographic information questionnaire, self-supporting and self-thwarting behaviors questionnaire, basic psychological needs satisfaction and need frustration questionnaire, Pittsburg sleep quality index questionnaire, and mindful, attention, awareness scale questionnaire.
Keywords: Self-determination theory, Self-supportive behaviors, Self-thwartive behaviors, Athletes.	Results: The results of the statistical analysis showed that there is a positive and significant relationship between self-supportive behaviors and the satisfaction of basic psychological needs and between self-thwartive behaviors and the frustration of basic psychological needs.
	Conclusion: The results of the present study showed that athletes who develop more self-supportive behaviors in themselves experience more satisfaction of needs and are therefore more mindful and can have better sleep quality, which can be effective in their better sports performance. Therefore, it is suggested to sports coaches to take advantage of self-supportive behaviors to take interventions with the aim of helping athletes to recover themselves and to promote the satisfaction of basic psychological needs in order to improve the level of performance and mental health of athletes.

Cite this article: Khalilpourshiraz, Z., Behzadnia, B., & Aghdasi, M. T. (2026). The Relationship Between Self-Supportive Behaviors with Basic Psychological Needs, Sleep Quality and Mindfulness in Athletes. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 18 (1), p-p.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381111.1795>



Journal of Sports and Motor Development and Learning by University of Tehran Press is licensed under CC BY-NC 4.0| web site: <https://jsmdl.ut.ac.ir/> | Email: jsmdl@ut.ac.ir.

Extended Abstract

Introduction

SDT is a macro-theory of human motivation that states that all human beings possess the inherent psychological needs for autonomy, competence, and relatedness, that when satisfied promote adaptive functioning (e.g. growth and well-being) and when frustrated yield negative effects (e.g., ill-being). Need frustration would increase psychological distress, but, when persons can do some activities to meet their need satisfaction, they can buffer against psychological distress. That is, if one learns and understands the nature of basic needs, it would help him or her to create situations to experience need satisfaction. To effectively create situations, one requires some level of interest or awareness (Deci & Ryan, 1985b). Being self-supportive required some level of awareness. That is, for example, one can take responsibility for his actions if he is aware of his feelings or experiences. So, we expect that awareness would be the main step toward becoming self-support. In other words, taking an open interest in creating situations to be self-support would result in greater need satisfaction and positive related outcomes. Ryan et al. (2008) suggested that promoting mindfulness is a way to satisfy basic psychological needs because mindful individuals can more easily embrace their own values while having a more informed and open view of events, which makes them less incongruent being experienced (Ryan et al., 2008). From SDT (Ryan and Deci, 2017), satisfaction of basic psychological needs is related to human physiological health. In this way, research shows that satisfaction of these needs is related to better sleep quality (Campbell et al., 2018). Therefore, the purpose of the present study was to investigate the relationship between self-supportive behaviors with basic psychological needs, sleep quality and mindfulness in athletes.

Methods

The present research method was descriptive and correlation. The statistical population of the present study was athletes (girls and boys) 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. A total of 134 athletes were selected through available sampling and completed demographic information questionnaire, self-supportive and self-thwartive behaviors questionnaire, basic psychological needs satisfaction and need frustration questionnaire,

Pittsburg sleep quality index questionnaire, and mindful, attention, awareness scale questionnaire.

Results

The results of the statistical analysis showed that there is a positive and significant relationship between self-supportive behaviors and the satisfaction of basic psychological needs and between self-thwartive behaviors and the frustration of basic psychological needs.

Conclusion

According to the results of the present study, it can probably be said that athletes who develop more self-supportive behaviors experience more satisfaction of needs and are therefore more mindful and can have better sleep quality, which leads to better sports performance. According to the results of the present study, coaches can take advantage of self-supportive behaviors to intervene with the aim of helping athletes to recover themselves and learn their basic psychological needs without cost or access to special things in order to improve the level of performance and mental health of athletes.

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:

We thank all participants who took part in this study



ارتباط بین رفتارهای خود حامی گری با نیازهای اساسی روان شناختی، کیفیت خواب و ذهن آگاهی در ورزشکاران

زهره خلیل پور شیراز^۱ ID، بهزاد بهزادنیا^۲ ID، محمدتقی اقدسی^۳ ID

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. رایانامه: khalilpourshiraz.z@tabrizu.ac.ir
۲. نویسنده مسؤول، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. رایانامه: behzadnia@tabrizu.ac.ir
۳. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. رایانامه: mt_aghdsi@tabrizu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین رفتارهای خود حامی گری با نیازهای اساسی روان شناختی، کیفیت خواب و ذهن آگاهی در ورزشکاران است.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۲۸	روش پژوهش: روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، ورزشکاران (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 ۱۳۴ ورزشکار و به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی، پرسشنامه رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان شناختی، پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ و پرسشنامه مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هوشیاری را تکمیل کردند.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴	یافته‌ها: نتایج تحلیل آماری نشان داد که بین رفتارهای خود حامی‌گری با رضایت‌مندی نیازهای اساسی روان شناختی و بین رفتارهای خود تخریبی با تخریب نیازهای اساسی روان شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۱۷	نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد ورزشکارانی که رفتارهای خود حامی‌گری بیشتری را در خود توسعه می‌دهند، رضایت‌مندی از نیازهای بیشتری را تجربه کرده و از این رو ذهن آگاه‌تر بوده و می‌توانند کیفیت خواب بهتری داشته باشند که این می‌تواند در عملکرد بهتر ورزشی آنان مؤثر باشد. از این رو، به مربیان ورزشی پیشنهاد می‌شود با بهره‌گیری از رفتارهای خود حامی‌گری مداخلاتی با هدف کمک به ورزشکاران برای بازیابی خود و ارتقای رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان شناختی را در جهت ارتقای سطح عملکرد و همچنین سلامت روان ورزشکاران قدم بردارند.
کلیدواژه‌ها: رفتارهای خود تخریبی، رفتارهای خود حامی‌گری، نظریه خودمختاری، ورزشکاران.	

استناد: خلیل پور شیراز، زهره؛ بهزادنیا، بهزاد؛ و اقدسی، محمدتقی (۱۴۰۵). ارتباط بین رفتارهای خود حامی‌گری با نیازهای اساسی روان شناختی، کیفیت خواب و ذهن آگاهی در ورزشکاران. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۸(۱)، ص-ص.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381111.1795>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت CC BY-NC 4.0 به نویسندگان واگذار کرده است.

لایسنس: <https://jsmdl.ut.ac.ir> | رایانامه: jsmdl@ut.ac.ir



مقدمه

نظریه خود مختاری^۱ (SDT)، (رایان و دسی،^۲ ۲۰۲۰؛ رایان و دسی،^۳ ۲۰۱۷) یک متاتئوری است که براساس رویکردهای انگیزشی و شخصیتی شکل گرفته است و فرضیات آن براساس پژوهش‌های تجربی در فرهنگ‌ها و زمینه‌های مختلف بررسی شده است (دسی و رایان،^۴ ۲۰۱۲). براساس SDT، همه افراد دارای سه نیاز اساسی روان‌شناختی یعنی نیاز به استقلال، ارتباط و شایستگی هستند. SDT توضیح می‌دهد که این نیازهای اساسی روان‌شناختی صرف نظر از سن، جنسیت، پیشینه فرهنگی، شخصیت و موقعیت‌ها برای سلامت روان و سازگاری رفتاری همه افراد مهم هستند (وانستینکیست و همکاران،^۵ ۲۰۲۰؛ رایان و دسی،^۶ ۲۰۱۷). نیاز به استقلال به احساس اراده، اصالت و آزادی روانی اشاره دارد. وقتی افراد استقلال را تجربه می‌کنند، احساس آزادی می‌کنند که به شیوه‌ای که کاملاً تأیید می‌کند فکر، احساس و عمل کنند. نیاز به ارتباط به احساس مراقبت متقابل و نزدیکی با دیگران مربوط می‌شود. هنگامی که نیاز به ارتباط برآورده می‌شود، افراد احساس ارتباط می‌کنند و روابط گرم و ایمن را تجربه می‌کنند. نیاز به شایستگی مستلزم احساس تسلط و اثربخشی است. هنگامی که افراد احساس شایستگی می‌کنند، احساس می‌کنند که قادر به انجام فعالیت‌ها و رویارویی مؤثر با چالش‌ها هستند. در حالی که رضایت‌مندی از این سه نیاز اساسی روان‌شناختی برای رشد و بهزیستی روان‌شناختی ضروری است، تخریب این نیازها عملکرد افراد را مختل می‌کند و حتی خطر آسیب‌شناسی روانی را هم افزایش می‌دهد (وانستینکیست و رایان،^۷ ۲۰۱۳). هنگامی که نیازها تخریب می‌شوند، افراد احساس فشار (تخریب خودمختاری)، احساس طردشدگی و تنهایی (تخریب ارتباط) و احساس حقارت و ناکافی بودن (تخریب شایستگی) می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که رضایت‌مندی از این نیازها با پیامدهای مثبتی مانند عملکرد بهتر در ورزش و بهزیستی بیشتر مرتبط است، در حالی که تخریب نیازها با درگیری کمتر در فعالیت‌های ورزشی، افسردگی و عملکرد ضعیف مرتبط است (نتومانیس و همکاران،^۸ ۲۰۲۱؛ تیخریا و همکاران،^۹ ۲۰۲۰؛ بهزدانیا و همکاران،^{۱۰} ۲۰۱۸).

این نیازها در محیط‌های ورزشی به طور گسترده‌ای به کار رفته است (هگر و چاتزيسارانتيس،^{۱۱} ۲۰۰۷). به عنوان مثال، با توجه به استرس‌زا بودن شرایط مسابقه ورزشکاران در چنین شرایطی نسبت به نیازهای اساسی‌شان اگر شرایط و یا رفتارهای محیطی حامی این نیازها نشود و یا حتی از آن‌ها غافل و یا نادیده گرفته شوند، احساس تخریب می‌کنند (بهاوسار و همکاران،^{۱۲} ۲۰۱۹). بدین شکل که، وقتی عوامل اجتماعی (مثلاً رفتارهای بین فردی مربی) از این نیازهای اساسی حمایت می‌کنند، افراد رضایت‌مندی از نیازها را تجربه می‌کنند، در حالی که وقتی عوامل اجتماعی حمایت‌کننده نیازها نباشد، منجر به تخریب نیاز می‌شود که این رضایت‌مندی و تخریب براساس تجربه فرد است (بهزدانیا،^{۱۳} ۲۰۲۱؛ روچی و همکاران،^{۱۴} ۲۰۱۷). به طور کلی، عوامل اجتماعی (مثل رفتار مربیان) باعث شکل گرفتن درک ورزشکاران از حمایت و تخریب نیازها شده، و این دو نوع رفتار مربی می‌تواند در تجربه رضایت‌مندی و یا تخریب نیازهای اساسی ورزشکاران نقش داشته باشند (رایان و دسی،^{۱۵} ۲۰۱۷). با این حال، علی‌رغم نقش حیاتی عوامل اجتماعی در رضایت‌مندی از نیازهای اساسی (در مقابل تخریب)، عوامل اجتماعی گاهی برای ایجاد محیط‌های حمایت‌کننده نیاز (یا حتی تخریب این نیازهای اساسی) در موقعیت‌های استرس‌زا مانند مسابقات ورزشی در دسترس نیستند. بنابراین، ممکن است فقدان عوامل اجتماعی و یا حضور کم‌رنگ آن‌ها منجر به تجربه تخریب نیاز شود. تخریب نیاز، پریشانی روانی را در مسابقات ورزشی افزایش می‌دهد و مانع از عملکرد بهینه ورزشکاران می‌شود. اما زمانی که ورزشکاران بتوانند برخی فعالیت‌ها را برای ارضای نیاز خود انجام دهند، می‌توانند در برابر پریشانی روانی محافظت کنند تا عملکرد بهتری داشته باشند. به این معنا که اگر ورزشکار ماهیت نیازهای اساسی را بیاموزد و درک کند، به او کمک می‌کند تا

1. Self-Determination Theory (SDT)

2. Ryan & Deci

3. Vansteenkiste et al.

4. Ntoumanis et al.

5. Teixeira et al.

6. Hagger & Chatzisarantis

7. Bhavsar et al.

8. Rocchi et al.

موقعیت‌هایی ایجاد کند که رضایت‌مندی از نیازها را تجربه کند که در این صورت ورزشکار می‌تواند فعالانه در فعالیت‌هایی برای برآوردن نیازهایش شرکت کند بدون اینکه منتظر عوامل اجتماعی برای ایجاد موقعیت‌هایی برای برآورده کردن نیازهای اساسی خود باشد (بهزادینیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳؛ رایان و همکاران، ۲۰۱۹)، همچنین داشتن بینشی عمیق از نیازهای اساسی و درک روشن در مورد آن‌ها به ورزشکاران کمک می‌کند تا راه‌هایی برای ارضای نیازهایشان بیابند (دسی و همکاران، ۲۰۱۵). ورزشکاران برای عملکرد بهتر، به سطحی از علاقه یا آگاهی نیاز دارند (دسی و رایان، ۲۰۱۳). وقتی ورزشکاران از آنچه در حال رخ دادن است آگاه باشند، استقلال را تجربه می‌کنند و عملکرد بهتری خواهند داشت، در حالی که با تحت فشار بودن، آگاهی ورزشکار پایین می‌آید، زیرا نیاز دارد به جای خود واقعی، بر احتمالات بیرونی تمرکز کند (دسی و همکاران، ۲۰۱۵). وقتی ورزشکار در مورد ماهیت نیازهای اساسی و چرایی اهمیت آن‌ها آگاهی داشته باشد، ممکن است برای او جالب بوده و به دنبال راه‌هایی برای ارضای آن‌ها باشد. یافتن علاقه به فعالیت‌ها نه تنها منجر به تلاش بیشتر برای یافتن راه‌حل می‌شود، بلکه منجر به افزایش تجربه رضایت‌مندی از نیازها می‌شود (رایان و دسی، ۲۰۱۷). اگرچه این کار چندان آسانی نیست، اما اگر ورزشکار ظرفیت خود را بشناسد، می‌تواند نیازهای اساسی خود را برآورده کند. علاوه بر اهمیت آگاهی برای رضایت‌مندی از نیازهای اساسی، از لحاظ نظری، رفتارهای خود حامی‌گری برای رضایت‌مندی از نیازهای اساسی، تا حدودی با تعریف نیازها به عنوان انگیزه مرتبط است (شلدون و شولر، ۲۰۱۱). در این دیدگاه، وقتی ورزشکاران نیازهای خود را به عنوان انگیزه می‌بینند یا آن‌ها را به عنوان اهدافی برای ارضای نیازهای خاص فرموله می‌کنند، انگیزه‌های ضمنی آن‌ها برانگیخته می‌شود و در نتیجه آن‌ها را به سمت فعالیت‌ها برمی‌انگیزد (پرنیتیس و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین ارضای نیازهای روانی همیشه در گرو تأثیرات عوامل اجتماعی نیست، به علاوه وقتی ورزشکاران با ماهیت نیازهای اساسی خود آشنا می‌شوند، برای ارضای آن‌ها انگیزه پیدا می‌کنند و رفتارهای خود را برای ارضای آن‌ها فعال می‌کنند که منجر به عملکرد بهتری می‌شود (پرنیتیس و همکاران، ۲۰۱۴).

یکی از پیامدهای رفتاری در محیط‌های ورزشی که می‌تواند روی عملکرد ورزشکاران تأثیر داشته باشد و در واقع یکی از عواملی است که در عملکرد ورزشی اختلال ایجاد می‌کند، کیفیت خواب است. در واقع خواب پدیده‌ای ذاتی و یکی از مهم‌ترین نیازهای فیزیولوژیک بدن است که توسط فرآیندهای هموستاتیک و ریتم‌های شبانه‌روزی تنظیم می‌گردد (ایستون و همکاران، ۲۰۰۴). خواب مناسب سبب ارتقای عملکرد دستگاه ایمنی، تثبیت حافظه، تعدیل فرآیندهای متابولیکی در سطح مولکولی و حفظ کاتکولامین‌ها در مغز می‌گردد و در بالیدگی ارگان‌های بدن نقش مهمی را ایفا می‌کند (زوبیا و قر، ۲۰۱۲). تأثیر کیفیت خواب بر عملکردهای جسمانی و فیزیولوژیک در تحقیقات بررسی شده است که بالطبع می‌تواند آثار مهمی بر فرآیندهای ذهنی داشته باشد (بویس و همکاران، ۲۰۰۷). اضطراب ناشی از رقابت‌های ورزشی، ضرورت ریکاوری در ورزشکاران را بیشتر نمایان می‌سازد. از این‌رو، خواب به عنوان بخشی از زندگی برای بازیافت، تجدید و احیای عملکرد سیستم عصبی و فیزیولوژیکی بدن، بسیار حائز اهمیت است که تنظیم ریتم بیولوژیک را موجب می‌شود و به تجدید قوای ذهنی و فیزیولوژیک کمک می‌کند (بویس و همکاران، ۲۰۰۷). تحقیقات نقش مؤثر کیفیت خواب در عملکرد مطلوب ورزشی، ریکاوری، عملکرد شناختی و کاهش احتمال آسیب‌دیدگی در ورزش‌ها را به خوبی اثبات کرده‌اند (کورتوس و همکاران، ۲۰۱۰؛ بویس و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین گزارش شده که افراد ورزشکار و تمرین کرده دارای اختلالات خوابی کمتر نسبت به افراد غیرورزشکار هستند (ملو و همکاران، ۲۰۰۵). از طرفی موضوع رقابت‌های ورزشی موجب شده تا محققان به دنبال روش‌هایی باشند تا

¹ . Sheldon & Schuler

² . Prentice et al

³ . Easton et al

⁴ . ZubiaVeqar

⁵ . Buysse et al

⁶ . Cortoos et al

⁷ . Mello et al

بدان موجب، عملکرد ورزشی را به نحو مطلوبی تغییر دهند. زیرا که محرومیت از خواب بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار است و موجب کاهش عملکرد شناختی ورزشکاران و در نهایت تنزل عملکرد ورزشی آن‌ها می‌شود (فسنقری و همکاران، ۲۰۱۴).

از دیدگاه نظریه خود مختاری (رایان و دسی، ۲۰۱۷)، رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان شناختی با سلامت فیزیولوژیک انسان در ارتباط است. بدین شکل که نتایج پژوهشی نشان داده است که رضایت‌مندی از این نیازها با کیفیت خواب بهتر در ارتباط است (کامپل و همکاران، ۲۰۱۸). به لحاظ مفهومی نیز رفتارهای خود حامی‌گری (بهزادنیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳) با رضایت‌مندی از نیازهای روان شناختی و بهزیستی روانی در افراد ارتباط دارد، و این ارتباط می‌تواند بر مبنای کیفیت خواب نیز مفهوم سازی شود. بدین شکل که احتمالاً رفتارهای خود حامی‌گری می‌تواند منجر به کیفیت خواب بهتری شود، و یا به عبارتی، افرادی که خود حامی‌گری بهتری دارند احتمالاً کیفیت خواب بهتری هم دارند. همچنین، رفتارهای خود تخریبی احتمالاً مکانیزم معکوسی خواهند داشت، بدین شکل که می‌تواند باعث کاهش کیفیت خواب مطلوب در افراد شود. در هر حال، هدف این پژوهش بررسی این مهم می‌باشد.

پیماد رفتاری دیگری که می‌تواند در محیط‌های ورزشی روی عملکرد ورزشکاران تأثیر داشته باشد، ذهن‌آگاهی است. چرا که اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به حداقل آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. نقش فعال و مؤثر روان بر عملکرد ورزشی باعث شده است که گستره علاقه ورزشکاران، مربیان و روان‌شناسان ورزش به این نقش مؤثر روان جلب شود؛ به طوری که در سال‌های اخیر، بررسی‌ها و آزمایش‌های تجربی گسترده‌ای بر عوامل روانی فردی و تأثیر ذهن‌آگاهی بر عملکرد، متمرکز شده‌اند (گوچپاردی و همکاران، ۲۰۰۸). ذهن‌آگاهی از موج سوم روان‌شناسی به امانت گرفته شده است و روش درمانی-شناختی است که تأکیدش بر تجربه حال و بدون قضاوت است (گاردنر و مور، ۲۰۰۴). ورزشکار در هر سطح و رشته‌ای ممکن است با فشارهای ناشی از رقابت و اجرا مواجه شود (هومارا، ۱۹۹۹). اضطراب به علت تأثیر منفی که بر تفکر و شناخت افراد دارد، موجب برهم زدن تمرکز ورزشکاران می‌شود و به دنبال آن می‌تواند ورزشکار را در معرض آسیب‌های جدی قرار دهد که این موضوع در دنیای ورزش حائز اهمیت است (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۳). مداخله ذهن‌آگاهی برای کاهش اضطراب آسیب ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی، مداخله آموزشی مناسبی است. در واقع ذهن‌آگاهی نوعی آرام سازی همراه با کنترل توجه است که از طریق تأثیر بر گستره توجه، عقاید، انتظارات، خلق‌وخو و تنظیم هیجانی بر فرآیندهای حسی تأثیر می‌گذارد (زیدان و همکاران، ۲۰۱۰). تحقیقات نشان داده‌اند که ورزشکاران جهت ارتقای عملکرد ورزشی شان سعی می‌کنند تا تمرین های بدنی خود را از طریق یادگیری روش‌هایی که متمرکز بر متغیرهای روانی-اجتماعی هستند، ارتقا دهند (گاردنر و مور، ۲۰۰۴). نتایج پژوهشی که اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را در جودوکاران نخبه بررسی کرده بود نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی می‌تواند در بهبود عملکرد شناختی و ورزشی مؤثر واقع شود و به کارگیری آن در کنار تمرینات جسمانی موجب ارتقای عملکرد ورزشی ورزشکاران می‌شود (شاه‌حسینی و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به این پژوهش‌ها استنباط می‌شود ورزشکارانی که ذهن‌آگاهی بیشتری داشته باشند با کاهش اضطراب آسیب ورزشی، عملکرد ورزشی بهتری خواهند داشت.

از آنجایی که رفتارهای خود حامی‌گری شامل تلاش افراد برای ایجاد شرایط بهینه برای رضایت‌مندی از نیازهای روان شناختی است (دی بلوم و همکاران، ۲۰۲۰) که مستلزم آگاهی از منابع شخصی رضایت‌مندی از نیازهای روان شناختی و تمایل به عمل براساس این آگاهی است، لذا بررسی این رفتارها در محیط‌های ورزشی مهم است. در تحقیقات نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌

1. Fasanghari et al

2. Campbell et al

3. Gucciardi et al

4. Gardner & Moore

5. Humara

6. Weinberg & Gould

7. Zeidan et al

8. De Bloom et al

کند تا به وضوح رضایت‌مندی از نیاز خود را توصیف کنند. یعنی یادگیری در مورد ذهن‌آگاهی به طور مثبت درک رضایت‌مندی از نیازهای روان‌شناختی را تغییر می‌دهد (مالبوف-هورتوبیس و همکاران^۱، ۲۰۱۸). بنابراین، ورزشکاران می‌توانند راهی برای احساس رضایت بیشتر از نیازها را بیابند و زمانی که نیازهای اساسی خود را یاد می‌گیرند و از نیازهای اولیه خود آگاه می‌شوند، از نیازهای اساسی خود حمایت کنند (دسی و همکاران، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاه بودن به ورزشکاران کمک می‌کند تا اهداف و فعالیت‌ها را بهتر انتخاب کنند و به رویدادهایی که کنجکاو آن‌ها را نیز درگیر می‌کند توجه باز داشته باشند و همچنین از ورزشکاران در برابر عوامل استرس‌زا محافظت کرده و بهزیستی را تقویت می‌کند (شولتز و رایان^۲، ۲۰۱۹؛ دسی و همکاران^۳، ۲۰۱۵) و این کار در نتیجه رضایت‌مندی از نیازهای روان‌شناختی می‌تواند اتفاق افتد. به طور کلی، زمانی که نیازهای اساسی ارضا شوند، ورزشکاران می‌توانند با ذهن‌آگاهی بیشتری فعالیت‌های ورزشی خود را انجام دهند و بهزیستی بیشتری را تجربه کنند (رایان و دسی، ۲۰۱۷).

به علاوه، نتایج مهم رفتارهای خود حامی‌گری می‌تواند در تجربه ورزشکاران از نیازهای اساسی روان‌شناختی در پیامدهای رفتاری ورزشکاران تأثیرگذار باشد. بدین شکل که، احتمالاً ورزشکارانی که رفتارهای خود حامی‌گری بیشتری در خود را توسعه می‌دهند، رضایت‌مندی از نیازهای بیشتری را تجربه کرده و از این رو ذهن‌آگاه‌تر بوده (بهزادینا و فتاح مدرس^۴، ۲۰۲۳؛ براون و رایان^۵، ۲۰۰۳) و می‌توانند کیفیت خواب بهتری داشته باشند (کامپیل و همکاران، ۲۰۱۸). از این رو، در این مطالعه ارتباط بین رفتارهای خود حامی‌گری در مقابل خود تخریبی با تجربه رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی و همچنین ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب در ورزشکاران بررسی شده است. همچنین نقش میانجی‌گر تجربه رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی در بررسی رابطه بین رفتارهای خود حامی‌گری در مقابل خود تخریبی با ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب نیز بررسی شده است.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر، ورزشکاران (دختر و پسر) با محدوده سنی ۳۰-۲۰ 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. برای دستیابی به توان ۹۵٪ با آلفای ۰/۰۵ حجم نمونه براساس نرم‌افزار جی‌پاور ۱۳۴ نفر تخمین زده شد و آزمودنی‌ها به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار

ابزارهای مورد استفاده پژوهش حاضر: اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی، پرسشنامه رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی، پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ 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-اجتماعی^۴ است، استفاده شد. وضعیت اقتصادی-اجتماعی با استفاده از مقیاس وضعیت ذهنی مک آرتور^۵ (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.

^۱ . Malboeuf-Hurtubise et al

^۲ . Schultz & Ryan

^۳ . Brown & Ryan

^۴ . Socio Economic Satus (SES)

^۵ . MacArthur Scale of Subjective

پرسشنامه سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی^۱: برای سنجش رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی از پرسشنامه رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی (بهزادینیا و همکاران، ۲۰۲۳) استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۲۷ سؤال است که ۱۴ سؤال رفتارهای خود حامی‌گری (به عنوان مثال: "من از خودم حمایت 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 ۸۲٪ و همچنین برای رفتارهای خود تخریبی ۸۲٪ گزارش شده است.

پرسشنامه رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی^۲: نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران از طریق پرسشنامه کوتاه شده ۱۲ سؤالی (بهزادینیا و همکاران، ۲۰۱۸)، رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی (چن و همکاران، ۲۰۱۵) ارزیابی شد. رضایت‌مندی نیازهای اساسی با ۶ گویه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد که از این تعداد ۲ مورد برای هر نیاز اساسی استفاده می‌شود. ریشه اصلی سؤالات شامل "من در این ورزش به طور کلی احساس می‌کنم که..." می‌باشد. موارد نمونه عبارتند از: "احساس می‌کنم تصمیم‌هایم نشان‌دهنده آن چیزی است که واقعاً می‌خواهم" (رضایت از استقلال)، "برای رسیدن به اهدافم احساس شایستگی می‌کنم" (رضایت از شایستگی)، و "احساس می‌کنم با سایر افرادی که برایم مهم هستند نزدیک و مرتبط هستم" (رضایت از ارتباط). طیف پاسخگویی از نوع لیکرت و دامنه نمرات مقیاس از ۱ (اصلاً درست نیست) تا ۷ (کاملاً درست) است. ترکیب رضایت‌مندی و تخریب نیاز با میانگین‌گیری از مجموع سه نیاز اندازه‌گیری شد. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۸۲٪ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط بهزادینیا و همکاران (۲۰۱۸) اعتباریابی شده است.

پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ^۳: به منظور بررسی کیفیت خواب از پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ استفاده شد (بویس و همکاران، ۱۹۸۹). این پرسشنامه شامل ۱۸ سؤال در ۷ جزء است. جزء اول مربوط به کیفیت خواب ذهنی^۴، جزء دوم مربوط به تأخیر در به خواب رفتن^۵، جزء سوم مربوط به طول مدت خواب^۶، جزء چهارم مربوط به خواب مفید^۷، جزء پنجم مربوط به اختلالات خواب^۸، جزء ششم مربوط به داروهای خواب‌آور^۹، جزء هفتم مربوط به اختلال عملکرد روزانه^{۱۰} 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 ۸۶٪ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط ترتیبیان و نوری (۲۰۰۶) اعتباریابی شده است.

پرسشنامه مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هوشیاری^{۱۱}: ذهن‌آگاهی ورزشکاران با استفاده از پرسشنامه حالتی ذهن‌آگاهی، توجه و هوشیاری (براون و رایان، 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. نمره بین ۱۵ تا ۳۰ نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی ضعیف، نمره بین ۳۰ تا ۴۵ نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی متوسط و نمره بالاتر از ۴۵

1. Self-supportive and Self-thwartive Behaviors Index

2. Basic Psychological Needs Satisfaction and Need Frustration Questionnaire (BPNSNFQ)

3. Chen et al

4. Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)

5. Subjective Quality Sleep

6. Sleep latency

7. Sleep duration

8. Sleep efficiency

9. Sleep disturbances

10. Use of sleep medications

11. Day time dysfunction

12. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

۴۵ نشان دهنده ذهن‌آگاهی بالا است. پایداری همسانی درونی سؤالات آزمون براساس آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۹) اعتباریابی شده است.

روند اجرای پژوهش

پیش از شروع انجام تحقیقات، توضیحات کامل در خصوص نحوه تکمیل کردن پرسشنامه‌ها در اختیار ورزشکاران قرار گرفت و در نهایت ۱۳۴ 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.

روش آماری

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای متغیرهای کمی در کل نمونه استفاده شد. برای آزمون طبیعی بودن داده‌ها، پس از بررسی نرمال بودن چولگی و کشیدگی توزیع داده‌ها، از آزمون شاپیرو-ویلک و همچنین از آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها استفاده شد. همچنین برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از روش آماری همبستگی پیرسون 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 الگوی مسیر استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

نتایج آزمون شاپیروویلک و لوین نشان داد پیش فرض نرمال بودن داده‌ها و برابری واریانس‌ها رعایت شده است. اطلاعات مربوط به آمار توصیفی و همبستگی پیرسون متغیرهای تحقیق در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون

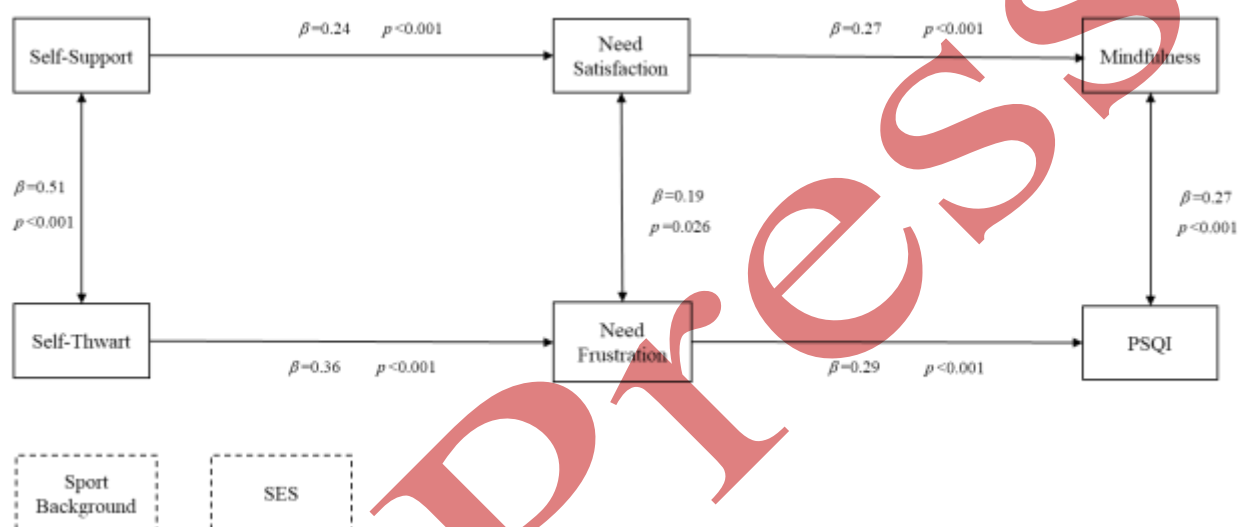
ردیف	متغیرها	$M \pm SD$	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	خود حامی‌گری	۶/۲۲±۰/۸۸									
۲	خود تخریبی	۲/۳۸±۱/۰۶	-۰/۵۱**								
۳	رضایت‌مندی نیازها	۵/۹۴±۰/۹۴	۰/۴۴**	-۰/۵۰**							
۴	تخریب نیازها	۲/۸۷±۱	-۰/۲۰*	۰/۳۷**	-۰/۳۳**						
۵	ذهن آگاهی	۳/۹۷±۱/۰۷	۰/۱۴	-۰/۱۹*	۰/۲۹**	-۰/۱۴					
۶	کیفیت خواب	۵/۱۴±۲/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۱۱	-۰/۲۲*	۰/۳۲**	-۰/۳۲**				
۷	سابقه ورزشی	۹/۵۵±۸/۱۳	-۰/۰۷	-۰/۱۸*	-۰/۰۶	۰/۲۰*	۰/۰۳	-۰/۰۷			
۸	سن	۲۷/۳۳±۸/۴۴	۰/۰۱	۰/۰۵	-۰/۱۲	-۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۱۱	-۰/۵۴**		
۹	وضعیت اقتصادی-اجتماعی	۵/۳۳±۱/۷۷	۰/۲۴**	-۰/۰۱	۰/۰۹	-۰/۱۳	۰/۰۹	-۰/۱۷*	-۰/۰۶	۰/۰۱	

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین رفتارهای خود حامی‌گری (متغیرهای خود حامی‌گری و خود تخریبی) و نیازهای اساسی روان‌شناختی (رضایت‌مندی و تخریب نیازها) و پیامدهای رفتاری (ذهن آگاهی و کیفیت خواب) رابطه معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، رفتارهای خود حامی‌گری ارتباط مثبتی با رضایت‌مندی نیازها دارد. در مقابل، رفتارهای خود تخریبی ارتباط منفی با رضایت‌مندی نیازها و ذهن‌آگاهی داشته، اما با کیفیت خواب ارتباطی نداشت. جهت بررسی بهتر الگوی مسیر، متغیرهای جمعیت‌شناسی نیز کنترل شدند. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد که تفاوت معناداری در متغیرهای تحقیق براساس رشته‌های تیمی و انفرادی، تحصیلات، جنسیت و وضعیت تأهل وجود نداشت.

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

نتایج الگوی مسیر به طور مطلوبی به صورت زیر گزارش شد. رفتارهای خود حامی گری به طور مثبتی رضایت‌مندی نیازها را پیش‌بینی، و رضایت‌مندی نیازها نیز به طور مثبتی ذهن‌آگاهی را پیش‌بینی کرد. در مقابل، رفتارهای خود تخریبی به طور مثبتی تخریب نیازها را پیش‌بینی و این تخریب نیازها به طور مثبتی کیفیت خواب پایین در ورزشکاران را پیش‌بینی کرد. رفتارهای خود تخریبی همچنین به طور منفی رضایت‌مندی نیازها را پیش‌بینی کرد.

Chi square = 4.42, $df = 4$, $p = 0.35$, RMSEA = 0.028, RMSEA 95% CI = 0.00 - 0.14, CFI = 0.99, SRMR = 0.022



شکل ۱. الگوی تحلیل مسیر

در خصوص بررسی نقش میانجی‌گر رضایت‌مندی و تخریب نیازها در بررسی ارتباط بین رفتارهای خود حامی گری و خود تخریبی با ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب، نتایج بررسی این نقش براساس مدل بوت استرپ شده (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 تخریب نیازها پیش‌بینی کرد ($\beta = 0.10$, $p = 0.01$, 95% CI = 0.001 - 0.13). سایر بررسی‌های نقش میانجی‌گر معنادار نبودند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین رفتارهای خود حامی گری و خود تخریبی با تجربه رضایت‌مندی و تخریب نیازهای اساسی روان شناختی، کیفیت خواب و ذهن‌آگاهی در ورزشکاران بود. مطالعه مورد نظر براساس نظریه SDT در زمینه ورزشکاران انجام گرفت. همراستا با انتظارات پژوهشگران، به طور کلی نتایج نشان داد احتمالاً ورزشکارانی که رفتارهای خود حامی گری بیشتری را در خود توسعه می‌دهند، رضایت‌مندی از نیازهای بیشتری را تجربه کرده و از این رو ذهن‌آگاه‌تر می‌باشند.

براساس SDT، نیازهای اساسی اجزای مهم رفتارهای هدفمند، عملکرد بهینه ورزشی و بهزیستی هستند (رایان و دسی، ۲۰۲۰؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷). همچنین تحقیقات نشان داده است که وقتی نیازهای اساسی افراد در شرایط استرس‌زا ارضا می‌شود، آن‌ها بهزیستی

بیشتر و استرس کمتری را تجربه می‌کنند (گان^۱، ۲۰۰۳؛ پنسگارد و همکاران^۲، ۲۰۰۳؛ نتومانیس، ۲۰۰۱). در این زمینه نتایج نشان داده بود که رفتارهای خود حامی‌گری در نیازهای اساسی روان‌شناختی در شرایط چالش برانگیز می‌تواند کمکی در جهت رضایت‌مندی بهتر و بیشتر و تخریب کمتری را در نیازها و همچنین کاهش استرس می‌شود (بهزادینا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳). از این رو نتایج این پژوهش نیز به لحاظ ماهیت همراستا با این رفتارها می‌باشد (بهزادینا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳). همچنین در پژوهش‌های دیگر، در خصوص تأثیر نیازهای اساسی روان‌شناختی و بهزیستی در ورزشکاران نشان داده شده بود که ارضای نیازهای اساسی، باعث بهزیستی روانی در ورزشکاران می‌شود (لوپز-واله و همکاران^۳، ۲۰۱۲) و نتایج پژوهش مذکور با پژوهش حاضر همراستا می‌باشد.

حمایت از خود مستلزم سطحی از آگاهی است. به عنوان مثال، اگر فرد از احساسات یا تجربیات خود آگاه باشد، می‌تواند مسئولیت اعمال خود را بپذیرد. همچنین حمایت از خود منجر به ارضای نیاز بیشتر و نتایج مثبت مرتبط می‌شود. هر ورزشکاری می‌تواند در صورت یادگیری و مشارکت فعال در برنامه‌ها، یک محیط حمایتی را برای ارضای نیازهای اساسی خود ایجاد کند (یونگرت و همکاران^۴، ۲۰۱۸). با آگاهی از نیازهای اساسی، ورزشکاران می‌توانند چالش‌ها و محدودیت‌های جدید را ادغام کرده و مستقل‌تر با شد (دسی و فلاسته^۵، ۱۹۹۶). بنابراین، زمانی که ورزشکاران بتوانند از نیازهای اساسی خود آگاه شوند، می‌توانند با احساس استقلال، موقعیت‌هایی را برای برآوردن نیازهای اساسی خود به تنهایی ایجاد کنند. در این پژوهش، دریافتیم که رفتارهای خود حامی‌گری برای ارضای نیازهای اساسی باعث افزایش رضایت‌مندی نیازها و کاهش تخریب نیازهای ورزشکاران می‌شود. که با نتایج پژوهش (بهزادینا و فتاح مدرس، ۲۰۲۳) همراستا بود. بنابراین نتیجه می‌گیریم که رفتارهای خود حامی‌گری یک رویکرد مؤثر برای ارضای نیازهای اساسی و کاهش تخریب نیازها است. وقتی ورزشکاران یاد بگیرند که چگونه نیازهای اساسی خود را تأمین کنند، می‌توانند این رفتارها را در شرایط استرس‌زا اتخاذ کنند که پیامدهای مثبتی را در پی دارد. از این رو، یکی از پیشنهاد پژوهشی، بررسی مداخلات مبتنی بر این رفتارها در ورزشکاران در پژوهش‌های آینده می‌باشد.

از دیگر نتایج این پژوهش تأثیر رفتارهای خود حامی‌گری بر ذهن‌آگاهی ورزشکاران بود. ذهن‌آگاهی با آگاهی کامل از آنچه در درون و بیرون فرد می‌گذرد کمک به تقویت حس انتخابی که با فرد منطبق است، می‌شود (دسی و رایان، ۲۰۱۵). همچنین در این پژوهش ما دریافتیم که رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی به ذهن‌آگاهی بیشتری کمک می‌کند. یعنی، در حالی که رفتارهای خود حامی‌گری بر ذهن‌آگاهی ورزشکاران تأثیر می‌گذارد، این پردازش ذهن‌آگاهانه به ورزشکاران کمک می‌کند تا در هنگام انتخاب در فعالیت‌های خود، خود کارکردی یکپارچه داشته باشند (رایان و همکاران، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر، وقتی ورزشکاران سعی می‌کنند نیازهای اساسی خود را ارضا کنند، این باعث می‌شود از احساسات خود بیشتر آگاه شوند و رویدادهای اطراف خود را آشکارا و بدون قضاوت ببینند، این مهم لزوماً به این معنا نیست که ورزشکاران از نیازهای روان‌شناختی خود آگاهی کاملی داشته باشند، اما اگر رفتارهای همراستایی با این شکل که منجر به حمایت و رضایت‌مندی نیازها شود پیامد مثبت روانی آن نیز می‌تواند حاصل شود. بنابراین، ممکن است افزایش تمرکز حواس به عملکرد رفتارهای خود حامی‌گری برای ارضای نیازهای اساسی کمک کند. همچنین ذهن‌آگاهی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا کمتر از عوامل استرس‌زا رنج ببرند و تمایل آن‌ها را برای مقابله بهتر با عوامل استرس‌زا افزایش دهد (واینستین و همکاران^۶، ۲۰۰۹). علاوه بر این، در این پژوهش دریافتیم که رفتارهای خود حامی‌گری از طریق کاهش تخریب نیازها بر ذهن‌آگاهی تأثیر می‌گذارد. به این معنی که رفتارهای خود حامی‌گری به ورزشکاران کمک می‌کند تا تخریب نیازها را کاهش دهند و کاهش تخریب نیازها باعث هوشیاری بیشتری می‌شود. در این زمینه چانگ و همکاران^۷ (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی در بهزیستی

^۱ . Gagné

^۲ . Pensgaard et al

^۳ . López-Walle et al

^۴ . Jungert et al

^۵ . Deci & Flaste

^۶ . Weinstein et al

^۷ . Chang et a

ورزشکاران با نقش ارضای نیازهای اساسی روان شناختی پرداختند. آن‌ها نشان دادند که ذهن آگاهی باعث بهزیستی ورزشکاران از طریق برآوردن نیازهای روان شناختی اساسی می‌شود که نتایج پژوهش مذکور با پژوهش حاضر همراستا بود (چانگ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین نتایج پژوهش بیرر و همکاران^۱ (۲۰۱۲) نشان داد که ذهن آگاهی باعث افزایش عملکرد ورزشی می‌شود که با نتایج پژوهش حاضر همراستا بود (بیرر و همکاران، ۲۰۱۲).

در خصوص بررسی نتایج مرتبط با کیفیت خواب، نتایج گرچه در خصوص نیازهای اساسی روان شناختی و کیفیت خواب کم می‌باشد، اما نتایج اولیه جالبی در این پژوهش به دست آمد. در این زمینه کامپیل و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی نقش نیازهای اساسی روان شناختی بر کیفیت خواب در شرایط استرس‌زا پرداختند. نتایج نشان داد که ارضای نیازهای اساسی باعث بهبود کیفیت خواب می‌شود که نتایج پژوهش مذکور با پژوهش حاضر همراستا بود (کامپیل و همکاران، ۲۰۱۸). خواب یک عامل شناخته شده برای سلامت جسمی و روانی است و علاقه تحقیقاتی به کیفیت خواب در حوزه ورزش در دهه گذشته به طور تصاعدی افزایش یافته است (لاستلا و همکاران^۲، ۲۰۲۰) بررسی‌های اخیر نشان داده است که کیفیت خواب خوب، کمیت خواب کافی و رفتارهای خواب بهینه با عملکرد ورزشی بهتر، بهبودی بهتر و خطر آسیب کمتر مرتبط است (چارست و گراندنر^۳، ۲۰۲۲؛ کلمنته و همکاران^۴، ۲۰۲۱؛ والش و همکاران^۵، ۲۰۲۱؛ ویتال و همکاران^۶، ۲۰۱۹). بنابراین، ارزیابی خواب ورزشکاران ممکن است یک پارامتر مهم در مدیریت بهتر سبک زندگی، تمرین و عملکرد آن‌ها در شرایط استرس‌زا باشد. سلامت خواب یک نکته مهم برای عملکرد ورزشی است. ورزشکاران در معرض خطر زیاد خواب ناکافی (به عنوان مثال، کمتر از ۷ یا ۸ ساعت در شب)، کیفیت خواب نامناسب (مثلاً مشکل در شروع یا حفظ خواب)، خواب آلودگی و خستگی در طول روز، برنامه خواب نامنظم و اختلالات خواب به ویژه بی خوابی هستند. این مسائل، به صورت جداگانه و ترکیبی، احتمالاً از طریق چندین حوزه بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد. کم خوابی و یا کیفیت پایین خواب می‌تواند قدرت عضلانی، سرعت و سایر جنبه‌های عملکرد فیزیکی را مختل کند. از این رو، تجربه رضایت‌مندی نیازهای اساسی روان شناختی می‌تواند به عنوان یک عامل تعیین کننده کیفیت خواب ورزشکاران در نظر گرفته شود. این مهم می‌تواند مورد توجه مربیان، روان‌شناسان ورزش و هم خود ورزشکاران باشد.

تحقیقات زیادی در مورد خواب در ورزشکاران مورد نیاز است. این به این دلیل است که ورزشکاران گروه متنوعی از افراد را شامل می‌شوند، و بیشتر مطالعات روی ورزشکاران کوچک، محدود به یک تیم و/یا ورزش هستند و شامل رویکردهای اندازه‌گیری متناقض می‌شوند. به طور خاص، مشخص نیست که بهترین استراتژی برای ارزیابی پارامترهای خواب در ورزشکاران چیست و احتمالاً ممکن است به عوامل ذاتی ورزش یا فعالیت بستگی داشته باشد. علاوه بر این، مشخص نیست که آیا رویکردهای استاندارد باید تطبیق داده شوند یا خیر. همچنین فقدان کارآزمایی در مورد مداخلات خواب وجود دارد که تصور می‌شود تأثیر مثبتی بر خواب داشته باشد و هنوز تعداد ناکافی از مطالعات توصیف می‌کنند که چگونه بهبود خواب می‌تواند عملکرد را بهبود بخشد. با وجود آن، شواهد زیادی وجود دارد که به وضوح سلامت خواب را به عنوان یک عامل مهم در ورزش ثابت می‌کند. بنابراین، توسعه راهبردهایی برای کاهش مشکلات خواب، نه تنها برای عملکرد فیزیکی، بلکه برای سلامت ذهنی نیز ضروری است، که برای درک بهتر علم خواب به تحقیقات بیشتری نیاز است، به طور خاص براساس پژوهش‌های طولی و یا تجربی و کنترل شده.

در این پژوهش انتظار داشتیم که ارتباط بین رفتارهای خود حامی‌گری با کیفیت خواب را از طریق رضایت‌مندی نیازها، و همچنین ارتباط منفی بین رفتارهای خود تخریبی با کیفیت خواب پایین را از طریق تخریب نیازها ببینیم. اما نتایج، تنها ارتباط رفتارهای خود تخریبی با کیفیت خواب پایین را از طریق نقش میانجی‌گر تخریب نیازها را نشان داد. گرچه این نتایج، از نتایج اولیه در این حیطه

^۱ . Birrer et al

^۲ . Lastella et al

^۳ . Charest & Grandner

^۴ . Clemente et al

^۵ . Walsh et al

^۶ . Vitale et al

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 بر اساس 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 بر اساس طرح‌های پژوهشی تجربی و یا طولی مورد بررسی بیشتری قرار دهند، تا مکانیزم این ارتباط به صورت کامل‌تری مشخص شود.

پژوهش حاضر همچنین دارای محدودیت‌هایی نیز می‌باشد. در ابتدا طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود، 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 بررسی ویژگی‌های شخصیتی افراد نیز می‌تواند با توجه به تأثیر آن در تجربه نیازهای اساسی روان‌شناختی، در خصوص رفتارهای خود حامی‌گری و خود تخریبی جالب توجه باشد، خصوصاً با توجه به عدم تأثیرگذاری نقش میانجی‌گر رضایت‌مندی از نیازها در ارتباط با رفتارهای خود حامی‌گری و ذهن‌آگاهی و کیفیت خواب. بدین شکل که احتمالاً ویژگی‌های شخصیتی افراد عاملی تعیین کننده در این مهم باشد. همچنین، در پژوهش حاضر تفاوت بین رشته‌های تیمی و انفرادی بررسی نشده است، احتمالاً ماهیت رشته‌های ورزشی بتواند نتایج جالبی را در پژوهش‌های آینده نشان دهد.

یکی از دیگر نتایجی که می‌تواند جالب باشد اما خارج از کنترل پژوهش حاضر بود، بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران در شرایط مختلف رقابتی است. احتمالاً تغییرات در این شرایط می‌تواند نتایج جالبی داشته باشد، به طور مثال رفتارهای خود حامی‌گری و یا خود تخریبی در شرایط برد و یا باخت به چه شکل می‌تواند در کیفیت خواب و یا ذهن‌آگاهی ورزشکار تأثیرگذار باشد، که این شرایط بر اساس طرح‌های پژوهشی در طولانی مدت و یا کوتاه مدت روزانه در پژوهش‌های آینده می‌تواند جالب توجه باشد. گرچه شرایط تمرینی و یا رقابتی می‌تواند پیامدهای متفاوتی در ساختارهای روان‌شناختی و عملکردی ورزشکاران داشته باشد، در هر حال، بررسی اولیه متغیرهای این پژوهش می‌تواند در پژوهش‌های آینده با جزئیات بیشتر نتایج جالب توجه و کاربردی‌تری برای ورزشکاران و مربیان داشته باشد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر احتمالاً می‌توان گفت ورزشکارانی که رفتارهای خود حامی‌گری بیشتری را در خود توسعه می‌دهند، رضایت‌مندی از نیازهای بیشتری را تجربه کرده و از این رو ذهن‌آگاه‌تر بوده و می‌توانند کیفیت خواب بهتری داشته باشند که این باعث عملکرد بهتر ورزشی می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، مربیان می‌توانند با بهره‌گیری از رفتارهای خود حامی‌گری مداخلاتی با هدف کمک به ورزشکاران برای بازیابی خود و یادگیری نیازهای اساسی روان‌شناختی خود بدون هزینه یا دسترسی به چیزهای خاص در جهت ارتقای سطح عملکرد 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>
- Behzadnia, B. (under review). Self-supportive and self-thwarting behaviors in relation to motivation and well-being across cultures. *Manuscript under review*

- Behzadnia, B. (2021). The relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 613–632. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1849085>
- Behzadnia, B., Adachi, P. J. C., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.003>
- 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>
- Bhavsar, N., Ntoumanis, N., Quested, 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>
- Birrer, D., Röthlin, 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>
- 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.
- Buyse, 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)
- Buyse, D. J., Thompson, W., Scott, J., Franzen, P. L., Germain, A., Hall, M., Moul, D. E., Nofzinger, E. A., & Kupfer, D. J. (2007). Daytime symptoms in primary insomnia: a prospective analysis using ecological momentary assessment. *Sleep Medicine*, 8(3), 198–208. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.10.006>
- Campbell, R., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2018). University students' sleep during an exam period: The role of basic psychological needs and stress. *Motivation and Emotion*, 42, 671–681. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9699-x>
- 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>
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2022). Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health: an update. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 263–282. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.11.005>

- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., & others. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Costa, J., Oliveira, R., Pino-Ortega, J., & Rico-González, M. (2021). Relationships between sleep, athletic and match performance, training load, and injuries: a systematic review of soccer players. *Healthcare*, 9(7), 808. <https://doi.org/10.3390/healthcare9070808>
- Cortoo, A., De Valck, E., Arns, M., Breteler, M. H. M., & Cluydts, R. (2010). An exploratory study on the effects of tele-neurofeedback and tele-biofeedback on objective and subjective sleep in patients with primary insomnia. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35, 125–134. <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9116-z>
- De Bloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanpää, 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>
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1996). *Why we do what we do: Understanding self-motivation*. Penguin.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Schultz, P. P., & Niemiec, C. P. (2015). Being aware and functioning fully. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, 112.
- Easton, A., Meerlo, P., Bergmann, B., & Turek, F. W. (2004). The suprachiasmatic nucleus regulates sleep timing and amount in mice. *Sleep*, 27(7), 1307–1318. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.7.1307>
- Fasanghari, M., Soltanian, M. A., & Ebrahimi, M. (2014). The Effect of Sleep Deprivation on Sustained and Selective Attention in Female Student Athletes. *Sport Psychology Studies (Je, Mutaleat Ravanshenasi Varzeshi)*, 3(8), 103–118. (In Persian)
- Gagné, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- 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)
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1–14.

- Jungert, T., den Broeck, A., Schreurs, B., & Osterman, U. (2018). How colleagues can support each other's needs and motivation: An intervention on employee work motivation. *Applied Psychology*, 67(1), 3–29. <https://doi.org/10.1111/apps.12110>
- Lastella, M., Memon, A. R., & Vincent, G. E. (2020). Global research output on sleep research in athletes from 1966 to 2019: a bibliometric analysis. *Clocks \& Sleep*, 2(2), 99–119. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2020010>
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1283–1292. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414
- Malboeuf-Hurtubise, C., Joussemet, M., Taylor, G., & Lacourse, E. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention on the perception of basic psychological need satisfaction among special education students. *International Journal of Disability, Development and Education*, 65(1), 33–44. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2017.1346236>
- 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. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- 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>
- Pensgaard, A., Duda, J., & Stetler, R. (2003). Predicting daily well-being among young elite athletes: The role of achievement goals, the motivational climate, and autonomy, competence, and relatedness needs. *New Approaches to Exercise and Sport Psychology: Theories, Methods and Applications*.
- Prentice, M., Halusic, M., & Sheldon, K. M. (2014). Integrating theories of psychological needs-as-requirements and psychological needs-as-motives: A two process model. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 73–85. <https://doi.org/10.1111/spc3.12088>
- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., & Beaudry, S. (2017). Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 423–433. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.034>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>

- 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>
- Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2019). Cognitive and affective benefits of a mindful state in response to and in anticipation of pain. *Mindfulness*, 10 (4), 657--669. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1013-1>
- Shahhosseini, M., Sabahi, P., Makvand Hosseini, S., & Golmohammadi, B. (2020). Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(2), 37–52. (In Persian)
- Sheldon, K. M., & Schöler, J. (2011). Wanting, having, and needing: integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1106. <https://dx.doi.org/10.1037/a0024952>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., & others. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science*, 6(4), 438. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>
- 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>
- 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>
- Vitale, K. C., Owens, R., Hopkins, S. R., & Malhotra, A. (2019). Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: review and recommendations. *International Journal of Sports Medicine*, 40(08), 535–543. <https://doi.org/10.1055/a-0905-3103>
- 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>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology . Champaign, IL: Human Kinetics. *Albert V. Carron Is a Professor in the School of Kinesiology at the University of Western Ontario in London, Ontario. He Teaches Courses That Deal with the Nature of Group Dynamics in Sport and Exercise Groups. His Current Research Interests Focus on The .*
- 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>
- Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(3), 199–209. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.07.015>
- ZubiaVeqar, M. E. (2012). Sleep quality improvement and exercise: A Review. *International Journal of*

[*Scientific and Research Publications, 2\(8\), 1–8.*](#)

in Press