

## ارتباط رفتارهای شفقت ورزشی بر مدیریت استرس در مربیان ورزشی بر اساس نقش میانجی گر نیازهای اساسی روان‌شناختی

### چکیده

**زمینه:** بر اساس نظریه خود-مختاری، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط رفتارهای شفقت ورزشی بر مدیریت استرس در مربیان ورزشی بر اساس نقش میانجی‌گری نیازهای اساسی روان‌شناختی انجام شد.

**روش کار:** در این مطالعه ۲۷۶ نفر از مربیان باشگاه‌های حرفه‌ای ورزش‌های گروهی و انفرادی در سطح استان‌های شمال غرب کشور به صورت هدفمند و در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه‌های پژوهش (شفقت ورزشی به خود، نیازهای اساسی روان‌شناختی، استرس ادراک‌شده و مشخصات فردی) با استفاده از فرم‌های گوگل داک به صورت الکترونیکی از طریق واتساپ، ایمیل و تلگرام در اختیار جامعه پژوهش قرار گرفت.

**یافته‌ها:** بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر، رفتارهای شفقت ورزشی ارتباط مثبتی با تجربه رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مثبت داشت. در مقابل، این رفتارها ارتباط منفی با تجربه تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده منفی داشت. نتایج آزمون تحلیل مسیر نشان داد که رضایتمندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی به ترتیب میانجی‌گر مثبت و منفی در رابطه بین رفتارهای شفقت ورزشی با استرس ادراک‌شده مثبت و منفی بودند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش ضمن تایید فرضیات پژوهش و نظریه خود-مختاری، بر نقش تاثیرگذار رفتارهای شفقت-ورزانه در رضایتمندی از نیازهای روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مثبت تاکید دارد.

**واژگان کلیدی:** شفقت ورزشی، مدیریت استرس، نیازهای اساسی روان‌شناختی، نظریه خود-مختاری، مربیان ورزشی

شمامه زمانی<sup>۱</sup>، سیروس احمدی<sup>۲</sup>، بهزاد بهزادنیا<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

<sup>۳</sup> استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

\* نشانی نویسنده مسئول:

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

نشانی الکترونیک:

shamim.1970@yahoo.com

ورزشکار و کاهش عزت نفس نمایان شود (۱۰ و ۱۱). نحوه‌ی وضعیت روان‌شناختی، استرس، انگیزه و اعتماد به نفس مربیان تأثیرات بسزایی بر انگیزه و استرس ورزشکاران دارد به طوری که اگر استرس مربی در حد لازم و ملزوم (و یا استرس مثبت) جهت ایجاد احساس رقابت باشد، می‌تواند عملکرد ورزشکار را بهبود بخشد. در مقابل افزایش استرس و فشار روانی زیاد (و یا حتی استرس منفی) می‌تواند باعث تخریب عملکرد در ورزشکاران شود. در میان نظریات معتبر جهت بررسی ساختارهای استرس در محیط‌های ورزشی، نظریه خود-مختاری یکی از نظریات برجسته بوده که عوامل تعیین کننده استرس‌ها را بر اساس ویژگی‌های شخصیت و انگیزش مورد بررسی قرار می‌دهد. این نظریه حمایت‌های پژوهشی زیادی در دنیا به دست آورده که فرضیات آن در زمینه ورزش و رقابت در ایران نیز مورد بررسی قرار گرفته است. بعنوان مثال این نظریه بر نقش کلیدی رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی، یعنی استقلال، شایستگی و وابستگی در پیامدهای مطلوب ورزشکاران تأکید دارد (۱۴-۱۲). بر اساس این نظریه، نیازهای اساسی روان‌شناختی نه فقط تعیین کننده پیامدهای مطلوب از جمله عملکرد و بهزیستی هستند بلکه در رابطه با شاخص‌های منفی از جمله استرس نیز می‌باشند. استقلال یا خود-مختاری یعنی پردازش یکپارچه‌ی امکان‌پذیرها و تطبیق این امکان‌پذیرها با احساسات، نیازها و محدودیت‌ها. وقتی افراد خودمختار عمل می‌کنند، عمیق‌تر درگیر فعالیت‌ها می‌شوند و عملکردشان نیز پر بارتر می‌شود (۱۵). این نیاز، بر شروع و تنظیم رفتار توسط خود فرد یعنی تجربه‌ی اراده‌ی آزاد، خود تأییدی و خودکنترلی، اشتیاق ارگانیزم برای سازمان‌دهی به تجربیات و عمل کردن به صورت هماهنگ با تصویری که از خودش دارد، اشاره دارد (۱۷ و ۱۶ و ۱۴). شایستگی یا خود-کارآمدی به داشتن تعامل مؤثر با محیط برای تولید پیامدهای مطلوب و جلوگیری از پیامدهای نامطلوب است که بیانگر گرایش برای به کار بردن استعدادها و مهارت‌ها و در انجام این کار، دنبال کردن چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آنهاست (۱۸). ارتباط یا وابستگی، نیاز به برقراری پیوندها و دلبستگی‌های عاطفی با دیگران است و بیانگر میل به مرتبط بودن عاطفی و درگیر بودن در روابط صمیمانه است. ارتباط، ساختار انگیزشی مهمی است زیرا زمانی که روابط میان فردی از این نیاز آن‌ها حمایت کنند، افراد وظایف خود را بهتر انجام می‌دهند، در برابر استرس انعطاف‌پذیرتر و به مشکلات روان‌شناختی کمتری دچار می‌شوند زیرا احساس می‌کنند دارای پایگاه بین فردی امنی هستند (۱۹). بر اساس نظریه خود-مختاری، تمایلات روان‌شناختی مشخصی وجود دارند که اگر در قالب بافت‌های بین فردی و فرهنگی مرتبط با رشد فرد ارضا شوند (یعنی احساس رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی)، رشد، یکپارچگی و بهزیستی فرد

امروزه استرس بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی انسان شده است. قرار گرفتن در معرض حوادث مختلف، تأمین نیازهای زندگی، تلاش برای کامیابی‌ها و پرهیز از ناکامی‌ها از جمله مواردی هستند که سبب ایجاد استرس می‌شوند (۱). استرس یک عامل درونی و ذهنی است که افراد با توجه به وضعیتی که می‌بینند، می‌شنوند و درک می‌کنند برای خود تعبیر و تفسیر می‌کنند و توانایی خود را در حد این وضعیت نمی‌دانند. به‌طور خلاصه واکنشی درونی-ذهنی به تصور از موقعیت درک شده است که حتی می‌تواند تأثیرات فیزیولوژیکی خاصی به همراه داشته باشد (۲). در واقع نوع تفکر درباره اتفاقات و حواشی و نوع سؤالاتی که در ذهن از خود می‌پرسند باعث ایجاد استرس می‌شود؛ یعنی چگونگی تفکر و برداشت از شرایط موجود می‌تواند باعث اضطراب و استرس یا انگیزه و هیجان شود (۲). اگرچه وجود سطحی بهینه از استرس و تنش برای ایجاد حس رقابت و یادگیری لازم هست ولی اگر میزان تنش از حدی فراتر رود طوری که انسان فرصت کافی برای ایجاد تعادل و توازن نداشته باشد، دچار تحلیل قوا شده و عوارض استرس را تجربه خواهد کرد. استرس شدید یا طولانی می‌تواند منجر به شروع، تشدید و تداوم بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمانی گردد (۳). ورزشکاران و مربیان نیز از این قاعده مستثنی نیستند، شرایط رقابت گاهی باعث می‌شود ورزشکاران و مربیان به صورت جسمی و فکری واکنش‌هایی نشان دهند که روی نیروها و کارکردهای آنان تأثیرات زیانباری داشته باشد (۴). مربیگری شغل چالش‌انگیزی است که فشار و استرس در آن دائمی است و شامل استرس برای برنده شدن، احساس عدم امنیت عمومی، مشکلات انضباطی و همچنین ساعت‌های طولانی که صرف برنامه‌ریزی تمرین و سفر می‌شود، می‌باشد (۵). صرفنظر از این عوامل و حساسیت‌های بازی، پژوهش‌ها نشان داده است که سابقه مربیگری، شرایط و موقعیت بازی نیز می‌توانند به نحوی در شکل‌گیری استرس در بین مربیان نقش داشته باشد (۶). از این رو، شرایط مربی و عوامل زمینه‌ای اجتماعی می‌توانند نقش مؤثری در شکل‌گیری و یا در نقطه مقابل، نحوه مقابله با آن داشته باشند (۶). در نتیجه احتمالاً عوامل استرس‌زا توسط مربیان نه تنها تأثیر منفی بر خود دارد، بلکه ممکن است بر ورزشکارانی که با آن‌ها کار می‌کنند نیز تأثیر بگذارد و عواقب روان‌شناختی، عاطفی، رفتاری و عملکردی متعددی داشته باشد (۷-۹). بسیاری از مربیان تلاش می‌کنند تا یک رابطه مثبت بین مربی و ورزشکار برای افزایش عملکرد، رضایت و رفاه ورزشکار ایجاد کنند، استرسی که آن‌ها تجربه می‌کنند ممکن است بر روی هر یک از این اهداف تأثیرات مخربی بگذارد. به‌طور خاص، این استرس می‌تواند بر رابطه مربی و ورزشکار با کاهش اعتمادبه‌نفس ورزشکار، ایجاد استرس در

## Archive of SID

میانجی‌گر نیازهای اساسی روان‌شناختی در مربیان ورزشی می‌باشد. در نهایت، بر اساس پیشینه بررسی شده، انتظار می‌رود که رفتارهای شفقت‌ورزی با تجربه رضایت‌مندی از نیازهای روان - شناختی و استرس ادراک شده‌ی مثبت ارتباطی مثبت داشته باشد. در مقابل، رفتارهای شفقت‌ورزی با تجربه تخریب از نیازهای روان‌شناختی و استرس ادراک شده‌ی منفی در مربیان ورزشی ارتباطی منفی داشته باشد.

### روش کار

پژوهش حاضر به روش همبستگی، با کاربرد مدل معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۷۶ نفر از مربیان باشگاه‌های حرفه‌ای ورزش‌های گروهی و انفرادی در سطح استان‌های شمال غرب کشور بود که به صورت هدفمند و در دسترس (و با توجه به تعداد متغیرهای پژوهش) در فاصله سنی بین ۲۰ تا ۶۰ سال بودند. اکثر مربیان شرکت‌کننده، زن، با مقطع تحصیلی لیسانس و در حال مربیگری در رشته‌های انفرادی بودند. پرسشنامه‌های پژوهش با استفاده از فرم‌های گوگل داک به صورت الکترونیکی از طریق واتساپ، ایمیل و تلگرام در اختیار جامعه پژوهش قرار گرفت (جدول ۱).

### ابزار گردآوری اطلاعات

**پرسشنامه خود شفقت‌ورزی:** برای سنجش میزان شفقت به خود از مقیاس خود شفقت‌ورزی استفاده شد. این مقیاس خود گزارشی در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شده است (۲۴) که دارای ۲۶ سؤال است و جنبه‌های مثبت و منفی سه بعد اصلی خود شفقت‌ورزی را می‌سنجد. به طوری که در مقابل هر بعد مثبت یک بعد منفی قرار دارد، مهربانی به خود (۵ گویه) در برابر قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، اشتراکات انسانی (۴ گویه) در برابر انزوا (۴ گویه) و ذهن آگاهی (۴ گویه) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه). سؤالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات این ۶ مؤلفه (با احتساب نمرات معکوس) نمره‌ی خود شفقت‌ورزی را به دست می‌دهد. با سؤالاتی مانند: "من درباره اشتباهات و بی‌کفایتی‌های خود به قضاوت می‌نشینم و آن‌ها را تأیید نمی‌کنم"، "وقتی که در مورد بی‌کفایتی‌هایم فکر می‌کنم، بیشتر احساس تنهایی می‌کنم و فکر می‌کنم متفاوت از بقیه افراد جهان هستم". برای به دست آوردن نمره کلی خود شفقت‌ورزی زیرمقیاس‌های منفی (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) آن به طور معکوس نمره‌گذاری شد. در پژوهش گذشته (۳۰) روایی و پایایی این پرسشنامه مطلوب گزارش شده بود.

را تسهیل خواهند کرد؛ اما در صورتی که ارضای این تمایلات روان‌شناختی با ناکامی روبرو شود، آسیب‌های روان‌شناختی جدی به بار خواهند آمد به طوری که تخریب این نیازها باعث می‌شود فرد احساس ناکارآمدی و عدم شایستگی کند و نتواند با محیط ارتباط درستی برقرار نماید که خود باعث افت عملکرد و بالا رفتن استرس خواهد شد. در حقیقت، در نظریه خود-مختاری ملزومات پیشرفت ورزشی و عملکرد سالم با استفاده از مفهوم نیازهای بنیادین روان‌شناختی به استقلال، شایستگی و ارتباط، یا عبارتی نقش موثر و میانجی این نیازهای اساسی روان‌شناختی مشخص می‌شوند (۲۰ و ۲۱).

از سوی دیگر یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که یکی دیگر از عواملی که می‌تواند باعث کاهش استرس در محیط فعالیت شود، شفقت‌ورزی می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهند که شفقت به خود با شاخص‌های سلامت و بهزیستی روانی شامل کاهش استرس و اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و شادی و عملکردهای مثبت روان‌شناختی در ارتباط است (۲۲). شفقت به خود را می‌توان به عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود تعریف کرد. شفقت به خود به عنوان یک صفت و یک عامل محافظ مؤثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی محسوب می‌شود به طوری که به تازگی روش‌های درمانی باهدف بهبود شفقت خود توسعه داده شده است (۲۳). شفقت معمولاً به صورت مهربانی نسبت به دیگران بیان شده است اما در روانشناسی بودائی این باور وجود دارد که احساس شفقت نسبت به خود ضروری تر از شفقت نسبت به دیگران است. بدین شکل که شفقت موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به ناپسندیدگی و شکست‌های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز از بخشی از تجارب معمول بشری است، می‌تواند مفهوم‌سازی شود (۲۴). در واقع شفقت نسبت به خود نیازمند پذیرش این نکته است که رنج و شکست و ناپسندی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه‌ی انسان‌ها از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است (۲۵). افرادی که دارای خود شفقتی بالایی هستند، زمانی که یک رخداد ناخوشایند را تجربه می‌کنند، با مهربانی و ملایمت با خود برخورد می‌کنند. در واقع شفقت به خود بالا باعث افزایش ارتباط اجتماعی، سرکوب نشخوار فکری، استرس و اضطراب می‌شود (۲۶). از این رو، داشتن ویژگی‌های شفقت‌ورزی به خود می‌تواند نقش مؤثری در کنترل و مقابله با استرس داشته باشد. بر این اساس، مطالعه حاضر با بررسی میزان شفقت‌ورزی مربیان، راهکاری نیز در زمینه‌ی مقابله با آن ارائه خواهد نمود. این هدف از طریق نظریه خود-مختاری مورد بررسی قرار می‌گیرد (۲۹-۳۷ و ۱۴). بدین شکل که هدف کلی این پژوهش، بررسی ارتباط بین رفتارهای شفقت‌ورزی با استرس بر اساس نقش

ب) خرده مقیاس ادراک شده مثبت از استرس که شامل ۷ آیتیم می باشد، به طور مثال: "در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که بر همه امور تسلط دارید؟". در پژوهش های قبلی، روایی و پایایی این پرسشنامه مطلوب گزارش شده است.

### روش پردازش داده ها

پس از جمع آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه ها، داده ها با استفاده از مدل معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. داده ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۴ جهت بررسی ساختارهای توصیفی، طبیعی بودن توزیع داده ها، بررسی ساختار عاملی متغیرها و همبستگی بین آن ها مورد بررسی قرار گرفت. همچنین از نرم افزار R Studio جهت بررسی روابط علی بین متغیرها استفاده شد.

### یافته ها

میانگین و انحراف استاندارد و پایایی درونی پرسشنامه های (با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ) پژوهش حاضر به همراه ماتریکس همبستگی آنها در جدول ۲ گزارش شده است. داده های پژوهش بر اساس شاخص های چولگی و کشیدگی در ابتدا نشان دادند که در یک دامنه طبیعی قرار گرفته اند.

همان طور که نتایج در جدول ۲ نشان می دهد، شفقت ورزی با ذهن آگاهی، مهربانی و اشتراکات انسانی ارتباط مثبت و با سه بعد قضاوت، انزوا و فزون سازی ارتباط منفی دارد. ابعاد ذهن آگاهی و مهربانی به خود نیز ارتباط مثبتی با رضایتمندی از نیازها و همچنین استقلال و شایستگی داشتند، اما با وابستگی ارتباطی نداشتند. ابعاد ذهن آگاهی و مهربانی همچنین ارتباط منفی با تخریب نیازها و هر سه نیاز روان شناختی داشتند (به جز عدم ارتباط ذهن آگاهی با تخریب وابستگی).

### پرسشنامه تجربه نیازهای اساسی روان شناختی (Basic

**Psychological Needs Scale):** برای سنجش نیازهای اساسی روان شناختی پرسشنامه بهزادانیا و همکاران (۳۱) با طیف ۷ ارزشی لیکرت ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) که دارای ۱۲ سؤال و ۳ خرده مقیاس استقلال، شایستگی و ارتباط است، مورد استفاده قرار گرفت. هر نیاز با چهار مورد ارزیابی می شود که از این تعداد دو مورد برای رضایتمندی از نیازهای اساسی و دو مورد برای تخریب نیازهای اساسی استفاده می شود. موارد شامل "من در کارهایی که انجام می دهم یک احساس آزادی و حق انتخاب دارم" (رضایتمندی از خودمختاری)، "من احساس توانایی می کنم در آنچه انجام می دهم" (رضایتمندی از شایستگی)، "من احساس گرمی با افرادی که با آن ها وقتم را می گذرانم، تجربه می کنم" (رضایت از ارتباط)، "بیشتر کارهایی که انجام می دهم، ناگزیر و مجبور به انجام آن ها هستم" (تخریب خودمختاری)، "من در بسیاری از عملکردهایم احساس ناامیدی (ناکامی) دارم. تخریب شایستگی" و "به گمانم افرادی که دوست دارم با آن ها وقتم را بگذرانم، دوستم ندارند" (تخریب ارتباط). در این مطالعه، یک نمره ترکیبی از رضایت از نیاز و تخریب نیاز، با میانگین مجموع سه نیاز اندازه گیری می شود. در پژوهش بهزادانیا و فتاح مدرس (۳۲) روایی و پایایی این پرسشنامه مطلوب گزارش شده است.

### مقیاس استرس ادراک شده (Perceived Stress Scale):

این مقیاس در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران ساخته شده است که شامل ۱۴ آیتیم می باشد و هر آیتیم بر اساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ داده می شود. مقیاس استرس ادراک شده دو خرده مقیاس را می سنجد: الف) خرده مقیاس ادراک منفی از استرس شامل ۷ آیتیم می باشد، به طور مثال "در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسئله ای که انتظارش را نداشته اید، ناراحت شده اید؟" و

جدول ۱ - اطلاعات مربوط به ویژگی های فردی و جمعیت شناختی

درصد فراوانی	تعداد (نفر)		
۱۷/۳۹%	۴۸	مرد	جنسیت
۸۲/۶۱%	۲۲۸	زن	
۶۴/۴۹%	۱۷۸	انفرادی	رشته مربیگری
۳۵/۵۱%	۹۸	گروهی	
۲۶/۸۱%	۷۴	کاردانی و پایین تر	مدرک تحصیلی
۴۲/۰۳%	۱۱۶	کارشناسی	
۲۵%	۶۹	کارشناسی ارشد	
۶/۱۶%	۱۷	دکتری	
۳۳/۳۳%	۹۲	۲ سال و کمتر	سابقه مربیگری
۲۳/۵۵%	۶۵	۳ تا ۵ سال	
۱۸/۸۴%	۵۲	۶ تا ۱۰ سال	
۲۴/۲۸%	۶۷	۱۱ سال و بیشتر	

## Archive of SID

پس از بررسی ارتباط بین متغیرها، با استفاده از تحلیل مدل مسیر در نرم‌افزار آر به بررسی فرضیه‌های اصلی پژوهش و برازش مدل پژوهشی پرداخته شد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مقادیر به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر و مقادیر قابل قبول برای هر یک از شاخص‌های برازش گزارش شده‌اند. شاخص‌های برازش مدل مطلق، تطبیقی و مقتصد به تفکیک گزارش شده‌اند.

در این پژوهش شاخص نیکویی برازش ( Goodness of Fit Index (GFI) ، شاخص نیکویی تعدیل‌یافته ( Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) و ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده به‌عنوان شاخص‌های برازش مطلق، شاخص برازش تطبیقی (Comparative Fit Index (CFI) ، شاخص برازش هنجار شده (Normed Fit Index (NFI) و شاخص برازش هنجار نشده (Non-Normed Fit Index (NNFI) به‌عنوان شاخص‌های برازش تطبیقی و مجذور خی بر درجه آزادی، شاخص برازش ایجاز ( Parsimony Fit Index (PNFI) و مجذور میانگین مربعات خطای میانگین ( Root Mean Square Error of Approximation) به‌عنوان شاخص‌های برازش مقتصد در نظر گرفته شده‌اند.

با توجه به جدول ۳ تمامی شاخص‌های برازش در حد مطلوبی قرار دارند، طبق شاخص برآورد می‌توان نتیجه گرفت که مدل آزمون شده برازندگی مناسبی با داده‌های گردآوری شده در مریان دارد. این مدل بعد از اعمال اصلاحات بر اساس شاخص تعدیل‌یافتگی به دست آمد، یعنی ارتباط مستقیم شاخص شفقت‌ورزی بر استرس ادراک شده مثبت. این نتیجه همراستا با تحلیل و نتایج پژوهش‌های گذشته نیز می‌باشد (۲۲).

ذهن آگاهی و مهربانی و اشتراکات انسانی با استرس مثبت ارتباط مثبت و معناداری داشتند و با استرس منفی ارتباط منفی و معناداری داشتند. از طرفی قضاوت ، انزوا و فزون همانندسازی با استرس مثبت ارتباط منفی و با استرس منفی ارتباط مثبت و معناداری داشتند. همچنین هر سه بعد رضایت از نیازها (استقلال، شایستگی و وابستگی) با هر سه بعد تخریب از نیازها (استقلال، شایستگی و وابستگی) و تخریب از نیازها ارتباط منفی و معناداری داشت. بعدهای استقلال شایستگی و وابستگی از رضایت از نیازها با استرس مثبت ارتباط مثبت و با استرس منفی ارتباط منفی معناداری داشتند. این درحالی است که هر سه بعد استقلال ، شایستگی و وابستگی تخریب نیازها با استرس مثبت ارتباط منفی و با استرس منفی ارتباط مثبت معناداری داشتند.

همچنین ارتباط بعدهای رضایت از نیازها با شفقت‌ورزی مثبت و معنادار و با بعدهای تخریب از نیازها با شفقت‌ورزی منفی و معنادار بودند. شفقت‌ورزی با رضایت‌مندی از نیازهای اساسی رابطه مثبت و معناداری داشت درحالی‌که رابطه آن با تخریب از نیازهای اساسی منفی و معنادار بود.

همچنین نتایج نشان داد که رابطه شفقت‌ورزی با استرس ادراک شده مثبت، معنادار و مثبت بود اما در مورد استرس ادراک شده منفی این رابطه معکوس بود. ارتباط بین رضایت‌مندی از نیازهای اساسی با استرس ادراک شده مثبت، معنادار و مثبت و با استرس ادراک شده منفی، معنادار و منفی بود. تمامی ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند.

جدول ۲- آمار توصیفی و ماتریس ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	آفای کرونباخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱. شفقت‌ورزی به خود	۳/۵۲	۰/۴۹	۰/۸۵	۱															
۲. مهربانی	۳/۶۸	۰/۶۸	۰/۷۰	۰/۶۸	۱														
۳. ذهن آگاهی	۳/۸۰	۰/۶۷	۰/۷۵	۰/۵۳	۰/۴۹	۱													
۴. اشتراکات انسانی	۳/۳۹	۰/۶۸	۰/۷۱	۰/۴۹	۰/۵۰	۰/۴۳	۱												
۵. قضاوت در مورد خود	۲/۷۵	۰/۶۶	۰/۷۰	۰/۶۷	۰/۶۲	۰/۴۵	۰/۵۱	۱											
۶. انزوا	۲/۳۰	۰/۸۱	۰/۸۲	۰/۸۲	۰/۳۰	۰/۴۹	۰/۴۰	۰/۶۲	۱										
۷. فزون همانندسازی	۲/۶۶	۰/۷۸	۰/۷۳	۰/۷۳	۰/۴۰	۰/۴۶	۰/۵۵	۰/۷۱	۰/۷۱	۱									
۸. رضایت‌مندی از نیازهای	۵/۹۸	۰/۷۷	۰/۷۰	۰/۴۹	۰/۱۵	۰/۴۸	۰/۵۱	۰/۱۸	۰/۲۴	۰/۲۴	۱								
۹. رضایت‌مندی از استقلال	۵/۵۷	۱/۳۳	۰/۷۰	۰/۲۳	۰/۱۳	۰/۲۲	۰/۱۰	۰/۱۵	۰/۲۰	۰/۱۷	۰/۷۵	۱							
۱۰. رضایت‌مندی از شایستگی	۶/۳۱	۰/۹۰	۰/۸۳	۰/۲۸	۰/۱۵	۰/۲۵	۰/۰۱	۰/۲۴	۰/۲۴	۰/۲۹	۰/۷۶	۰/۳۳	۱						
۱۱. رضایت‌مندی از وابستگی	۶/۰۷	۰/۹۸	۰/۷۰	۰/۱۳	۰/۰۶	۰/۱۴	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۱۲	۰/۰۹	۰/۷۱	۰/۲۰	۰/۴۶	۱					
۱۲. تخریب از نیازهای اساسی	۲/۳۸	۱/۰۶	۰/۷۴	۰/۴۵	۰/۲۴	۰/۲۷	۰/۰۴	۰/۳۳	۰/۴۶	۰/۴۰	۰/۳۴	۰/۱۸	۰/۳۹	۰/۲۱	۱				
۱۳. تخریب استقلال	۲/۹۰	۱/۵۱	۰/۷۰	۰/۲۸	۰/۱۴	۰/۲۲	۰/۰۵	۰/۲۶	۰/۳۱	۰/۲۷	۰/۳۲	۰/۱۴	۰/۲۷	۰/۲۱	۰/۷۵	۱			
۱۴. تخریب شایستگی	۲/۱۵	۱/۳۶	۰/۷۲	۰/۴۸	۰/۲۹	۰/۱۷	۰/۱۳	۰/۴۳	۰/۴۵	۰/۳۹	۰/۳۲	۰/۲۱	۰/۴۰	۰/۱۳	۰/۴۲	۰/۴۲	۱		
۱۵. تخریب وابستگی	۲/۰۸	۱/۴۸	۰/۷۰	۰/۲۹	۰/۱۲	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۲۹	۰/۳۰	۰/۳۱	۰/۱۹	۰/۰۶	۰/۲۳	۰/۱۵	۰/۷۲	۰/۲۵	۰/۴۸	۱	
۱۶. استرس مثبت	۲/۵۷	۰/۵۶	۰/۸۱	۰/۴۸	۰/۳۴	۰/۵۰	۰/۲۸	۰/۲۱	۰/۳۹	۰/۲۴	۰/۱۷	۰/۲۵	۰/۱۱	۰/۳۶	۰/۱۹	۰/۴۱	۰/۴۱	۰/۲۴	۱
۱۷. استرس منفی	۱/۷۳	۰/۷۷	۰/۸۱	۰/۵۴	۰/۲۰	۰/۳۵	۰/۰۷	۰/۴۷	۰/۵۴	۰/۱۶	۰/۱۳	۰/۱۹	۰/۰۴	۰/۲۴	۰/۲۹	۰/۴۵	۰/۴۸	۰/۵۳	۰/۵۳

در این پژوهش، نقش رفتارهای شفقت ورزشی در استرس ادراک شده مثبت و منفی بر اساس نقش میانجی‌گر رضایتمندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج به طور کلی، حامی نظریه خود-مختاری و همچنین فرضیه پژوهش بود و نشان داد که رفتارهای شفقت ورزشی مربیان با احساس رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی‌شان و استرس ادراک شده مثبت در آنها ارتباط داشت. در مقابل، رفتارهای شفقت ورزشی با تجربه تخریب از نیازهای روان‌شناختی و استرس ادراک شده منفی در مربیان ورزشی شمالغرب کشور ارتباطی منفی داشت. همانطور که در نظریه خود-مختاری (۱۴ و ۱۶) مطرح شده است، رضایتمندی در مقابل تخریب نیازها می‌تواند پیامدهای دوگانه مطلوب و نامطلوبی را به ترتیب به همراه داشته باشد. بطوریکه، تجربه احساس رضایتمندی در مقابل تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌تواند پیامدهای متفاوتی به همراه داشته باشد (۳۳). نتایج این پژوهش در رابطه با مربیان ورزشی نشان داد که رفتارهای شفقت ورزشی می‌تواند این تجربه نیازهای اساسی روان‌شناختی را به شکل خاصی در مربیان تکمیل نماید. به عبارتی، رفتارهای شفقت ورزشی مربیان می‌تواند منجر به ارتقای احساس رضایتمندی از نیازهای روان‌شناختی آنان شود که این رضایتمندی منجر به تجربه استرس ادراک شده مثبتی در مربیان می‌شود. در قسمت مقابل این رفتارها، زمانی که مربیان رفتارهای شفقت‌ورزانه داشته باشند از تخریب نیازهای اساسی - روان‌شناختی‌شان جلوگیری شده و این تجربه کاهش در تخریب نیازها می‌تواند با استرس‌ورهای منفی که برای مربیان پیش می‌آید، مقابله کند. به عبارت دیگر، رفتارهای شفقت‌ورزی در مربیان می‌تواند باعث شود که آنها استرس ادراک شده مثبتی را تجربه کنند و این تجربه به عنوان کارکردی بر اساس احساس رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی تجربه شده در آنها شکل می‌گیرد. در مقابل، رفتارهای شفقت‌ورزانه در مربیان بعنوان یک رویکرد مقابله برای کاهش استرس منفی در آنها بوده که این تجربه به عنوان کارکردی بر اساس کاهش احساس تخریب و ناکامی از نیازهای اساسی روان‌شناختی تجربه شده در آنها شکل می‌گیرد. نتایج این پژوهش همراستا با پژوهش‌های قبلی است که بیان می‌دارند وجود استرس منفی در افراد علاوه بر پایین آوردن سطح عملکرد، عواقب روانشناختی منفی نیز دارد (۹-۷). از طرفی یافته‌ها، همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که بیان می‌کنند رضایتمندی از نیازها می‌تواند افراد را در برابر استرس انعطاف‌پذیرتر و مشکلات روانشناختی

جدول ۳- شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش

شاخص‌های برازش مطلق			
شاخص	GFI	AGFI	SRMR
مقدار به‌دست‌آمده	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۰۰
حد قابل‌پذیرش	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۸۰	کمتر از ۰/۰۵
شاخص‌های برازش تطبیقی			
شاخص	CFI	NFI	NNFI
مقدار به‌دست‌آمده	۱/۰۰	۰/۹۴	۱/۰۱
حد قابل‌پذیرش	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰
شاخص‌های برازش تعدیل‌یافته			
شاخص	X2/df	PNFI	RMSEA
مقدار به‌دست‌آمده	۰/۰۹	۰/۰۶۲	۰/۰۰
حد قابل‌پذیرش	کمتر از ۳	بیشتر از ۰/۶۰	کمتر از ۰/۰۸

در شکل ۱ مدل آزمون شده پژوهش بعد از کنترل وضعیت اجتماعی اقتصادی، جنسیت و تحصیلات مربیان نشان داده شده است. بدین شکل، شفقت ورزشی با رضایتمندی از نیازهای اساسی (۰/۴۰) ارتباط مثبت و با تخریب نیازهای اساسی (۰/۹۶-) ارتباط منفی و معنادار داشت. جالب توجه این‌که، رضایتمندی از نیازهای اساسی با استرس ادراک شده مثبت و منفی ارتباطی نداشت، در مقابل، تخریب نیازهای اساسی با استرس ادراک شده منفی (۰/۱۸) ارتباط مثبت، و با استرس ادراک شده مثبت (۰/۰۸-) ارتباط منفی داشت.

در مرحله بعد، نقش میانجی‌گر رضایتمندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی در بررسی رابطه بین شفقت‌ورزی و استرس ادراک شده مثبت و منفی در مربیان ورزشی مورد بررسی قرار گرفت. بدین منظور و برای بررسی اثرات غیر مستقیم این رابطه‌ها، از رویکرد بوت استراب (۵۰۰۰) استفاده و همچنین داده‌ها بر اساس سطح پایین و سطح بالای ضرایب دامنه اطمینان بررسی شد. بدین ترتیب، نتایج نشان داد که شفقت‌ورزی با استرس ادراک شده مثبت از طریق نقش میانجی‌گر رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی ارتباط مثبتی (به صورت مرزی) داشت (ضریب بتای اثر غیرمستقیم = ۰/۰۴؛ دامنه اطمینان = ۰/۰۹ - ۰/۰۰). در مقابل، شفقت‌ورزی ارتباط منفی با استرس ادراک شده منفی از طریق تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی داشت (ضریب بتای اثر غیرمستقیم = ۰/۱۶-؛ دامنه اطمینان = ۰/۰۸ - ۰/۲۵-).

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر بر اساس نظریه خود-مختاری (۱۴)، در حوزه رفتارهای مربیان ورزشی در جامعه ایرانی انجام گرفت.

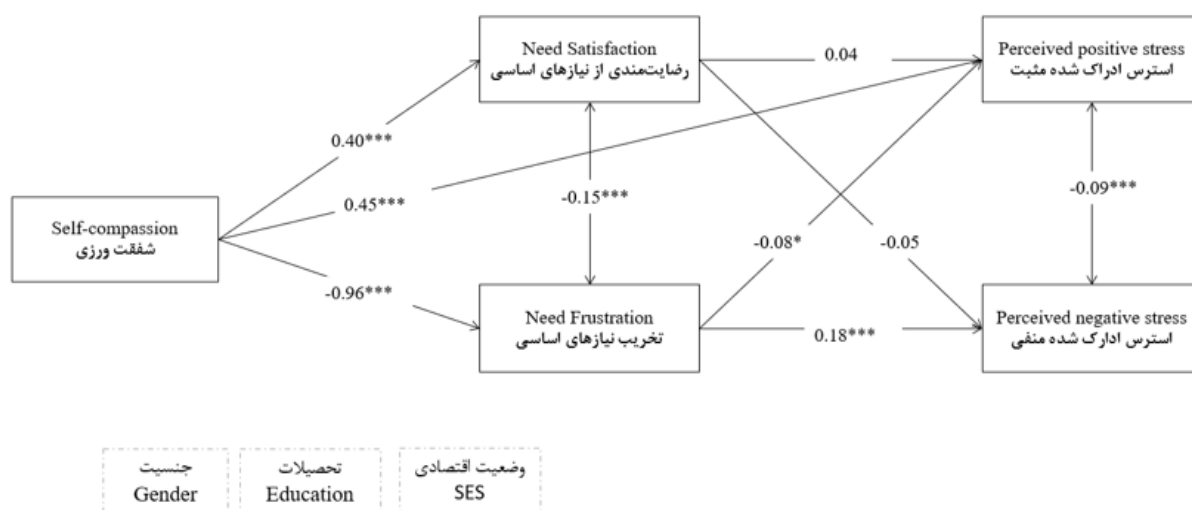
## Archive of SID

از آنجاییکه این پژوهش ملزومات کاربردی برای مربیان ورزشی دارد، پیشنهاد می‌شود که مربیان در تقویت رفتارهای شفقت‌ورزی تلاش کنند (۳۴). در موقعیت‌های مختلف عملکردی، پیش از آنکه تصمیمی نسبت به وقایع بگیرند سعی کنند که بدون قضاوت نسبت به اتفاقات و نتایج نگاه کنند و تجارب تلخ مثل شکست و یا اتفاقات بد را بپذیرند و با رویکردی باز به آنها نگاه کنند. پیش از آنکه سعی بر حل برخی مشکلات کلی (مثل استرس‌ورهای محیط رقابت) داشته باشند بر تعهد اجرای عملکرد متناسب و معمول خود اقدام کنند. بدین مفهوم که در عین حالی که در یک رقابت و یا رویداد هستند، بیشتر از اینکه بر کاهش منابع استرس تمرکز کنند، می‌توانند بر عملکرد خود و ورزشکاران در آن لحظه تمرکز کنند. عبارتی با قبول مشکلات اما عدم قضاوت در مورد آنها و همچنین داشتن تعهدی نسبت به اجرای عملکرد بهینه در لحظه، اقدامات لازم را بعمل آورند.

پژوهش حاضر، شامل محدودیت‌هایی نیز بود. در ابتدا پژوهش از نوع همبستگی و جامعه مطالعه، محدود به منطقه شمالغرب ایران بود. از این رو بررسی علیت رفتارها و یا پیش بینی آنها نیازمند پژوهش‌های تجربی در جوامع بزرگتر خواهد بود. برای اثربخشی و نتیجه‌گیری علی یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده به صورت تجربی و یا از طریق پژوهش‌های طولی اثربخشی رویکرد شفقت‌ورزی در مربیان بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود همزمان با بررسی رفتارهای مربی، رویکرد و یا تجربه ورزشکاران نیز بررسی شود. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش در رابطه با شیوع کرونا بود که باعث شد ارتباط با مربیان و همکاری آنان برای پژوهشگران این پژوهش محدود شود. از این رو مدل معادلات ساختاری با بررسی تمامی عوامل بسته به تعداد متغیرها اجرا نشد.

کمتری در آنها بوجود آورد (۲۱-۱۹ و ۱۲). همچنین این نتایج در راستای یافته‌های دیگری می‌باشند که بر اهمیت شفقت‌ورزی بر رضایت‌مندی از نیازها و وجود استرس مثبت و اثربخش تاکید می‌کنند (۲۶ و ۲۴ و ۲۲).

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که تخریب نیازهای اساسی به نسبت رضایت‌مندی از نیازها، میانجی‌گر قوی‌تری در بررسی رابطه بین شفقت‌ورزی و استرس ادراک‌شده‌ی به ترتیب منفی و مثبت بودند. این نتیجه مهم بیانگر اثربخشی رفتارهای شفقت‌ورزی در دو دیدگاه می‌باشد: نخست اینکه این رفتارها می‌تواند کاهش معناداری در تجربه احساس تخریب در نیازها در مربیان به وجود آورد. بدین شکل که وقتی یک مربی ذهن‌آگاه بوده و نسبت به وقایع با دیدی بازتر و بدون قضاوت نگاه می‌کند، باعث می‌شود که تجربه عدم رضایت‌مندی یا تخریب کمتری از احساس خود-مختاری و یا توانایی در تصمیم‌گیری‌اش تجربه کند. به عبارتی، کمتر احساس کند که کارآمدی کمی دارد و شایستگی برخی کارها را ندارد، بطوری که کمتر احساس کند که رابطه سردی در محیط ورزشی وی وجود دارد و ارتباط تعاملی کمی با ورزشکارانش و یا سایرین دارد. تجربه این چنین احساساتی باعث می‌شود که این مربی کمتر درگیر استرس‌ورهای منفی شود که باعث تخریب رفتارها و عملکردش گردد. در قسمت بعدی، گرچه شفقت‌ورزی اثربخشی کمی روی رضایت‌مندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی به نسبت تخریب آنها داشت، اما در کل می‌توان به احساس خود-مختار بودن و حق انتخاب بهتر در برنامه‌های تمرینی، داشتن احساس کارآمدی و اثربخشی بهتر در اجرای برنامه‌ها و ارتباطی صمیمی و عمیق‌تر در تعامل با محیط یک مربی اشاره کرد.



شکل ۱ - شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش

تخریب از نیازهای اساسی روان‌شناختی در آنان می‌تواند گردد که این کاهش تجربه تخریب نیز با کاهش استرس ادراک‌شده‌ی منفی در آنها همراه بود. در نهایت پیشنهاد می‌شود مربیان ورزشی به عنوان یک رویکرد کلیدی جهت کنترل استرس و احساسات خود رفتارهای شفقت‌ورزی در خود را مثل افزایش رفتارهای مهربانی به خود، ارتباط مثبت با دیگران و ذهن‌آگاه بودن را تقویت کنند و همزمان رفتارهایی مثل انزوا طلبی و قضاوت‌های آنی را کاهش دهند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی، نتایج این مطالعه را بر اساس مدل معادلات ساختاری با در نظر گرفتن تمام متغیرها (مثل نیازهای اساسی روان‌شناختی برای استقلال، شایستگی و وابستگی) تکرار نمایند.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر بیان‌گر آن بود که رفتارهای شفقت‌ورزی مربیان ورزشی، می‌تواند به طور مثبتی در ارتباط با تجربه رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی در آنان باشد که این تجربه رضایتمندی نیز با استرس ادراک‌شده‌ی مثبت در آنها همراه بود. در مقابل، رفتارهای شفقت‌ورزی باعث کاهش تجربه

## منابع

1. Khodayari Fard M, Parand A. Stress and ways to deal with it. Tehran: Institute of Printing and Publishing, University of Tehran. 2012.
2. Greenberg J. Comprehensive stress management. McGraw-Hill Education; 2012.
3. Rekha P, Laxmi S. Spirituality and elderly. Journal of wellbeing. 2008;1(1):34-8.
4. Ramezannejad R, Khabiri M, Reihani M, Eydi H. Comparison of Stressors in Iranian Professional Soccer Coaches. Sport Management Studies 2014;5(21):37-54.
5. Roberts S. What can coach education programmes learn from the teachers? Model-based instruction in a UK national governing body award course. International Journal of Sports Science & Coaching 2010;5(1):109-16.
6. Hackfort D, Duda JL, Lidor R. Handbook of research in applied sport and exercise psychology: international perspectives. Fitness Information Technology, Inc.; 2005.
7. Kristiansen E, Roberts GC. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. Scand J Med Sci Sports 2010;20(4):686-95.
8. Price MS, Weiss MR. Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. The Sport Psychologist 2000;14(4):391-409.
9. Vealey RS, Armstrong L, Comar W, Greenleaf CA. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. Journal of applied sport psychology 1998;10(2):297-318.
10. Becker AJ. It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. International Journal of Sports Science & Coaching 2009;4(1):93-119.
11. Becker AJ, Wrisberg CA. Effective coaching in action: Observations of legendary collegiate basketball coach Pat Summitt. The Sport Psychologist 2008;22(2):197-211.
12. Behzadnia B, Ahmadi M, Amani J. The factorial structure of the self-regulation questionnaire in college physical education class (SRQ-PE). JRSMS 2017; 7(13): 25-34.
13. Keshtidar M, Behzadnia B. Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. PLoS One 2017;12(2):e0171673.
14. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications; 2017.
15. Ryan RM, Deci EL. Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? J Pers 2006;74(6):1557-85.
16. Vansteenkiste M, Ryan RM. On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. Journal of psychotherapy integration 2013;23(3):263.
17. Wacker ME, Jörres RA, Karch A, Wilke S, Heinrich J, Karrasch S, et al. Assessing health-related quality of life in COPD: comparing generic and disease-specific instruments with focus on comorbidities. BMC Pulm Med 2016;16(1):70.
18. Reeve J, Lee W. A neuroscientific perspective on basic psychological needs. J Pers 2019;87(1):102-114.
19. Chen B, Vansteenkiste M, Beyers W, Boone L, Deci EL, Van der Kaap-Deeder J, et al. Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. Motivation and emotion 2015;39(2):216-36.
20. Ryan RM, Deci EL. Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. 2007;1:19.
21. Standage M, Ryan RM. 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. 2012; 233-70.
22. Ruffieux N. Déficits cognitifs chez les enfants et adolescents souffrant de drépanocytose (Doctoral dissertation, University of Geneva). 2011.
23. Hupfeld J, Ruffieux N. Validierung einer deutschen version der Self-Compassion Scale (SCS-D). Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie. 2011.



*Archive of SID*

24. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity* 2003;2(2):85-101.
25. Morgan WP, Goldston SE. Exercise and mental health. *The series in health psychology and behavioral medicine*. 1987.
26. Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality* 2007;41(4):908-16.
27. Deci EL, Ryan RM. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality* 1985;19(2):109-34.
28. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 2000;11(4):227-68.
29. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 2000;55(1):68-78.
30. Hashemi Z, Eyni S. Perceived stress in the elderly: The role of spiritual intelligence, self-compassion, and psychological hardiness. *Aging Psychology* 2020;5(4):289-99.
31. Behzadnia B, Adachi PJ, Deci EL, Mohammadzadeh H. 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* 2018;39:10-9.
32. Behzadnia B, FatahModares S. Basic Psychological Need-Satisfying Activities during the COVID-19 Outbreak. *Appl Psychol Health Well Being* 2020;12(4):1115-1139.
33. Behzadnia B. 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* 2020:1-20.
34. Gardner F, Moore Z. *Clinical sport psychology: Human kinetics*. 2006.