

مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک های مقابله ای در دانشجویان ورزشکاران نخبه و عادی

فاطمه مقصودی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی ورزش دانشگاه علامه طباطبایی
Fatemeh.maghsoudi03@gmail.com

بینا آجیل چی

دکترای روان شناسی عمومی و مدرس دانشگاه علامه طباطبایی
Ajilchi_b@yahoo.com

احسان زارعیان

دکترای رفتار حرکتی و دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی
Ehsan.zarian@gmail.com

چکیده

هدف: از پژوهش حاضر مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک های مقابله ای در ورزشکاران نخبه و عادی بود. روش آماری: علی مقایسه ای است. جامعه آماری متشکل از کلیه دانشجویان ورزشکاران نخبه و عادی دانشگاه های در سطح تهران در سال ۹۴-۹۵ بودند، که از این تعداد ۶۲ دانشجوی ورزشکار نخبه (زن و مرد) و ۶۸ دانشجوی ورزشکار عادی (زن و مرد)، به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. هم چنین دو گروه از لحاظ سن، جنس، وضعیت تاهل و سطح تحصیلات، سابقه ورزشی با یکدیگر همتا شدند. سپس به کلیه گویه های پرسش نامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنسر، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱) و پرسشنامه راهبردهای مقابله ای ورزشکاران (گادریو و بلوندین، ۲۰۰۲) پاسخ دادند.

یافته ها: با استفاده از تی دو گروه مستقل نشان داد که بین افراد ورزشکار نخبه و عادی، در نمره کلی تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). این تفاوت به علت بالاتر بودن نمره کل تنظیم شناختی هیجان و نمرات راهبردهای آن در افراد ورزشکار نخبه نسبت به افراد ورزشکار عادی بود ($P < 0/05$).

هم چنین بین افراد ورزشکار نخبه و عادی، در سبک مقابله تکلیف مدار و راهبردهای تصویرسازی ذهنی، میزان تلاش، و تحلیل منطقی مربوط به این بعد، و همچنین سبک مقابله هیجان مدار و راهبرد تخلیه هیجانانات ناخوشایند مربوط به این بعد تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد دانشجویان ورزشکار عادی جهت افزایش تنظیم شناختی هیجان و بهبود سبک های مقابله ای در جهت کاهش استرس نیاز به توجه و آموزش در این خصوص داشته باشند.

کلید واژه: راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک های مقابله ای، ورزشکاران نخبه، ورزشکاران عادی.

مقدمه

امروزه در دنیای ورزش، توانایی های جسمانی و تاکتیکی و مهارت های تخصصی تنها ضامن موفقیت نیستند. بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرینات نشان می دهند، اما هنگام مسابقه و رقابت و رویارویی با رقیبان، رسانه ها و تماشاگران و موقعیت های فشارزای دیگر دچار واکنش هیجانی می شوند. پژوهشگران روان شناسی ورزشی نیز به این نتیجه رسیده اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، فردی کارآمدتر بوده و بهترین عملکرد را از خود را نشان دهد (لین^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). هیجان هابه دلایل مختلف از جمله کارکردهای تکاملی، تصمیم گیری و نقش تاثیرگذار آن ها در سلامت و بیماری اجتماعی - ارتباطی مورد توجه و مطالعه محققان روانشناسی بوده است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۸). هیجان ها، پاسخ های چند بعدی متشکل از مولفه های تجربی، رفتاری و فیزیولوژیک هستند (لانگ^۲، ۱۹۹۴). برای مثال، هیجان ترس از احساس ناراحتی، تلاش برای فرار و تپش قلب تشکیل می شود. تنظیم هیجانی، شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه ی یک هیجان است، هم چنین افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه ی هیجانی خود استفاده می کنند (گراس و تامپسون^۳، ۲۰۰۷؛ کول، ۲۰۰۹؛ به نقل از تروی، ۲۰۱۲؛ آلدو و همکاران، ۲۰۱۰) هنگامی که انسان ها تنظیم هیجان را به کار می گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. مطالعه رفتار انسان نشان می دهد که پاسخ های هیجانی را هر فرد تنظیم می کند. این تنظیم ممکن است به طور خودکار یا ارادی انجام گیرد و هشیار یا ناهشیار باشد (گراس و همکاران، ۲۰۰۷، ۲۰۰۶). بسیاری از فرایندهای تنظیم هیجان بین انسان ها مشترک است، اما به نظر می رسد که هر فرد به استفاده از برخی الگوهای مشخص تمایل دارد. به این الگوها راهبردهای تنظیم هیجان و به حیطة شناختی آن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گفته می شود (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰). شناخت ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می کند که هیجان ها و احساس های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان ها مغلوب نشوند (حسنی، ۲۰۱۰). در سال های اخیر، گارنفسکی^۴ و همکاران (۲۰۰۲، ۲۰۰۰) با مرور و بازنگری انتقادی پیشینه پژوهشی در زمینه راهبرد های مقابله شناختی، نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان شامل: سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه انگاری و سرزنش دیگران را به صورت مفهومی شناسایی کرده اند. به لحاظ نظری راهبردهای سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه نمایی و سرزنش دیگران به عنوان راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی - هیجان در نظر گرفته می شوند. در حالی که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه تحت عنوان راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می شوند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کرینگ و سالون، ۲۰۱۰). یکی از گستره های اصلی فعالیت هیجان ها، انگیختگی و تنظیم آن ها در پاسخ به عوامل استرس زا است. در این گستره، راهبردهای تنظیم هیجان به مثابه راهبردهای مقابله^۵ با استرس در نظر گرفته شده اند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۷). لازاروس و فولکمن^۶ (۲۰۰۴) سبک های مقابله را به عنوان مجموعه ای از پاسخ های

1. Lane

2. Lang

3. Gross & Thompson

4. Garnefski

5. coping

6. Lazarus & Folkman

رفتاری و شناختی که هدف شان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس زا است، تعریف کرده اند. دو راهبرد مقابله ای عمومی وجود دارد که فرد هنگام مواجهه با مشکلات از آن ها استفاده می کند که عبارت اند از: سبک مقابله ای مسئله مدار و سبک مقابله ای هیجان مدار. 'مقابله مسئله مدار عبارت است از اقدامات هدفدار متمرکز بر مسئله مانند مدیریت استرس، مهارت های اجتماعی، سازمان بندی مجدد ذهنی از مسائل و کوشش برای تغییر موقعیت با تأکید بر مسئله، برنامه ریزی و حل مسئله. مقابله مسئله محور درگرو استفاده از اجزای شناختی به نحو مناسب می باشد. در مقابله هیجان مدار هدف اصلی تمرکز بر هیجان و کنترل ناراحتی هیجانی است که بیشتر با تمرین جسمانی، مراقبت، بیان احساسات و جستجوی حمایت اجتماعی همراه است. معمولاً وقتی افراد احساس می کنند می توانند درباره مشکل، کاری انجام دهند، از مقابله مسئله مدار استفاده می کنند و اگر موقعیت را فراتر از توانایی های خودارزیابی کنند به مقابله هیجان مدار دست می زنند، ولی غالباً از ترکیبی از دو روش استفاده می کنند که نتیجه مطمئن تری دربردارد. ورزشکاران نیز مانند افراد عادی استرس های زیادی را در زندگی روزمره تحمل می کنند. کارکرد و پیشرفت ورزشی به طور وسیعی تحت تأثیر عوامل تنش زای معمول است مانند: مرتکب خطا شدن، تحمل درد و ناراحتی، شاهد تقلب رقیب بودن، اخطار گرفتن از داور یا تنبیه توسط مربی (بهرام زاده، ۲۰۱۰). مواجهه با مشکلات می تواند هر یک از راهکارهای مقابله ای را در افراد مختلف فعال کند که هر یک در شرایط مختلف می تواند در تنظیم هیجانی فرد مؤثر باشد. پاسخ های هیجانی به رویدادهای استرس زا می توانند از طریق به کارگیری راهبردهای مقابله شناختی تنظیم شوند (گارنفسکی، ۱۹۸۴؛ فولکمن و همکاران، ۲۰۰۱). مطالعات نشان داده است افرادی که خود را به مجموعه ای از مهارت ها و توانمندی های مقابله ای تجهیز کرده اند، در رویارویی با مشکلات موفق تر هستند، چراکه استفاده از پاسخ های مقابله ای مؤثر، به آن ها در غلبه بر مشکلات جسمانی و روانی، روابط بین فردی، اجتماعی و تعارضات فردی کمک می کند، در نتیجه این افراد از کیفیت زندگی و سلامت روان بهتری برخوردارند (کوانگ و همکاران، ۲۰۰۴). بدین آوهمکاران، ۲۰۰۴). بدین ترتیب، انتخاب راهبرد مقابله ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله های سازگارانه بر ارتقای سلامت روان اثرگذار است (الوی، ۲۰۰۶). امروزه پژوهش های علمی بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با متغیرهای روان شناختی و به ویژه پیشگیری از بروز آشفتگی هیجانی دارد. هم چنین تأثیر هیجانانگیز روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان و ورزشکاران چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه موردتأیید قرار گرفته است و اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می دهند (هنین، ۲۰۰۷). به عقیده هرکر^۵ (۲۰۰۰) برخی از کمبود های روانی است که ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقات باز می دارد، نه اشتباهات و کمبود های فیزیکی. به نظر لئون^۶ (۲۰۰۰) بیشترین عامل موفقیت در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه به عوامل روانی آن ها بستگی دارد. اچسنر^۷ (۲۰۰۷) در پژوهشی متوجه شد که ورزشکاران اغلب در خرده مقیاس تنظیم هیجان نمره های بالایی کسب می کنند، به علاوه بلادرنگ می توانند روحیه خود را بازسازی و الگوی بهینه هیجانی خود را حفظ کنند.

⁷ Problem focused & Emotion focused

2. Cavangh

3. Alloy

4. Hanin

5. Hacker

6. Ochsner

کیفر^۱ و همکاران (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران در میزان هوش هیجانی و مؤلفه های آن تنظیم هیجان و پردازش های شناختی اطلاعاتی هیجانی و سلامت مربوط به آمادگی جسمانی از سطح معنی داری بیشتری برخوردارند. نیل^۲ و همکاران (۲۰۱۱) با تحقیقی روی ۱۲ ورزشکار نخبه نشان دادند که ارزیابی ها و هیجان های منفی تجربه شده در حین مسابقه در عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان کننده دارد و به علت عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می دهد. در ورزش حرفه ای، مفاهیمی مانند فشار روانی واضطراب عوامل مهمی هستند که می توانند تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشند (دیز^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). برخی پژوهشگران معتقدند، همانند تفاوت های عملکردی ورزشکاران سطوح مختلف، در روش هایی که ورزشکاران برای مدیریت موقعیت های فشارزا انتخاب می کنند، نیز تفاوت هایی دیده می شود (کراکر^۴ و همکاران، ۱۹۹۸). نابراین، سبک مقابله با فشارهای روانی می تواند یکی از راهکارهای موثر غلبه بر مشکلات پیشروی ورزشکاران باشد. می توان انتظار داشت که ورزشکاران، به ویژه در ورزش های رقابتی، به طور دائم در معرض برخی فشارهای روان شناختی و جسمانی شدید باشند. این فشارها ایجاب می کند که آن ها برای کسب موفقیت و عملکرد بهتر، نه تنها مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را بکار ببرند، بلکه باید مهارت های مقابله ای رفتاری و شناختی را نیز در خود به وجود بیاورند (کراکر و همکاران، ۱۹۹۸). مرور ادبیات پژوهشی در این حیطه نشان می دهد که ورزشکاران در مواجهه با استرس های مسابقه از راهکارهای مقابله ای متنوعی استفاده می کنند (انشل^۵ و همکاران، ۱۹۸۸). در این خصوص، نیکولز^۶ و همکاران (۲۰۱۰) ضمن بیان ارتباط معنادار بین مقابله، سطح نخبگی و مهارت در عملکرد روانی و فیزیکی به تبیین عملکرد ورزشی و ورزشکاران پرداخته اند. هم چنین بررسی های انجام شده در رشته فوتبال (رتناسک^۷، ۲۰۰۴؛ اندرو^۸ و همکاران ۲۰۰۴؛ نیکو و وانپیرن^۹، ۱۹۹۵)، هاکی روی یخ (ترسی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۵) و گلف (جنیفر و میلر^{۱۱}، ۱۹۹۵) متفاوت بودن سبک مقابله ای بازیکنان حرفه ای را از سایر بازیکنان نشان داده اند؛ همین طور نقش این تفاوت در کسب موفقیت آن ها نیز مورد مطالعه قرار گرفته است (اندرو و همکاران، ۲۰۰۲). یافته های رضانی نژاد (۱۳۹۰) نشان می دهد، ورزشکاران انفرادی تیم های ملی ایران برای مقابله با استرس از روش مسئله محور (انطباق و رویارویی) بیش از هیجان محور (روش اجتناب) استفاده می کنند. از سویی دیگر، تصویرسازی ذهنی، کنترل فکر و تجزیه و تحلیل منطقی از موقعیت های استرس زا (مهارت های روانی ورزشکاران) به عنوان چالش های بالقوه ای برای ایجاد احساسات مثبت در فرایند مقابله با موقعیت های استرس زا عنوان شده است (نیکولز و همکاران، ۲۰۱۰).

بنابراین مطالعات انجام شده هنوز اطلاعات قابل قبولی را در خصوص شیوه های کنار آمدن و مقابله ورزشکاران با موقعیت های استرس زا ارائه نکرده است (تامینن و هولت^{۱۲}، ۲۰۱۲). در پژوهش هایی که سبک های مقابله با استرس در ورزشکاران را بررسی کرده اند،

^۱. Keefer

^۲. Neil

^۳. Dias

^۴. Crocker

^۵. Anshel

^۶. Nicholls

^۷. Rattanask

^۸. Andrew

^۹. Nico & Vanyperen

^{۱۰}. Tracy

^{۱۱}. Jennifer & Miller

^{۱۲}. Tamminen & Holt

نتایج متناقضی بدست آمده است. در واقع پیشینه پژوهش های مقابله با توجه به نتایج مطالعاتی که در رشته های ورزشی مختلف موفقیت در مقابله را به نوع خاصی از سبک مقابله منوط دانسته است، عنوان کننده اختصاصی بودن شیوه مقابله با استرس در رشته های مختلف ورزشی است (روت و کوهن^۱، ۱۹۸۶؛ آلن^۲ و همکاران، ۲۰۱۱). از طرفی دیگر، با توجه به این که یکی از تفاوت های ویژگی های روانی در بین ورزشکاران همین شیوه های مختلف مقابله آن ها به عوامل تنش زا است (ترسی و همکاران، ۲۰۰۵؛ نیکو و وانپرین، ۱۹۹۵)، و این که این تفاوت ها در پی بررسی قابل تشخیص و حتی در پی آموزش قابل تغییر است (انشل، ۲۰۰۰؛ روت و کوهن، ۱۹۸۶). از این رویکی از جنبه های ارتقا عملکرد ورزشی ورزشکاران، شناسایی و آموزش شیوه های مؤثر مقابله به عوامل تنش زای مسابقات ورزشی می باشد. علی رغم اهمیت مهارت های روانی همچون راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان در حوزه روانشناسی ورزش و با توجه به نیاز جامعه ورزشی به ورزشکارانی با استرس کمتر و به کارگیری مهارت های تنظیم و کنترل هیجان بالاتر در جهت افزایش عملکرد و پیشرفت ورزشی تحقیقات اندکی در این خصوص انجام شده است. بنابراین این پژوهش انجام شد تا به این سوال پاسخ دهد که آیا بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک های مقابله ای در ورزشکاران دانشجوی نخبه و ورزشکاران عادی تفاوتی وجود دارد؟

جامعه و نمونه آماری:

جامعه آماری متشکل از کلیه دانشجویان ورزشکاران نخبه و عادی (۱۸ تا ۳۵ سال) دانشگاه های در سطح تهران در سال ۹۴-۹۵ بودند، که از این تعداد ۶۲ دانشجوی ورزشکار نخبه (زن و مرد) و ۶۸ دانشجوی ورزشکار عادی (زن و مرد) به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. هم چنین دو گروه از لحاظ سن، جنس، وضعیت تاهل و سطح تحصیلات، سابقه ورزشی با یکدیگر همتا شدند.

ورزشکاران نخبه که باید دارای حداقل پنج سال سابقه فعالیت و سابقه رقابت رسمی در رشته موردنظر داشته باشند، بعلاوه عناوین قهرمانی حداقل در سطح کشوری داشته و همچنین حداقل دو دوره به طور مستمر به عنوان قهرمانی دست یافته باشد.

ابزارهای اندازه گیری:

۱. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۳: توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون^۴ (۲۰۰۱) در کشور هلند تهیه شده و دارای دو نسخه ی انگلیسی و هلندی است. بر خلاف سایر پرسشنامه های مقابله ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه ی منفی یا وقایع آسیب زا ارزیابی می کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت های بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان، از ۹ خرده مقیاس (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه ی مجدد مثبت، توجه ی مجدد به برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه آمیز پنداری، سرزنش دیگران) و ۳۶ ماده تشکیل شده است.

1. Roth & Cohen.

2. Allen

3. Cognition Emotion Regulation Questionnaire

4. Kraaij & Spinhoven

هر سوال، از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره گذاری می شود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس، بیانگر میزان استفاده ی بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس زا و منفی است. نسخه ی فارسی پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط حسنی (۲۰۱۰) اعتبار یابی شده است. اعتبار پرسشنامه در فرهنگ ایرانی را یوسفی (۲۰۰۳) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرده است. روایی پرسشنامه نیز از طریق همبستگی میان راهبردهای منفی با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامه ۲۸ سوالی سلامت عمومی بررسی شده و به ترتیب ضرایبی برابر ۰/۳۵ و ۰/۳۷. به دست آمده که هر دو ضریب در سطح $p < 0.001$ معنی دار هستند. پیوسته گر و حیدری (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ آن را برای نوجوانان غیر مراجعه کننده به مراکز روان پزشکی، بین ۰/۶۸ و ۰/۷۹ و برای بیماران مراجعه کننده به مراکز روان پزشکی، بین ۰/۷۲ و ۰/۸۵ گزارش کرده اند.

۲. پرسشنامه راهبردهای مقابله ای ورزشکاران در ورزش های رقابتی: این پرسشنامه با در بعد تکلیف مدار شامل شش راهبرد کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام سازی، میزان تلاش، تحلیل منطقی و جستجوی حمایت، وبعد هیجان مدار شامل چهار راهبرد تخلیه هیجانات ناخوشایند، منحرف کردن افکار (حواس پرتی)، کناره گیری اجتماعی (فاصله گیری) و تسلیم شدن (عقب نشینی) ورزشکاران توسط گادریوو بلوندین (۲۰۰۲) طراحی شد. نسخه اولیه این پرسشنامه ۱۰ خرده مقیاس و ۳۹ سوال دارد، به طوری که هر خرده مقیاس آن به غیر از خرده مقیاس میزان تلاش که سه سوال دارد، از چهار سوال تشکیل شده است. بنابراین بعد تکلیف مدار با شش خرده مقیاس و ۲۳ سوال، وبعد هیجان مدار با چهار خرده مقیاس و ۱۶ سوال، در مقیاس لیکرت پنج گزینه ای (۱=عدم استفاده: ۵=استفاده بسیار زیاد) سنجیده می شوند.

طبق نتایج به دست آمده توسط حسنی و همکاران (۱۳۹۳) با حذف چهار سوال عامل کناره گیری اجتماعی، مدل دوم مرتبه اول اندازه گیری با ۳۵ سؤال، از شاخص های برازندگی و همسانی درونی قابل قبولی برخوردار شد. نتایج حاصل از بررسی همسانی درونی پرسش نامه راهبردهای مقابله ای ورزشکاران در ورزش های رقابتی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، نشان دهنده مطلوب بودن همسانی یا ثبات درونی مرتبه دوم (پس از حذف چهار سؤال ۳، ۱۳، ۲۳، ۳۳ از عامل کناره گیری اجتماعی) بود. مطابق نتایج ضریب آلفای کرونباخ در عامل کنترل افکار ۰/۶۴، حمایت اجتماعی ۰/۸۰، تخلیه هیجانات ناخوشایند ۰/۶۱، منحرف کردن افکار ۰/۷۰، تسلیم شدن/عقب نشینی ۰/۶۲، و کل پرسشنامه با ۳۵ سؤال ۰/۷۵ می باشد که نشان دهنده همسانی درونی عوامل پرسشنامه می باشد (حسنی و همکاران، ۱۳۹۳).

یافته ها

جدول ۱- مقادیر توصیفی متغیرهای تحت بررسی در دو گروه ورزشکار نخبه و عادی

گروه	نخبه	عادی
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
	میانگین	انحراف استاندارد
سبک مقابله تکلیف مدار	۸۷/۱۵	۱۰/۲۸
کنترل فکر	۱۴/۰۵	۲/۸۸
تصویر سازی ذهنی	۱۵/۷۹	۲/۴۶
	۱۱/۸۲	۸۱/۹۸
	۲/۳۰	۱۳/۴۶
	۲/۷۱	۱۴/۲۲

۲/۸۷	۱۴/۳۰	۲/۸۷	۱۴/۳۱	آرام سازی
۳/۱۹۱	۱۱/۵۶	۱/۵۹	۱۲/۵۵	میزان تلاش
۲/۸۳	۱۴/۶۳	۲/۴۳	۱۵/۷۷	تحلیل منطقی
۳/۳۱	۱۳/۸۱	۳/۰۵	۱۴/۶۸	جستجوی حمایت
۶/۹۴	۳۲/۱۴	۶/۳۹	۲۹/۷۳	سبک مقابله هیجان مدار
۲/۷۳	۱۰/۶۲	۲/۴۶	۹/۴۷	تخلیه هیجانات ناخوشایند
۳/۲۶	۱۱/۲۵	۳/۵۰	۱۰/۷۳	منحرف کردن افکار
۲/۹۷	۱۰/۲۷	۲/۸۷	۹/۵۳	تسلیم شدن/عقب نشینی
۱۷/۳۲	۹۵/۳۴	۱۳/۱۳۴	۱۰/۱۰۵	تنظیم شناختی هیجان
۳/۰۶	۱۰/۸۲	۳/۲۹	۱۰/۹۰	ملامت خویش
۳/۳۵	۱۱/۶۳	۳/۲۶	۱۱/۴۴	پذیرش
۳/۳۱	۱۲/۰۵	۳/۰۱	۱۱/۷۷	نشخوارگری
۳/۲۳	۱۲/۴۸	۲/۹۱	۱۳/۸۱	تمرکز مجدد مثبت
۳/۱۴	۱۳/۶۱	۲/۶۹	۱۵/۷۴	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
۳/۳۱	۱۳/۶۲	۲/۶۶	۱۶/۰۱	ارزیابی مجدد مثبت
۳/۲۰	۱۱/۸۰	۳/۴۲	۱۳/۱۶	اتخاذ دیدگاه
۳/۴۳	۹/۳۲	۲/۶۹	۸/۱۳	فاجعه سازی
۳/۴۰	۹/۳۳	۲/۴۸	۸/۲۱	ملامت دیگران

جدول ۱ در اکثر متغیرهای تحت بررسی نشان دهنده تفاوت بین میانگینهای دو گروه است.

به منظور بررسی معنی داری تفاوت های موجود بین میانگین های دو گروه از آزمون تی مستقل استفاده شد. نتایج در ادامه ارائه شده اند.

جدول ۲- تفاوت های گروهی برای تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای های آن

متغیر	T	در چه آزادی	سطح معنی داری
-------	---	-------------	---------------

۰/۰۳۳	۱۳۹	۲/۱۵۳	تنظیم شناختی هیجان
۰/۸۸۱	۱۳۹	۰/۱۵۰	ملامت خویش
۰/۷۲۶	۱۳۹	-۰/۳۵۱	پذیرش
۰/۶۱۰	۱۳۹	-۰/۵۱۲	نشخوارگری
۰/۰۱۳	۱۳۹	۲/۵۲۲	تمرکز مجدد مثبت
۰/۰۰۰۵	۱۳۹	۴/۲۵۹	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
۰/۰۰۰۵	۱۳۹	۴/۶۴۳	ارزیابی مجدد مثبت
۰/۰۱۶	۱۳۹	۲/۴۳۸	اتخاذ دیدگاه
۰/۰۲۷	۱۳۹	۲/۲۳۶	فاجعه سازی
۰/۰۳۱	۱۳۹	-۲/۱۷۸	ملامت دیگران

جدول ۲ نشان می دهد که بین افراد ورزشکار نخبه و عادی، در نمره کلی تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه سازی و ملامت دیگران تفاوت معناداری وجود دارد. مراجعه به مقادیر میانگین ها نشان می دهد که این تفاوت به علت بالاتر بودن نمره کل تنظیم شناختی هیجان و نمرات راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه و پایین تر بودن نمره راهبردهای فاجعه سازی و ملامت دیگران در افراد ورزشکار نخبه نسبت به افراد ورزشکار عادی است ($P < 0.05$).

جدول ۳- تفاوت های گروهی برای ابعاد سبکهای مقابله و راهبردهای های آن

متغیر	T	درجه آزادی	سطح معنی داری
سبک مقابله تکلیف مدار	۲/۷۲۸	۱۳۹	۰/۰۰۷
کنترل فکر	۱/۳۵۹	۱۳۹	۰/۱۷۶
تصویر سازی ذهنی	۳/۵۶۳	۱۳۹	۰/۰۰۱
آرام سازی	۰/۰۰۵	۱۳۹	۰/۹۹۶
میزان تلاش	۳/۱۹۵	۱۳۹	۰/۰۰۲
تحلیل منطقی	۲/۵۲۹	۱۳۹	۰/۰۱۳
جستجوی حمایت	۱/۵۹۹	۱۳۹	۰/۱۱۲

۰/۰۳۶	۱۳۹	-۲/۱۲۰	سبک مقابله هیجان مدار
۰/۰۱۰	۱۳۹	-۲/۵۹۸	تخلیه هیجانات ناخوشایند
۰/۳۵۷	۱۳۹	-۰/۹۲۴	منحرف کردن افکار
۰/۱۴۲	۱۳۹	-۱/۴۷۸	تسلیم شدن/عقب نشینی

جدول ۳ نشان می دهد که بین افراد ورزشکار نخبه و عادی، در سبک مقابله تکلیف مدار و راهبردهای تصویرسازی ذهنی، میزان تلاش، و تحلیل منطقی مربوط به این بعد، و همچنین سبک مقابله هیجان مدار و راهبرد تخلیه هیجانات ناخوشایند مربوط به این بعد تفاوت معناداری وجود دارد. مراجعه به مقادیر میانگین ها نشان می دهد که این تفاوت به علت بالاتر بودن نمره سبک مقابله تکلیف مدار و راهبردهای مربوط به آن و پایین تر بودن نمره سبک مقابله هیجان مدار و راهبرد مربوط به آن در افراد ورزشکار نخبه نسبت به افراد ورزشکار عادی است ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری :

پژوهش حاضر با هدف مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک های مقابله ای در ورزشکاران نخبه و عادی انجام شد. نتایج پژوهش حاضر در جدول ۲ نشان می دهد که بین ورزشکاران نخبه و ورزشکاران عادی، در نمره کلی تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه سازی و ملامت دیگران تفاوت معناداری وجود دارد. این تفاوت به علت بالاتر بودن نمره کل تنظیم شناختی هیجان و نمرات راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه و پایین تر بودن نمره راهبردهای فاجعه سازی و ملامت دیگران در افراد ورزشکار نخبه نسبت به افراد ورزشکار عادی است ($P < 0.05$). بدین معنی که ورزشکاران حرفه ای از تنظیم شناختی بالاتری برخوردارند که این نتیجه با نتایج پژوهش های انجام شده توسط توتردل، لچ (۲۰۰۱)، لن و لاوتر (۲۰۰۹)، جنسن (۲۰۰۷)، ملکی و همکاران (۲۰۱۰)، نیل (۲۰۰۶)، میکولاجزک (۲۰۱۴) همسو می باشد. لن و لاوتر (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیده اند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می گردد فردی کارآمدتر باشد. به نظر می رسد ورزشکاران نخبه با توجه به مدت زمان بیشتر و کسب موفقیت های بیشتر دارای مهارت های روانی نظیر تنظیم احساسات، به کارگیری احساسات و کنترل احساسات بیشتری نسبت به ورزشکاران عادی هستند در واقع این ورزشکاران در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر هستند و همین ویژگی آنان موجب شده تا به سطح نخبگی برسند. همسو با این یافته توتردل و لچ (۲۰۰۱) نیز در پژوهش خود نشان دادند که بین توانایی مربوط به مهارتهای تنظیم هیجان و حالت های هیجانی مربوط به عملکرد موفقیت آمیز بازیکنان کریکت ارتباط وجود دارد و بازیکنانی که می توانند هیجانات خود را به طور موفقیت آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار ببرند (لن به نقل از توتردل و لچ، ۲۰۰۶). شناخت هیجانی تعیین می کند که فرد چگونه معناهای هیجانی و موقعیت های هیجانی را شناسایی کند. در این خصوص نتایج پژوهش حاضر با توجه به سطح مهارت و نخبگی نشان می دهد که ورزشکاران نخبه در پرتو این شناخت هیجانی، علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه هیجان ها (معنا و موقعیت) قدرت پیش بینی و میزان تسلط خود را افزایش داده و راهبردهای مقابله مؤثرتری برای مواجهه با موقعیت های استرس زا، از جمله استرس های ورزشی و مسابقه به کار می برند. بر این اساس،

ورزشکاران نخبه با به کارگیری شناخت با سازوکارهای پیش بینی، کنترل و راهبردهای مقابله کارآمد، به افزایش موفقیت ورزشی در رشته خود می افزایند (کریستینسن و همکاران، ۲۰۰۸).

هم چنین نتایج جدول ۳ این پژوهش نشان می دهد که بین افراد ورزشکار نخبه و عادی، در سبک مقابله تکلیف مدار و راهبردهای تصویرسازی ذهنی، میزان تلاش، و تحلیل منطقی مربوط به این بعد، و همچنین سبک مقابله هیجان مدار و راهبرد تخلیه هیجانات ناخوشایند مربوط به این بعد تفاوت معناداری وجود دارد. این تفاوت به علت بالاتر بودن نمره سبک مقابله تکلیف مدار و راهبردهای مربوط به آن و پایین تر بودن نمره سبک مقابله هیجان مدار و راهبرد مربوط به آن در افراد ورزشکار نخبه نسبت به افراد ورزشکار عادی است ($P < 0.05$).

نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات پژوهش گاردیو، بلوندین و لپییز (۲۰۰۲)؛ گاردیو، نیکولز و لوی (۲۰۱۰) و رضانی نژاد (۱۳۹۰) همسو می باشد. در پژوهش گاردیو، بلوندین و لپییز (۲۰۰۲) که در رشته گلف انجام شده است، عملکرد خوب با سبک مقابله رویارویی (مسئله مدار) و عملکرد ضعیف با سبک مقابله اجتنابی همبسته بود. یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش های قبلی مانند: پژوهش بشارت (۱۳۸۴ب)؛ آلن، گرینلس و جونز (۲۰۱۱)؛ نیکولز، پولمان و لووی (۲۰۱۰)؛ اسمیت، نتومانس، دوبا و ونستنسکیت (۲۰۱۱) در تعارض می باشد. در پژوهش بشارت (۱۳۸۴ب) به کارگیری سبک مقابله اجتنابی نسبت به سبک مقابله رویارویی همبستگی بیشتری با موفقیت ورزشی را در ورزشکاران به خود اختصاص داده است. این تعارض به علت نوع رشته ورزشی و سطح نخبگی می باشد. در موقعیت های ورزشی که لازم است تصمیمات فوری اتخاذ شود فنون مقابله اجتنابی، ورزشکار را در برابر افکار و اعمال مداخله گر مصون می سازد. برعکس اگر توجه بازیکن با حوادث بیرونی یا درونی (مشخصه های مقابله مسئله محور) منحرف شود، مهارت های تکنیکی و تاکتیکی تحت تأثیر قرار می گیرند (قهرمانی و همکاران، ۱۳۹۲).

در تبیین این یافته به نظر می رسد که نخبگی و داشتن سطح مهارت روانی ورزشکاران در نحوه مقابله آن ها با منابع استرس تعیین کننده است یعنی ورزشکار نخبه که طبق یافته فوق دارای مهارت تنظیم شناختی هیجانی بالاتری نسبت به ورزشکار عادی است و از آن جاکه راهبردهای تنظیم شناختی - هیجان اکتسابی و تحت تأثیر یادگیری محیط قرار دارند؛ و با مواردی مانند میزان ارتباط با دیگران و همراهی با آن ها افزایش می یابد، می توان گفت که ورزشکاران نخبه به دلیل برخورداری بیشتر از این فرصت ها نسبت به ورزشکاران عادی توانسته اند این توانایی ها را در موقعیت های ورزشی متفاوتی که با آن مواجه بوده اند، در خود افزایش داده و در زندگی روزمره خودشان بکار ببرند، بنابراین از سطح استرس کمتری نیز برخوردار بوده و این امر استفاده از سبک های مقابله ای سازش یافته تر را امکان پذیر می سازد. یعنی ورزشکاران نخبه که می توانند سطح برانگیختگی هیجانی بالایی را تحمل کنند از سبک های مقابله ای تکلیف مدار استفاده می کنند. در تبیین زیر مقیاس های سبک مقابله ای تکلیف مدار می توان نوشت که برخورداری استرس کمتر در ورزشکاران نخبه موجب کنترل فکر بهتر و آرامش بیشتر و هم چنین با تصویر سازی مثبت همراه است که موجب تلاش بیشتر در برخورد با مشکلات شده و متضمن موفقیت بیشتر می گردد. هم چنین ورزش با افزایش سطح فعالیت و به دنبال آن افزایش تقویت های مثبت مشروط به پاسخ، باعث فراهم ساختن موقعیتی که سبب منحرف شدن توجه فرد از عوامل تهدید آور و استرس زا می شود و هم چنین زمینه ای را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس خود توانمندی فراهم می سازد که موجب کاهش استرس می شود.

همه افرادی که در ورزش های رقابتی شرکت می کنند باید توانایی مقابله با انتقاد، درد، شکست، ناکامی، کنترل هیجانی و سایر منابع دیگر فشار (استرس) را داشته باشند، استفاده از راهبردهای سازش یافته و مدیریت هیجان از ویژگی های ورزشکاران نخبه است به نظر می رسد ایجاد تمهیداتی جهت آموزش تنظیم هیجانی به ورزشکاران عادی می تواند در جهت رسیدن به نخبه پروری در زمانی کوتاه تر و به سریع تر رسیدن نتیجه که همانا موفقیت در عملکرد ورزشی است موثر باشد. از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به محدود بودن جامعه آماری که فقط از دانشجویان چند دانشگاه در سطح تهران انجام شده است، نمونه گیری به صورت تصادفی انجام نشده و هم چنین نداشتن تفکیک جنسیتی اشاره کرد.

منابع:

۱. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴) تأثیر سبک های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی. حرکت، ۲۴، ۷۸-۱۰۰.
۲. حسنی، ف.، شهبابی کاسب، م.، زیدآبادی، ر. (۱۳۹۲). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسش نامه راهبردهای مقابله ای ورزشکاران در ورزش رقابتی. *مطالعات روان شناسی ورزش*، ۱۰، ۱-۲۴.
۳. رضانی نژاد، رحیم (۱۳۹۰). مقایسه روشهای مقابله با استرس در ورزشکاران رشته های انفرادی در تیم های ملی ایران. *فصلنامه المپیک*، ۱۹، ۳(۵۵).
۴. صالحی، ا.، بهرامی، ف.، و احمدی، الف (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس رفتار درمانی دیالکتیک و مدل گراس در درمان مشکلات هیجانی. پایان نامه دکترای مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.
۵. قهرمانی، محمدحسین، بشارت، محمد علی، فارسی، علیرضا (۱۳۹۲). شیوه های مقابله با استرس در میان کشتی گیران نخبه و ماهر. *مطالعات روان شناسی ورزشی*، ۵، ۴۰-۲۴.

منابع انگلیسی

1. Andrew, J., Noblet, Sandra., M, Gifford (2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14: 1-13.
2. Anshel MH, Williams LR, Williams SM.(2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *J Soc Psychol*. 140(6):751-73.
3. Anshel MH, Kaissidis AN.(1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *Br J Psychol*. 88(Pt 2): 263-76.
4. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five- factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of sports sciences*. 29: 841-850.
5. Alloy LB, Riskind JH. (2006). *Cognitive vulnerability to emotional disorders*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
6. Bahramizade H, Besharat MA.(2010). The impact of style of coping with stress on sport achievement. *Proce Soc Behav Sci*. 5: 64-769.

7. Besharat MA Mohammad Mehr R (2009) [Psychometric evaluation of Anger Rumination Scale]. *Nursing & Midwifery Quarterly*. 19(3) 36-43.
8. Crocker PR, Kowalski KC, Graham TR.(1998). Measurement of coping strategies in sport. In: Duda JL. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown Fitness Technology Inc. 149-61.
9. Crocker PR, Alderman RB, Smith RMR.(1988). Cognitive affective stress management training with high performance youth volleyball players: effects on affect, cognition, and performance. *J Sport Exerc Psychol*. 10: 448-60.
10. Dias C, Cruz FJ, Fonseca MA.(2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol*. 2009 May; 12(1): 338-48.
11. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
12. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
13. Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems, Comparison between a clinical and non clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 420–403.
14. Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations. *Journal of sport & exercise psychology*. 32: 270- 298.
15. Guardia p, Blending j, Lapeer A.(2010). Athletes coping during a competition : relationship of coping strategies with positive effect, negative effect and performance- goal discrepancy. Submitted for publication.
16. Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In JJ. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 3-24.
17. Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. Individual Differences, 1327 -1311 ,30 .
18. Hacker,C.“Football:IntroductiontoPsychologySkills”.2000.<http://eteams.active.com/soccer/instruction/psych/article.cfm>
19. Hanin, Yuri L.(2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook Of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken (NJ): Wiley; p. 31-58.
20. Jennifer,W., Miller, Tait, Spritle (1993). Sources of stress, stress reaction and coping strategies used by elite female golfers. M.P.E., University of British Columbia., Requirements for the Degree master of education.
21. Keefer K, Parker JA, Saklofske D.(2009). Emotional Intelligence and Physical Health. In: Parker JDA, Saklofske DH, Stough C, editors. *Assessing Emotional Intelligence*. The Springer Series on Human Exceptionality: Springer US; p. 191- 218. Chapter 11.
22. Kraaij, V., Garnefski, N., & Van Gerwen, L. (2003). Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviation, Space, & Environmental Medicine*, 74, 273–277.

23. Kristiansen, E., G, C, Roberts. F, E, Abrahamsen (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scand j Med Sic Sports*. 18:526-538.
24. Neil R, Hanton S, Mellalieu SD, Fletcher D.(2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychol Sport Exerc*. 460-70:(412).
25. Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive trait anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
26. Nicholls, A., Hemmings, B., & Clough, P. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 346-355 :20
27. Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European journal of sport science*. 10: 97-102.
28. Nico, W., Vanyperen (1995). Interpersonal stress, performance elevate, and parental support: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *Journal of sport psychologist*.9:225-241.
29. lane,A., Thelwell, R., lowther, J., Davonport, T.J.(2009). Emotional intelligence.and Psychological skills use among athletes'. *Social behavior and personality: an international Journal*,37(2):195-201.
30. Lang P (1994). The varieties of emotional experience: A meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*. 101(2) 211-221
31. Lazarus, R.S. (1993). `From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks'. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
32. Lazarus h., Folk man R S.(2004). *Stress, appraisal and coping*. Springer. New York; 1984. P. 183-5.
33. Ochsner KN, Gross JJ. (2005).The cognitive control of emotion. *Trends Cogn Sci*. 2005;9(5):242-9.
34. Rattanask, Santitadukul (2004). Stress in professional football players. *Clinical psychology*. 5: 423-631
Psychology. 14: 1-13.
35. Roth, S., & L. J. Cohen. (1986). "Approach, avoidance, and coping with stress". *American Psychologist*. 41: .813-819
36. Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of sport & exercise psychology*. 33: 124-145.
37. Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. 13: 69-79.
38. Tracy, L., Heller & Gordon, A., Bloom, Graham, I., Neil (2005). Sources of Stress in NCAA Division I Women Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 7: 60-71.