

ГЕНЕРАЛИЗИРАНИ ОЧАКВАНИЯ, САМОКОНТРОЛ И САМОРЕГУЛАЦИЯ НА ПОВЕДЕНИЕТО В АЛПИНИЗМА

Мишева-Алексова Цвета

Докторант – Национална спортна академия „Васил Левски”, гр. София

Алпинизмът е спорт, при който не просто постижението, а често здравето и оцеляването на практикуващите го, зависи от бързата и адекватна оценка на ситуацията, гъвкавостта при взимане на решение и неговото прилагане. Ето защо саморегулацията и самоконтролът на поведението са от съществено значение за ефективните действия на алпинистите.

Настоящото изследване си постави за цел да провери хипотезата за наличие на връзка между нивото на генерализирани очаквания (оптимизъм, негативни очаквания), самоконтрол и саморегулация при хора, активно занимаващи се с алпинизъм, както и спецификата на зависимостта между изследваните параметри при алпинисти с различна квалификация.

Обект на изследването бяха 64 алпинисти (48 мъже и 16 жени) на възраст 19-50 години.

За целите на проведеното изследване бе използвана комплексна методика, която включва: 1) Метод за измерване на генерализирани очаквания на валентността на резултата; 2) Скала за оценка на самоконтрола; 3) Адаптиран вариант на въпросника "Стил на саморегулация на поведението - 98" (В. И. Моросанова).

В статията са представени зависимостите между изследваните параметри според пол и ниво на квалификация на алпинистите.

Резултатите сочат, че съществуват значими различия в психологическия профил на алпинисти с различно ниво на квалификация, които се дължат на спецификата на връзките между изследваните личностни променливи.

GENERALIZED EXPECTANCIES, SELF-CONTROL AND SELF-REGULATION OF BEHAVIOR IN HIGH-ALTITUDE ALPINISM

Alpinism is a sport in which not only the performance, but often the health and survival of the people who practice it depends on their quick and adequate assessment of the situation, on the flexibility of their decision making and its realisation. That's why self-control and self-regulation of behavior is of extreme importance.

The objective of the presented study was to examine the relation among the level of generalized expectancies (optimism and negative expectancies), self-control and self-regulation as well as to study its specifics depending on the level of qualification of the alpinists.

In the study took part 64 alpinists (48 men and 16 women), ages 19 to 50.

The following psychological tests were used: 1) Method for measurement of generalized expectancies for outcome valence (optimism and negative expectations), (A. Velichkov, M. Radoslavova, M. Rasheva, 1993); 2) Scale for assessment of self-control, (M. Rosenbaum, adapted by M. Georgiev, 2001); 3) Adapted version of the method "Style of self-regulation of behavior – 98", (V. I. Morosanova, 1998).

The results show significant differences in the psychological profile of alpinists with different level of qualification, which are due mainly to the differences in the relations among the studied variables.

Разглеждането на въпросите за самоконтрола и саморегулацията на поведението се основава на две основни допускания: 1) хората са способни сами да регулират своите мисли, действия и емоции в съответствие със собствените си цели; 2) подобни умения, както и подпомагащите ги процеси могат да бъдат използвани за дългосрочно и краткосрочно подобряване на способността за обучение, адекватността на поведението в кризисни ситуации и продължителността на ангажирането с дадена задача.

Основната идея на автора на настоящата разработка бе, че за по-ефективната подготовка за работа в екстремалните условия на алпийската дейност е необходима целенасочена работа за развиване на уменията за саморегулация. За да може да се разработи програма за адекватно обучение и подготовка е наложително разширяване на психологичното

знание за спецификата на психологическия профил на висококвалифицирания алпинист, част от който са и особеностите на стила на саморегулация.

Кароли [10] определя саморегулацията като “тези вътрешни или транзакционни процеси, които дават възможност на индивида да ръководи своите насочени към целта дейности във времето и при променящи се условия”. Друго определение гласи, че „под **саморегулация** се разбира способността на индивида за самостоятелно формиране на цели и съответни програми за действие, както и за осигуряване на съобразената им със ситуацията регулация въз основа на обобщена, външна информация за поведението” [5].

Според Р. Баумайстер и кол. саморегулацията се свързва с „вътрешни ресурси, използвани от индивида при взимане на решения, активен отговор на въздействията на средата и упражняване на самоконтрол” [9]. В този смисъл саморегулацията може да се разглежда като по-широк термин, включващ самоконтрола.

Самоконтролът е дефиниран от М. Розенбаум като „характерно за личността поведение в състояние на високо психическо напрежение или стрес, което е насочено към промяна в степента на контрол над ситуацията” [14].

Все по-често в психологическата литература понятията самоконтрол и саморегулация се свързват с генерализираните очаквания и по-специално с оптимизма и негативните очаквания. **Генерализираните очаквания** се разглеждат като регулативни структури в системата на личността, които насочват поведението в непознати или сложни ситуации. Т. Янчева подчертава, че генерализираните очаквания влияят на целепологането, планирането, организацията и регулацията на поведението, особено в условията на неясна, неопределена, с постоянно променящи се параметри среда [6].

Проблемите на саморегулацията на поведението са широко застъпени в психологията, като спортната психология е сред областите, в които те заемат централно място.

В съвременния спорт самоконтролът и саморегулацията са сред решаващите фактори, определящи постижението, а доколкото високите постижения са една от основните цели на състезатели и треньори, множество изследователи се насочват към изясняване на същността на тези конструкти и връзките им с други личностни параметри.

Сред достъпните за нас публикации за изследвания, представящи разглежданите проблеми през призмата на характеристиките на отделните спортове [3, 7, 8, 15], не попаднахме на нито едно в областта на алпинизма. Подобен дефицит би могъл лесно да бъде обяснен със спецификата на условията, в които се практикува алпинизмът, както и с някои характеристики, които го разграничават от „типичните” спортове и състезания. От друга страна, алпинизмът е спорт, в който проблемите за саморегулацията и самоконтрола на поведението изпъкват особено ярко, защото често не става въпрос само за постигането на даден желан резултат, а за физическото оцеляване на алпиниста и неговите партньори.

Особеностите на средата при алпийската дейност се свързват както с конкретните ѝ характеристики и произтичащите от тях опасности, така и с непредсказуемостта на техните изменения. Ефективното действие в подобна среда зависи от способността на алпиниста за бърза и адекватна оценка на ситуацията, гъвкавост при взимане на решение и неговото прилагане. Голямата продължителност на изкачванията дава известна възможност за компенсация на направени пропуски, но в същото време е и предпоставка за допускането на по-голям брой грешки, както и за прекалено късното откриване на пропуски, допуснати на предишни етапи. Ето защо саморегулацията и самоконтрола на поведението са от съществено значение за ефективните и адекватни действия на алпинистите.

Настоящото изследване си постави за цел да провери **хипотезата** за наличие на връзка между нивото на самоконтрол, оптимизъм, негативни очаквания и отделните компоненти на саморегулацията в алпинизма, както и нейната специфика при алпинисти с различна квалификация. Предполагахме, че с увеличаване на квалификацията на алпинистите ще се

наблюдава промяна в съотношението на основните компоненти, участващи в процеса на цялостна саморегулация на поведението.

Обект на изследването бяха 64 алпинисти (48 мъже и 16 жени) на възраст 19-50 години.

За целите на проведеното изследване е използвана комплексна **методика**, която включва:

1. Метод за измерване на генерализирани очаквания на валентността на резултата (оптимизъм и негативни очаквания (А. Величков, М. Радославова и М. Рашева, 1993) [1].
2. Скала за оценка на самоконтрола (М. Rosenbaum, адаптирана от М. Георгиев, 2001) [2].
3. Адаптиран вариант на въпросника "Стил на саморегулация на поведението - 98" (ССП-98). (В.И. Моросанова, 1998) [4].

Резултати

Оригиналният въпросникът, разработен от В. И. Моросанова се състои от 46 твърдения. При стандартизацията ние получихме следните резултати:

Въпросникът бе преведен независимо от трима психолози. След обсъждане на преводните айтеми, с първоначалната му версия бяха тествани 276 изследвани лица (116 мъже и 160 жени) на възраст 15-57 години.

Структурата на теста бе проверена с помощта на експлораторен факторен анализ с използване на метода на главните компоненти и варимакс-ротация. Получени са 5 ясно разграничени фактора, обясняващи общо 40, 62% от вариацията.

Предлаганият съкратен вариант на въпросника включва 35 айтема и съдържа 5 скали. Проверката за консистентната надеждност на скалите на съкратения вариант даде следните резултати : Планиране: $\alpha = 0,7143$; Моделиране: $\alpha = 0,6314$; Програмиране: $\alpha = 0,6994$; Гъвкавост: $\alpha = 0,7210$; Самостоятелност: $\alpha = 0,6230$.

Трябва да се отбележи, че получените стойности са значително по-високи от посочените от авторите на пълния вариант на теста.

Стойностите по скалите имат нормално разпределение. Значими полови различия не се наблюдават.

Според нашата първоначална хипотеза могат да се очакват определени различия в личностните профили на алпинистите в зависимост от тяхната квалификация. Ето защо при обработката на данните освен анализа на резултатите като цяло, изследваните лица бяха разделени на три групи, съответно изкачвали върхове 1) до 5000м; 2) до 8000м; и 3) над 8000м. В първата група попаднаха 20 изследвани лица, във втората – 28, а в третата – 16.

В таблица 1 са представени резултатите от вариационния анализ на получените данни, съпоставени с изведените норми за българска извадка.

Таблица 1. Резултати от сравнителен анализ на данните: Оптимизъм, Негативни очаквания, Самоконтрол (Ск), Планиране, Моделиране, Програмиране, Гъвкавост, Самостоятелност

	норми		изследване							
			цяла извадка		до 5000		5000-8000		над 8000	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
Оптимизъм	34,31	7,03	40,84	4,63	40,10	5,91	40,64	4,20	42,13	3,83
Негативни очаквания	19,03	5,84	19,06	3,73	18,50	3,86	18,14	3,37	20,75	4,43
Ск-мъже	148	18,7	154,90	18,96	159,30	15,62	149,78	22,63	158,37	15,27
Ск-жени	156	12,4								
Планиране*	19,64	3,78	19,38	3,99	17,80	5,27	19,21	3,09	21,63	2,77
Моделиране*	25,87	4,08	27,34	3,12	27,50	3,50	26,71	2,37	28,25	3,88
Програмиране*	19,80	2,91	20,53	2,78	19,80	3,71	20,79	2,39	21,00	2,20
Гъвкавост*	14,47	3,13	16,63	2,24	16,90	2,42	16,29	2,40	16,88	1,89
Самостоятелност*	22,15	3,76	22,42	3,28	21,40	3,69	22,46	3,53	23,63	2,07

Забележка: * нормите са изведени при адаптацията на въпросника

При съпоставка на резултатите трябва да се отбележат като цяло по-високите нива на оптимизъм при алпинистите в сравнение с изведените за българска извадка норми ($t=7,973$, $P(t)\%=100$). По високи резултати се наблюдават и по някои от скалите на теста за стилове на саморегулация, а именно по скала Моделиране ($t=2,674$, $P(t)\%=98$) и по скала Гъвкавост ($t=5,443$, $P(t)\%=100$).

Можем да отчетем разлики и в обособените от нас в зависимост от квалификацията групи алпинисти.

Между втората и третата група се отбелязват следните статистически значими различия и тенденции: 1) повишаване на нивото на негативни очаквания ($t=2,013$, $P(t)\%=95$) и 2) повишаване на стойностите по скала Планиране ($t=2,640$, $P(t)\%=98,8$) при алпинистите с най-висока квалификация.

В сравнение с първата група, при алпинистите, изкачвали осемхилядници, се наблюдават значимо по-високи нива на самостоятелност ($t=2,216$, $P(t)\%=96,7$).

В анализа на процеса и компонентите на саморегулацията В. И Моросанова отбелязва, че от съществено значение не е отделното проявление на даден параметър, а съотношението му с останалите и тяхното съвкупно действие. Ето защо при анализа на резултатите се насочихме към разкриването на връзките между изследваните параметри в отделните групи.

Таблица 2. Линейна корелация между Оптимизъм (О), Негативни очаквания (НО), Самоконтрол (Ск), Планиране (Пл), Моделиране (М), Програмиране (Пр), Гъвкавост (Г), Самостоятелност (С) при групата на алпинистите, изкачвали върхове до 5000 метра

	О	НО	Ск	Пл	М	Пр	Г	С
Оптимизъм	1							
Негативни очаквания	-,853(**)	1						
Самоконтрол	,843(**)	-,740(**)	1					
Планиране	,475(*)	-,055	,202	1				
Моделиране	-,308	,226	-,350	,060	1			
Програмиране	,543(*)	-,295	,370	,516(*)	-,676(**)	1		
Гъвкавост	-,255	,148	-,134	-,359	,360	-,139	1	
Самостоятелност	-,170	-,016	-,051	-,619(**)	,000	-,180	,688(**)	1

Забележка: ** корелацията е значима при $p < 0,01$, * корелацията е значима при $p < 0,05$

В групата на алпинистите, изкачвали се до 5000м (Таблица 2), се наблюдава силна корелационна зависимост между оптимизъм, негативни очаквания и самоконтрол. Нивото на самоконтрол се свързва правопрпорционално с нивото на оптимизма и обратнопропорционално с нивото на негативните очаквания.

В тази група се отбелязва и връзка между оптимизма и планирането ($r=0,475$, $p<0,05$) и програмирането ($r=0,543$, $p<0,05$). Програмирането корелира положително с планиране ($r=0,516$, $p<0,05$) и отрицателно с моделиране ($r=-0,676$, $p<0,01$). Самостоятелността корелира отрицателно с планирането ($r=-0,619$, $p<0,01$) и положително с гъвкавостта ($r=0,688$, $p<0,01$).

Таблица 3. Линейна корелация, при групата на алпинистите, изкачвали върхове до 8000 метра

	О	НО	Ск	Пл	М	Пр	Г	С
Оптимизъм	1							
Негативни очаквания	,160	1						
Самоконтрол	,231	,003	1					
Планиране	,060	,114	-,263	1				
Моделиране	,345	,319	,089	,398(*)	1			
Програмиране	,091	-,301	,234	,433(*)	,355	1		
Гъвкавост	,309	-,010	,643(**)	,126	,056	,548(**)	1	
Самостоятелност	-,083	,155	-,320	,349	-,103	-,260	-,228	1

Забележка: ** корелацията е значима при $p < 0,01$, * корелацията е значима при $p < 0,05$

Във втората група (Таблица 3) не се наблюдава връзка между оптимизъм, негативни очаквания и самоконтрол. Оптимизъм и негативните очаквания не корелират с нито един от

компонентите на саморегулацията, а единствената статистически значима корелация между самоконтрола и изследваните параметри е с гъвкавостта ($r=0,643$, $p<0,01$).

Планирането корелира положително и с моделирането ($r=0,398$, $p<0,05$) и с програмирането ($r=0,433$, $p<0,05$). Гъвкавостта корелира положително и с програмирането ($r=0,548$, $p<0,01$). Тук вече нивото на моделиране се включва като един от компонентите, положително свързан с нивото на планиране и програмиране.

При третата група алпинисти (Таблица 4) се установява връзка между нивото на самоконтрол и два от компонентите на саморегулацията – моделиране ($r=0,839$, $p<0,01$) и гъвкавост ($r=0,592$, $p<0,05$). Програмирането корелира положително с моделиране ($r=0,501$, $p<0,05$) и планиране ($r=0,911$, $p<0,01$).

Таблица 4. Линейна корелация, при групата на алпинистите, изкачвали върхове над 8000 метра

	О	НО	Ск	Пл	М	Пр	Г	С
Оптимизъм	1							
Негативни очаквания	-,259	1						
Самоконтрол	,231	,282	1					
Планиране	,166	,305	,371	1				
Моделиране	,151	,029	,839(**)	,448	1			
Програмиране	,000	,044	,348	,911(**)	,501(*)	1		
Гъвкавост	,378	,115	,592(*)	-,120	,200	-,138	1	
Самостоятелност	-,480	,706(**)	-,108	,446	-,129	,251	-,307	1

Забележка: ** корелацията е значима при $p<0,01$, * корелацията е значима при $p<0,05$

Трябва да се отбележи и появилата се за първи път в тази група зависимост между самостоятелността и негативните очаквания ($r=0,706$, $p<0,01$).

Обсъждане

Отбелязаните по-високи стойности на оптимизма при алпинистите са в съответствие с изнесените в литературата данни за по-високи нива на оптимизъм при активно спортуващи [6].

Имайки предвид непрекъснато и непредсказуемо изменящата се среда, в която се извършва алпийската дейност, по-високите нива на гъвкавостта и моделирането са предпоставка за успешната ѝ реализация. В психичната регулация на дейността моделът на значимите условия изпълнява функцията на източник на информация за факторите, които трябва да се вземат под внимание при определяне на начина на реализация на дейността. От друга страна, гъвкавостта отразява способността за промяна в системата на саморегулация в отговор на изменения във външните и вътрешните условия

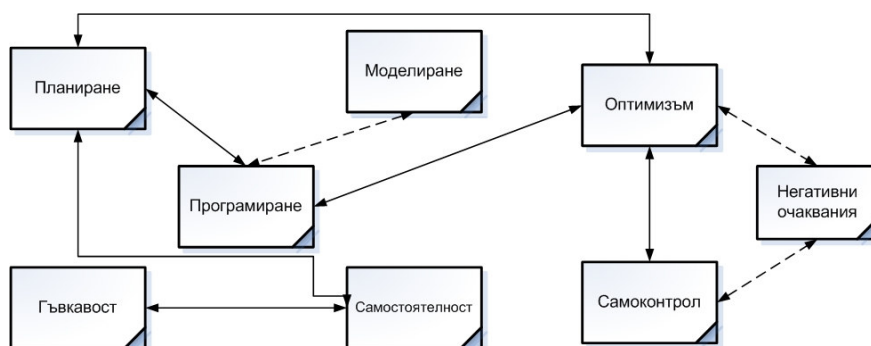
Интересно е наблюдаваното по-високо ниво на планиране и липсата на подобно завишение при програмирането. Алпинистите с най-висока квалификация притежават в по-голяма степен в сравнение с другите алпинисти уменията за целеполагане и съхранение на целите, но то не се свързва с по-детайлизирано разработване на конкретни програми и стъпки за постигането им. Едно възможно обяснение на този факт би могло да бъде потърсено отново в спецификата на средата, в която се изпълнява алпийската дейност и по-специално нейната непрестанна и непредсказуема промяна, обезсмисляща предварителното точно програмиране на бъдещите стъпки.

По-високото ниво на самостоятелност при алпинистите, изкачвали осемхилядници, би могло да се дължи на друга типична особеност на алпинизма. За разлика от повечето спортове, по време на алпийската проява липсва възможност за контакт с треньора. Дори и в случаите, когато има радиовръзка, треньорът е прекалено далеч от мястото на събитието и съветите и наставленията му могат да бъдат приемани единствено след съотнасянето им с реалната ситуация, пряк свидетел на която е само алпинистът и неговите партньори. От друга страна опитният алпинист не може сляпо да разчита и да се доверява и на преценката на партньорите си. За да бъде ефективен, във високата планина всеки трябва сам да преценява

своите сили, състояние и възможности и именно този факт логично обяснява по-високото ниво на самостоятелност при алпинистите от третата група.

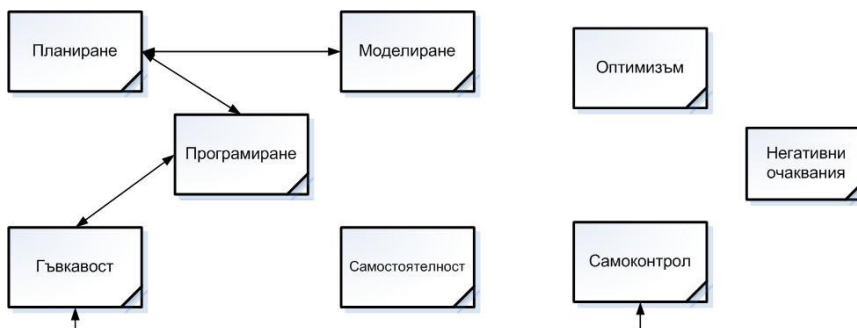
В групата на алпинистите, изкачвали върхове до 5000м се наблюдават статистически значими корелации между оптимизма, самоконтрола и негативните очаквания. С други думи, колкото по-уверен е човек в благоприятния изход от дадена ситуация, толкова по-склонен е да упражни поведение, насочено към контрол над нея. И обратно, колкото по-високо е нивото на негативните очаквания, толкова по-ниско е нивото на самоконтрол.

Изследвания в областта на височинния алпинизъм сочат, че до 5000 метра не се наблюдават значими разлики в когнитивните способности на алпинистите в сравнение с демонстрираните от тях на морското равнище [11]. Следователно, ако при подготовката си за дадено изкачване алпинистът по една или друга причина успешно се е справял с изискванията на средата, той има достатъчно основание да вярва, че би се справил и по време на конкретното изкачване. Подобни оптимистични очаквания от своя страна биха довели до проява на самоконтролиращо поведение.



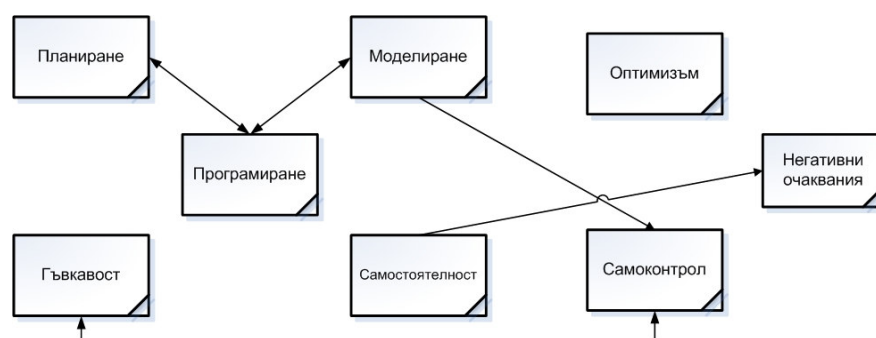
Фигура 1. Схема на корелационните зависимости между изследваните конструкции при алпинисти, изкачвали върхове до 5000 м. (с пунктир са отбелязани отрицателните корелации)

В тази група оптимизмът корелира положително и с нивото на планиране и програмиране. Възможността за по-точно планиране на целите и програмиране на бъдещите действия корелира положително с нивото на оптимизъм. Интересна е положителната корелация на програмирането с планирането и обратната му корелация с моделирането. До 5000 метра по-голямата част от възможните промени в средата и в състоянието на участниците са известни и следователно може да бъдат програмирани отделни стратегии за справяне с тях. Високото ниво на моделиране на ситуацията по-скоро пречи на планирането и програмирането на бъдещите действия.



Фигура 2. Схема на корелационните зависимости между изследваните конструкции при алпинисти, изкачвали върхове до 8000 м.

С увеличаване на надморската височина се увеличават и различията между тренировъчните условия и тези на реалната алпийска дейност. Успешната саморегулация вече не може да бъде сведена до контролиране на съвършеното повтаряне на заучени комбинации и изпълнението на предварително разработени програми. Т.Нелсън отбелязва, че над 6000 метра се установяват множество промени в когнитивните способности на алпинистите, като например намалена способност за усвояване на нова информация и намалено субективно чувство за „знаене” и способност за припомняне [12]. В същото време се увеличава и непредсказуемостта на измененията в средата. Съответно самоконтролът при опитни алпинисти, изкачвали осемхилядници, се свързва с проявата на качества, които могат да противостоят на променящите се характеристики на средата, а именно моделиране (наблюдение и оценка на значимите външни и вътрешни условия) и гъвкавост (способност за промяна в системата на саморегулация в отговор на измененията във външните и вътрешните условия).



Фигура 3. Схема на корелационните зависимости между изследваните конструкти при алпинисти, изкачвали върхове над 8000 м.

Положителната корелация между самостоятелността и негативните очаквания е в съответствие с изнесените данни от К. Петие за намаляване на чувството за приемане на другите и увеличаване на оценката на собствените способности [13].

Изводи

1. При изследваните от нас алпинисти се наблюдават като цяло по-високи стойности по скала оптимизъм, но при алпинисти с висока квалификация оптимистичните нагласи не са пряко свързани с проявите на саморегулация и самоконтрол.

2. По-високите нива на моделиране и гъвкавост при алпинистите могат да бъдат обяснени със специфичните изисквания на средата. Остава неизяснен въпросът дали по-високите стойности на тези компоненти на саморегулацията са предпоставка за по-ефективна алпийска дейност или са следствие от дългогодишната алпийска практика на изследваните лица.

3. Съществуват значими различия в психологическия профил на алпинисти с различно ниво на квалификация.

4. С повишаване на квалификацията в алпинизма се повишава ролята и значимостта на моделирането и гъвкавостта като компоненти на саморегулацията. Съответно при психологическата подготовка на алпинистите трябва да се наблегне на развитието и значението именно на тези компоненти.

5. На базата на проведеното изследване можем да препоръчаме психологическата подготовката на алпинистите да се развива от подготовка с преобладаваща насоченост към елементите на планиране и програмиране, към фокусираща се главно върху моделирането на

значимите условия и гъвкавото прилагане на адекватни стратегии в зависимост от конкретните условия.

Използвана литература:

1. Величков, А., М. Радославова, М. Рашева, Метод за измерване на генерализираните очаквания за валентността на получените резултати (оптимизъм и негативни очаквания), Българско списание по психология, 1993, бр.3 85-100
2. Георгиев, М., SCS-скала за оценка на самоконтрола – същност и възможности за приложение, Личност, мотивация, спорт, т.6, НСА-Прес, 2001
3. Желязкова-Койнова, Ефективност на психичната саморегулация в ситуации на надмощие по време на състезание, Спорт. Общество. Образование, том 5, НСА, София, 2002
4. Моросанова, В.И., Е. М. Коноз, Стилевая саморегуляция поведения человека, Вопросы психологии, 2000, бр. 2
5. Речник по психология, С, НИ, 1989
6. Янчева, Т., Влияние на генерализираните очаквания върху състезателното поведение, Личност, мотивация, спорт, Т. 10, София, 2005, 47-52
7. Anshel, M. H., A. Porter, (1996), Efficacy of a model for examining self-regulation with elite and non-elite male and female competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 321-336.
8. Anshel, M. H., A. Porter, (1996), Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport and Behaviour*, 19(2), 91-110.
9. Baumeister, R. F., M. Muraven, D.M. Tice, (2000), Ego Depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition*, 18 (2), 130-150
10. Karoly, P., (1993), Mechanisms of self-regulation: a systems view, *Annual review of psychology*, 44:23-52
11. Kida M., A. Imai, (1993), Cognitive performance and event-related brain potentials under simulated high altitudes, *Journal of Applied Physiology*, 74(4):1735-41
12. Nelson, Th., J. Dunlosky, (1990), Cognition and metacognition at mount Everest, *Journal of Experimental Psychology*, Vol 109, No 4, 367-374
13. Petiet, C. A, B. Townes, R Brooks, J. Kramer, (1989), Neurobehavioral and psychological functioning of women exposed to high altitude in mountaineering, *Journal of Perceptual and motor Skills*, 67, 443-452
14. Rosenbaum, M. Learned resourcefulness. On coping skills, self-control and adaptive behavior, NY, 1990
15. Stevens, M. J., Andrew M. Lane, Mood-Regulating Strategies Used By Athletes, *Online Journal of sport psychology*, Vol 3, Iss. 3