

ادارة التوتر في الرياضة: حسب نظرية التأقلم الجماعي ونظرية التأقلم الثنائي
Stress Management in Sports:
Based on Group Coping Theory and Dyadic Coping Theory

حبيب بن صافي¹، زليخة سايج²،

^{1,2} المركز الجامعي نور البشير – البيض – الجزائر،

h.bensafi@cu-elbayadh.dz¹، sayahzoulikha@yahoo.com²

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2025/07/18

تاريخ القبول: 2025/09/22

تاريخ النشر: 2025/12/01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17400973>

الكلمات المفتاحية:

التوتر، الرياضة، التأقلم الجماعي، التأقلم الثنائي.

الباحث المرسل: حبيب بن صافي

h.bensafi@cu-elbayadh.dz.

Keywords :

Stress; Management; Sports; Group;

Coping; Coping Theory

ملخص:

هدفت هذه الدراسة على تسليط الضوء على طبيعة استراتيجية التأقلم التي طورها أعضاء المجموعة استجابة لمواقف ضاغطة مشتركة. ونظرا لتعدد مصادر التوتر والإنفعالات داخل المجموعات أو الفرق في السياق الرياضي تم ابراز نموذجين لنظريتين هما نظرية التأقلم الجماعي ونظرية التأقلم الثنائي. وتوضيح مخلفاتهما وأبعادهما ووظيفتهما في لوضع استراتيجيات من أجل التأقلم من أجل التكيف لمواجهة الضغوط النفسية وتحويلها من أفعال فردية إلى حماية. لما لهما من صلة لتوسيع نطاق المعرفة حول البعد الشخصي للتوتر وعمليات التأقلم الرياضية .

Abstract

This study aimed to shed light on the nature of the coping strategy developed by group members in response to common stressful situations. Given the multiple sources of stress and emotions within groups or teams in the sports context, two theoretical models were highlighted: the group coping theory and the dyadic coping theory. Their implications, dimensions, and functions in developing coping strategies were clarified. To combat psychological pressures and transform them from individual actions to collective ones, as they are related to expanding the scope of knowledge about the personal dimension of stress and sports adaptation processes.

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في حياة الافراد فهي لا تكسبهم المهارات الرياضية العالية والقوة الجسمية فقط، بل أيضا تقوم على تطويرهم اجتماعيًا وبدنيًا ونفسيًا الذي يمكنهم من القدرة على التكيف مع بيئتهم وتحقيق أقصى قدر من النجاح في حياتهم. ومن أجل قدرة الأفراد على تنظيم أفكارهم وسلوكياتهم ومشاعرهم، لا بد من التكيف مع التوتر ويعد التأقلم هو العملية الأساسية لذلك. كما أن الممارسة والتنافسية الرياضية تجرى في سياق اجتماعي بامتياز. (Tamminen, 2021).

التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد فيما بينهم أو مع غيرهم خلال الممارسات التنافسية الرياضية قد تشكل مجموعة من مصادر التوتر في مختلف الظروف بالصراعات والخلافات فيما بينهم أو مع منافسهم وكذا الضغوط والانتقادات الموجهة إليهم قد تشكل حالات التوتر التي تؤدي إلى إثارة المشاعر، كان ذلك شعوريا أو غير شعوري على مستوى المجموعة. زد على ذلك قد تشكل مواقف معينة مصادر توتر لأعضاء مجموعة أو فريق كعدم الانتصار أو خسارة في منافسة رياضية أو عدم التأهل لدورة رياضية معينة. فما هي الإجراءات والإستراتيجيات المتخذة بين مجموعة الأفراد المعنيين في الممارسات الرياضية لمواجهة مثل مصادر هذه التوترات؟

التوتر هو جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان بغض النظر عن العمر أو الحياة المهنية والعملية. وهو نتيجة فعل أو موقف يُلقي بعبء خاص على الشخص، سواءً أكان جسديًا أو نفسيًا، أو كليهما. فعوامل الضغط البيئية تولد التوتر وتُثري بيئةً خصبة له عندما يشعر الشخص بأنه يُمارس عليه ضغطًا مفرطًا نظرًا لقدرته على رد الفعل. فبالرغم من النظرة السلبية لهذا الموضوع عموما، إلا أننا نجد فيه الإطار الإيجابي إذ هو يدفع الفرد إلى بذل الجهد النفسي والجسدي. فالتدريب والممارسة الرياضية تعدان من أشكال التوتر، فهي تتطلب جهدا كبيرا من أجل التقوية الجسدية والنفسية والجسمية، والمواعيد الرياضية التنافسية النهائية في العمل أو المدرسة تحفز على انجاز المهام، وهذا من أجل تحسين الأداء. إلا أن التوتر المستمر أو المزمن يشكل خطرا على الحالة النفسية والجسمية الجسدية ويسبب أمراض سيكوباتية Psychosomatiques والتي هي حالة جسدية تتأثر أعراضها أو تسببها عوامل نفسية أو عاطفية. قد تشمل هذه العوامل التوتر والقلق والاكتئاب أو غيرها من الاضطرابات النفسية. كمرض السكري أو أمراض القلب والسرطان وحتى الوفاة. حسب (Clémence RUELLE, 2017) يمكن التمييز بين أربعة أنواع من الضغوط:

- الإجهاد المفرط، حيث تتجاوز المتطلبات الجسدية أو النفسية قدرة الشخص على الاستيعاب.
 - نقص الإجهاد أو نقص التحفيز
 - الإجهاد الإيجابي، ويُعرف أيضًا باسم "الإجهاد الجيد".
 - الضيق، ويُعرف أيضًا باسم "الإجهاد السيئ".
- بشكل عام، هناك ثلاث مراحل للتكيف في المواقف العصبية (نموذج هانز سيل (modèle de Hans Seyle))

- المرحلة الأولى هي استجابة الجسم للإنذار، وتتوافق مع المستوى الأمثل للمقاومة.
 - المرحلة الثانية هي حالة مقاومة.
 - المرحلة الثالثة تمثل الإرهاق: تنتج هذه الحالة عن التعرض المستمر والطويل الأمد لعامل ضغط، وتظهر عند استنفاد التكيف.
- يعاني الكثير من الأفراد من التوتر يوميًا تقريبًا، وخاصةً في بعض المهن التي واجه أصحابها مواقف تتطلب التكيف والأداء يوميًا. في مواجهة كل هذه المواقف، توجد اختلافات هائلة بين الأفراد. يتفاعل كل فرد وفقًا لشخصيته وإدراكه وتجاربه السابقة. علاوة على ذلك، تعتمد نوعية التوتر جيدة كانت أو سلبية على قدرة الفرد على التحمل. وبالتالي، يكون الأفراد الأقل تحملًا للتوتر أكثر حساسية له. لذلك، لا بد من أخذ هذا الجانب التفاضلي في الاعتبار: فكل شخص يتكيف بشكل مختلف عند مواجهة نفس الموقف. فموقف لا يُطاق بالنسبة لشخص ما قد يكون سهل التعامل معه بالنسبة للآخرين.
- في علم النفس العمل والتنظيم في مجال تأثير بعض عوامل التوتر على العمال أجريت دراسة على 315 عامل وطلب منهم تحديد المواقف المؤثرة والمرهقة سواء على مدى مقياس مرتفع أو منخفض فكانت الإجابات متباينة وان المواقف الأكثر ارهاقا كانت لصالح الناجمة عن صراعات الأدوار ثم تليها الصعوبات في إدارة الوقت وتأتي بعدها الضغوط المهنية والصراعات السياسية وفي الأخير التنبيهات والتوبيخيات والفصل عن العمل. فوجب اذ ذاك تقديم جلسات إدارة مناسبة ووجب على المدرب بعد ذلك دراسة مصدر التوتر والذي يرتبط بكل شخص. (Clémence, 2017).

في مجال علم النفس الكوارث وفي سياق الكوارث الطبيعية مثل الحرائق والزلازل في تحديد استراتيجيات التأقلم الجماعية، أجريت دراسات ركزت في هذه السياقات على البعد الشخصي لاستراتيجيات التأقلم الجماعية التي استخدمها الناجون استجابة لإعصار فكانت النتائج على أشكال مختلفة من إستراتيجيات التأقلم الجماعية. فكانت الأولى استراتيجية تهدف الى مشاركة المشكلة والمشاعر المرتبطة بها، فالناجون يتشاركون في مخاوفهم ومشاكلهم وهذا التواصل يسمح حول مسبب الضغط للناجين بمشاركة معارفهم وادراكهم الجماعي متأثرين بالكارثة والتشارك في المشاعر سميت هذه الفئة بالتبادلية. أما الفئة الثانية باستراتيجية الأفعال: مثل تقديم المساعدة ومشاركة المعلومات. والفئة الثالثة تقوم بالبناء المشترك لسردية مجتمعية وهذا يسرد تجارب الناجين على شكل قصة. ويعتبر هذا البناء المشترك للسردية أداة وقائية من آثار الصدمة (Trees & Kellas, 2009) وهذا ما يسمح للمشاركين بالربط بين مشاعرهم ومشاعر المجموعة.

في مجال الأسرة سلت عفيفي (2006) على كيفية تعامل الأفراد مع مصادر التوتر المشتركة في التأقلم الجماعي المطبقة من طرف افراد الأسرة استجابة للطلاق والتميز بأشكال من التأقلم الفردي أو بين الأشخاص، إذ يحدث التأقلم الفردي عندما يقيم الفرد مصدر التوتر على انه مشكلة تخصه وحده فالأم بعد طلاقها تتحمل المسؤولية المالية وتعتبرها مشكلتها ومسؤوليتها الخاصة ولا تظهرها لأبنائها وتتحمل المشكلة بمفردها وتحشد إستراتيجيات تأقلم فردية (مشكلتي أنا/مسؤوليتي أنا). أما المساعدة الفردية تتحقق لما يقيم عدة أفراد عامل التوتر بشكل فردي على أن يتحمل شخص واحد فقط مسؤولية المعالجة كتحمل فرد واحد من العائلة الضغوط المالية والبحث عن عمل للتكفل بأسرته وحمايتها (مشكلتنا نحن /مسؤوليتي أنا). ويحدث مع عامل ضغط يؤثر على الفرد أن يطلب الدعم والمساعدة من الآخرين كأن تعتبر الأم المشكلة المالية هي مشكلتها إلا أنها تطلب من أفراد عائلتها عدم الإسراف في إنفاق المال والتقشف. المخاوف المالية مشكلة مشتركة لآبد من حلها كعائلة. فيؤثر عامل الضغط على فرد واحد لكن يتشارك معه مسؤولية التعامل أفراد المجموعة الأخرى (مشكلتي أنا/مسؤوليتنا نحن). في هذا الإطار التحليلي يسمح بالتأقلم الجماعي تكون فيه الضغوطات مشتركة إلى حد ما، وتؤدي إلى إجراءات جماعية إلى حد ما. وبعد ذلك ينتقل أفراد المجموعة من التقييمات المعرفية الفردية إلى استراتيجيات التأقلم المشتركة وهذا من خلال استخدامهم لاستراتيجيات تأقلم مختلفة داخل المجموعة، حيث ان التكيف يتطور من التكيف الفردي الى التكيف الجماعي، وهذا مع تطور الأفراد مع تغير طبيعة العامل المسبب للتوتر والظروف والتواصل والعلاقات مع الأعضاء (Afifi et all 2020).

الرياضة تعرف على أنها نشاط بدني، سواء كان مجهودا شديدا أو متوسطا، فرديا أو جماعيا. تمارس في إطار منظم حسب قواعد محددة تختلف باختلاف الرياضة ويتضمن جهدا بدنياً وغالباً شكلاً من أشكال المنافسة. وكذلك بشكل ترفيهي أو من أجل المتعة والرضا وتجاوز حدود الذات وتعزز التفاعلات الاجتماعية وانشاء الروابط بين الأفراد. وفوائدها جلية على الصحة البدنية والعقلية. وبذلك ان مفهوم الرياضة معقد وغني، يشمل النشاط البدني، والبعد الترفيهي، والقيم التنافسية، والفوائد الصحية والحياة الاجتماعية.

لقد أصبح الدور الطبيعي واضحاً من خلال الوظيفة التكاملية للرياضة، والتي تشكل انماطا جيدة للعلاقات في تكوين وطنية الأفراد كما أكد ذلك الفرنسي (Michel Bouet) (Bernard jeu 1971). وللنشاطات الرياضية أهمية اجتماعية حيث تساهم في تحسين أسلوب الحياة وتساعد الفرد على التكيف مع الوسط الاجتماعي في اعداده للحياة المتزنة والممتعة. كما أنها تدعم العلاقات الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة وتساهم أيضا في بث الراحة والطمأنينة وتغطية حاجياته ورغباته والتفاعل مع غيره داخل المجتمع الذي يعيش فيه (حبيب، 2019).

ان النشاط البدني والرياضة المنتظم يفرز هورمون الأندروفين Endorphines الذي يخفف التوتر ويحسن المزاج. كما تساهم الرياضة على النوم الطبيعي بشكل أفضل، وتساعد على إدارة المشاعر بشكل أفضل. وللحد من آثار التوتر السلبية على الصحة البدنية والنفسية تتضمن إدارة التوتر استراتيجيات وتقنيات. ولتحقق ذلك ينبغي فهم مصادر التوتر ويجب تعديل ردود الأفعال اتجاهه واتباع عادات صحية في نمط الحياة.

لقد اقتصرت الأبحاث في علم النفس الرياضي على النهج الشخصي لدراسة التأقلم والإجهاد والعمليات الخاصة بهما وقد ركزت أساسا على مصادر التوتر، واستراتيجيات التأقلم وكذا المشاعر ومؤثراته على المستوى الفردي. فالرجوع إلى نظرية لازاروس (Lazarus، 1991، 1999) المعرفية التحفيزية العلائقية للعواطف التي تفترض أن عواطفنا ليست مجرد ردود أفعال تجاه الأحداث، بل هي نتيجة لعملية تقييم إدراكي لهذه الأحداث فيما يتعلق بأهدافنا وقيمتنا. قد تحد من التنقيب على عمليات التأقلم والإجهاد في بعدهما الشخصي. وهذا فيما يتعلق بالسياقات الاجتماعية التي تبرز فيه (Staff et all, 2017) ولفهم الإجهاد وعملية التأقلم والتوسع فهما اعتمدت المناهج الشخصية للتأقلم وهذا حسب الجماعات والفرق.

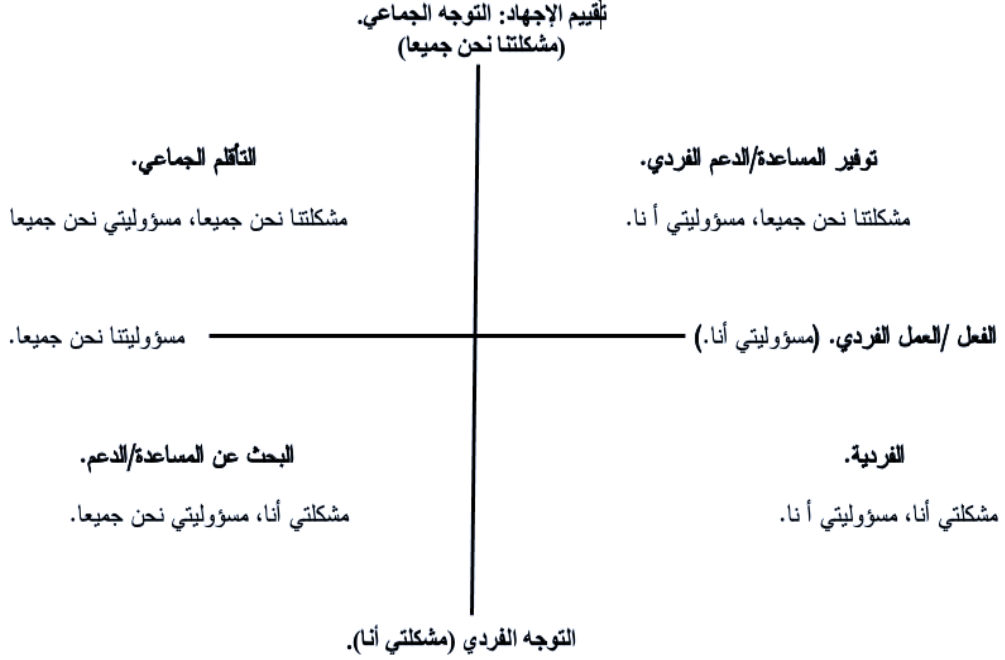
وهذا البحث يندرج في مجال التعامل الجماعي في السياق الرياضي. يهدف لتحديد النماذج النظرية الرئيسية للتعامل بين الأشخاص والتطور من التأقلم الفردي إلى التأقلم الجماعي مع مراعاة البيئة في عمليات مواجهة ضغوط التأقلم:

نظرية التأقلم الجماعي:

لتصور البعد التفاعلي بين الأشخاص اقترح ليون وآخرون (1998) Lyons et al. نموذج للتعامل مع الضغوط وعمليات التأقلم كعملية جماعية. فحسب نظريتهم يجب تقييم مصادر التوتر والإجراءات المتخذة للتأقلم في إطار جماعي محدد يتشاركون مسؤولية التعامل مع مصادر التوتر بعد ادراكه من طرف فرد أو أكثر. وهذا بوصف الإجراءات المطبقة من طرف الأفراد جماعيا عقليا وسلوكيا وعاطفيا. من أجل التأقلم مع مصادر التوتر المشتركة.

توجد ثلاثة عناصر التي تميز التأقلم الجماعي حسب ليون وآخرون:

1. التوجه نحو التأقلم الجماعي بحيث أن الضغوط يتبناها كل أفراد معتقدين ان الفائدة تكون أكثر عندما تكون جماعية.
 2. يكون التواصل مشترك بين أعضاء الفريق لمصدر الضغط.
 3. التعاون لوضع استراتيجيات جماعية للتعامل مع مصدر الضغط.
- كما اقترحت نظرية ليون وآخرون على بعد التقييم المعرفي وتقييم العمل أو الفعل كإطار لتحليل التأقلم الجماعي.



الشكل رقم 1 عمليات التأقلم النفسي مع الضغوط على المستويين الفردي والجماعي حسب نموذج لايون وآخرون

Lyons et al. (1998) ترجمة الباحث.

جاء الشكل رقم 1 بصفة عمودية وأخرى أفقية. أما في جانبه العمودي فيبرز كيفية تقييم توجه الإجهاد، إما توجه جماعي لمشكلة جماعية بصيغة جمع المتكلم (مشكلتنا نحن) في أعلى الشكل، أو توجه فردي لمشكلة فردية بصيغة المتكلم الفرد (مشكلتي أنا) في أسفل الشكل. أما أفقياً نجد الإجراءات والأفعال التي يتخذها الأفراد لمعالجة مصادر مواقف الضغط. وتكون إما على شكل عمل فردي (مسؤولتي أنا)، أو جماعية أي أن معالجة الموقف تكون تشاركية يتعاون فيها أفراد الجماعة (مسؤوليتنا نحن جميعا). هذا الإطار التحليلي يمكن من التمييز بين التأقلم الجماعي أو أشكال أخرى من التأقلم الفردي أو بين الأشخاص فيما بينهم. وبالتالي يحدث التأقلم الفردي عندما يقيم فرد من الجماعة مصدر التوتر على أنه مشكلة تخصه وحده دون غيره أي مشكلتي أنا، ويتحمل معالجتها وحده وهذا من خلال حشد استراتيجيات تأقلم فردية وهذا ما جاء في دراسة (عفيفي 2006). فتوفير المساعدة أو الدعم الفردي تشكل عندما يُقيم فردياً من يعاني بالضغط على أنها مشكلة جماعية ولكن يتحمل مسؤوليتها هو وحده (Afifi et al., 2006).

في لأسفل النموذج مخصص للبحث عن المساعدة، وهذا عندما يبحث فرد من المجموعة عن المساعدة فيطلبها من الآخرين من أجل مواجهة مصادر الضغط التي تؤثر عليه، فيعتبر المشكلة

مشكلته هو وهو الذي عليه مواجهتها، لكن المسؤولية هي جماعية أي يشترك فيها كل أفراد الجماعة، لذا يطلب من المجموعة التي ينتمي إليها المساعدة والدعم لمواجهة مصادر الضغط، يعتبر أن المشكلة هي مشكلتي (مشكلتي أنا) لكن المسؤولية هي مسؤوليتنا (مسؤوليتنا نحن جميعا) بصفة المتكلم الجمع. ومنه فإن عامل الضغط على فرد واحد لكن الأفراد الآخرون يتقاسمون ويتشاركون بالدعم والمساندة في المسؤولية حسب دراسة عفيفي في مجال الأسرة (Afifi et al., 2006).

مخلفات التأقلم الجماعي:

التأقلم قد يكون له عدة مخلفات على المجموعة التي تطبق مثل هذه الإستراتيجيات لمواجهة مصادر الضغوط، وكذلك على الأفراد المشكلين للمجموعة. من الناحية النظرية حسب ليون وآخرون Lyons et al. (1998) التأقلم الجماعي يكون له مخلفات وعواقب على التأقلم الفردي كون أن تطبيقه يتيح للأفراد المعنيين الإحساس بفائدة عاطفية على عدم مواجهة مصادر الضغط بصفة فردية، وهذا بالتشارك مع أفراد المجموعة الأخرى. بالتالي فالتأقلم الجماعي يمكن من توسيع الموارد الفردية للتأقلم بتوفير كم واسع في الوقت الآني وعلى المدى الطويل وهذا بتجميع الموارد المتاحة. كما أن التأقلم في العلاقات بين أفراد الجماعة. فهي تسهل التماسك الاجتماعي وتوفر المعلومات حول جودة العلاقات بين الأفراد، وتحافظ على العلاقات في مواجهة الأحداث وكذا تطوير العلاقات بما يساهم في خلق جودة الحياة والرفاهية للأفراد والجماعات. وحتى الصمود في الحالات القصوى مثل الأمراض الخطيرة والكوارث القصوى كالكوفيد والزلازل والإعصارات. وتمد المهارات والقيم والاندماج الجيد في حل المشاكل وتكسب الشعور بالرضا والتغلب على الشدائد، وبالتالي الشعور بالأمان والفعالية والمرونة ويقلل من الضيق التنفسي والقلق. (Koehly et al., 2008) ويساهم في الوقاية من بعض الأمراض كالسكري وأمراض القلب (Rohrbaugh et al., 2008). وقد أثبتت بعض الدراسات خلال جائحة كوفيد 19 أن الأفراد الذين يتشاركون في استراتيجيات التأقلم الجماعي. وهذا تبني السلوكيات الوقائية الصحية- القناع والتباعد الاجتماعي- لحماية صحة المجتمع (Kim et al., 2022).

البعد بين الأشخاص في عملية الضغط والتعامل مع الرياضة:

يلعب المحيط الاجتماعي في التأثير على التأقلم مع الضغوط في السياق الرياضي وهذا ما افرزته الأبحاث في الآونة الأخيرة. (Tamminen & Neely, 2021). التحقيق في عملية الضغوط النفسية والتأقلم حسب مقارنة العلاقات بين الأشخاص أعطت آفاق جديدة في التعمق حول الطريقة التي يواجه بها الممارسون للرياضة لمصادر الضغط مع غيرهم حسب المجموعات أو الفرق حسب المجموعات أو الفرق في الإطار الرياضي (Tamminen & Gaudreau, 2014). التعامل بين الأفراد في مجال علم النفس

الوظيفة الأولى تهدف إلى دعم الشريك والثانية تهدف إلى إدارة تأثير مسبب ضغط الشريك على الذات (Staff et al., 2020).

أثبتت الدراسات فعالية استراتيجيات التأقلم الثنائي أن له عواقب إيجابية للأفراد داخل الثنائي، كما التأقلم الثنائي يساهم في حماية ودعم الثنائي مما يسهل عليهم بيئة محفزة للتنمية الشخصية والعلائقية للأفراد داخل الثنائيات، كما تحسن الأداء من خلال زيادة الموارد للتعامل بفعالية مع الضغوطات، وكذلك التنمية الشخصية كالاتقالية، والرفاهية النفسية والرضا عن العلاقة بين المدرب والرياضي (Staff et al., 2020).

الخلاصة:

عند دراسة البيئة الاجتماعية للممارسين الرياضيين وعمليات التأقلم مع الضغوط النفسية لا بد من تعميق المعرفة على كيفية تعامل الرياضيين والفرق مع الضغوط في السياق الرياضي. وتعد إدارة الضغوط الجماعية مجالاً حديثاً يمثل تحولا كبيرا في العلاقات الشخصية في دراسة الضغوط وكيفية التعامل معها. والمعرفة والمتعلقة بالتأقلم والتكيف النفسي مع الضغوط في السياق الرياضي. وتعتبر استراتيجيات التكيف الفردية والجماعية موارد يجب اكتسابها بفعالية من أجل الحفاظ على الأداء الأمثل في البيئة المحيطة بالجماعات والأفراد. لذا بات من الضروري حاليا التشجيع على تطوير وتطبيق موارد التكيف الجماعية على المستوى الفردي وفي كل مجالات علم النفس.

المراجع :

1. حبيب، بن صافي (2019) ، الاستراتيجيات الوقائية من العنف في الوسط المدرسي حسب رأي الفاعلين التربويين، مذكرة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران، الجزائر
2. Afifi, T. D., Basinger, E. D., & Kam, J. A. (2020). The extended theoretical model of communal coping : understanding the properties and functionality of communal coping. *Journal of Communication*, 70(3), 424-446.
3. Clémence, Ruelle, (2017) , L'origine de la notion de stress : le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation » Risques psychosociaux, santé et sécurité, éditions Tissot.
https://www.persee.fr/doc/rfsoc_0035-2969_1971_num_12_2_1979
4. Jeu Bernard. Bouet M., 1971, Signification du sport. In: *Revue française de sociologie*;
5. Kim, Y., Tian, X., & Solomon, D. H. (2022). Coping with COVID-19 at the community level : testing the predictors and outcomes of communal coping. *Journal of Community Psychology*, 50(7), 2790-2807.

6. Koehly, L. M., Peters, J. A., Kuhn, N., Hoskins, L., Letocha, A., Kenen, R., Loud, J., & Greene, M. H. (2008). Sisters in hereditary breast and ovarian cancer families: communal coping, social integration, and psychological well-being. *Psycho-Oncology*, 17(8), 812-821.
7. Rohrbaugh, M. J., Mehl, M. R., Shoham, V., Reilly, E. S., & Ewy, G. A. (2008). Prognostic significance of spouse we talk in couples coping with heart failure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 781-789.
8. Staff, H. R., Didymus, F. F., & Backhouse, S. H. (2017). Coping rarely takes place in a social vacuum : exploring antecedents and outcomes of dyadic coping in coach-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 91-100.
9. Staff, H. R., Didymus, F. F., & Backhouse, S. H. (2020). Dyadic coping in coach-athlete relationships : A grounded theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101741
10. Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. In M. Beauchamps & M. Eys (Eds.), *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology : Contemporary Themes* (2nd ed., pp. 222-239). Routledge.
11. Tamminen, K. A., & Neely, K. C. (2021). We're in this together : dyadic and interpersonal aspects of emotions, coping, and emotion regulation in sport. In M. C. Ruiz & C. Robazza (Eds.), *Feelings in sport : Theory, research, and practical implications for performance and well-being* (pp. 58-69). Routledge.
12. Trees, A. R., & Kellas, J. K. (2009). Telling tales : enacting family relationships in joint storytelling about difficult family experiences. *Western Journal of Communication*, 73(1), 91-111.