

Penggunaan Daya Tindak Negatif di Kalangan Atlet Malaysia

VINCENT A. PARNABAS
YAHAYA MAHAMOOD

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify negative coping strategies among athletes of various levels of performance (national, state, district, university and school), ethnicity (Malay, Chinese, Indian and others) and gender. Participants in this study were 908 Malaysian athletes, of which 502 were males and 406 were females. They were selected by stratified random sampling and had completed the Negative Coping Strategies questionnaire. The results show that male, district-level athletes who were of Indian ethnicity were the highest users of negative coping strategies. The results also showed that negative coping strategies enhanced performance. Contrary to previous research, the uses of negative coping strategies in this study were found to enhance performance in sport. Implications of these findings are also discussed.

PENGENALAN

Pertandingan atau persaingan dalam sesuatu jenis sukan biasanya boleh menimbulkan kebimbangan yang tinggi (Bull 2000). Tahap kebimbangan yang tinggi biasanya dikaitkan dengan kemerosotan pencapaian seseorang (Williams & Jenkins 1986). Dalam banyak kajian, tahap kebimbangan tinggi didapati mengurangi pencapaian para atlet (Williams & Jenkins 1986; Martens, Vealey, & Burton 1990; Wiggins & Brustad 1996). Dengan itu kebimbangan merupakan masalah utama dalam pencapaian seseorang ahli sukan (Cox, Qiu & Liu 1993; Ortiz 2006). Malah kebanyakan kajian menunjukkan kejayaan seseorang atlet dalam sesuatu pertandingan akan bergantung kepada kebolehan mereka mengawal tahap kebimbangan yang dialami (Humara 2001). Dengan itu, banyaklah daya tindak dicipta sebagai satu usaha untuk mengawal kebimbangan tersebut (Hardy, Jones & Gould 1996).

Daya tindak biasanya melibatkan perubahan kognitif dan tingkah laku untuk menangani tuntutan luaran dan dalaman, atau konflik yang boleh menghakis sumber kekuatan seseorang (Lazarus & Folkman 1984; Compas 1987; Pragman 1998; Cashmore 2002; Boehmer, Luszczynska & Schwarzer 2007). Teknik daya tindak yang biasanya diamalkan ialah hipnosis, teknik relaksasi progresif, imageri, maklum balas biologi, latihan autogenik, meditasi, pembekuan fikiran, dan peningkatkan keyakinan diri (Cox et al. 1993; Martens, Vealey & Burton 1990; Taylor 1996). Walaubagaimanapun, ada juga daya tindak negatif yang terutamanya digunakan oleh ahli sukan seperti pengambilan dadah untuk mengurangkan kebimbangan bagi memperbaiki pencapaian (Weinberg & Gould 1999). Atlet yang menggunakan dadah, rokok dan alkohol sebagai daya tindak didapati terdiri daripada pelbagai peringkat kemahiran dan

umur (Walsh, Hilton, Ernster, Masouredis & Grady 1994; Bacon & Russell 2004).

Apa yang membimbangkan dunia sukan hari ini ialah penggunaan daya tindak negatif secara berleluasa dikalangan ahli sukan boleh membawa akibat yang tidak baik kepada kesihatan dan kesejahteraan mereka pada hari kemudian (Weinberg & Gould 1999; Anshel 1993). Menurut laporan yang telah dikeluarkan oleh *Australian Pharmaceutical Benefits Scheme*, pada tahun 1990, dadah yang paling banyak digunakan adalah dadah untuk mengurangi kebimbangan atau anti anxiety (Montgomery & Morris 1994). Dadah ini banyak digunakan oleh para atlet yang terlibat dalam sukan-sukan seperti golf, memanah, baling dan menembak dengan rifel (Anshel 1993). Menurut *CBC Sport on line in depth* (2005), dadah '*narcotic analgesics*' juga digunakan oleh para atlet untuk mengurangkan tahap kebimbangan supaya pencapaian dalam sukan dapat dipertingkatkan. Dapatan kajian Anshel (1991) menunjukkan sebanyak 48.9 peratus atlet lelaki dan 49.2 peratus atlet perempuan mengambil dadah untuk mengurangkan kebimbangan.

Selain dadah, alkohol dan rokok juga digunakan untuk mengatasi kebimbangan (Montgomery & Morris 1994). Kajian Jason, Jon dan Jung-Do (2005) menunjukkan atlet dan kaum lelaki menggunakan lebih banyak alkohol (Zill, Nord & Loomis 1995). Nikotinnya dipercayai boleh mengurangkan kebimbangan dengan serta merta (Montgomery & Morris 1994; Wagner & Atkins 2000). Tomar dan Giovino (1998) serta Hu, Hedeker, Flay, Sussman, Day dan Siddiqui (1996), mendapati atlet lebih cenderung merokok jika dibandingkan dengan bukan atlet. Banyak kajian mendapati hubungan ketara antara merokok dengan penglibatan dalam sukan dan biasanya didominasi oleh lelaki (Walsh et al. 1994, Gingiss, Morrow & Dratt 1989; Gingiss & Gottlieb 1991; Walsh et al. 1994, Serraino, Fachin, Feltrin & Franceschi 1988).

Kekurangan kajian tentang penggunaan daya tindak dalam sukan, maka daya tindak negatif digunakan oleh atlet tempatan juga sukar dipastikan kesahihannya di kalangan atlet tempatan. Bagaimanapun dalam dua dekad yang lalu, kajian penggunaan alkohol dikalangan paling atlet didapati ada tetapi jumlahnya adalah paling sedikit (Moulton, Moulton, Gallien & Roach 1999). Di samping itu faktor-faktor lain seperti gender dan perbezaan etnik para atlet (Lazarus 1991; Hocdaya & Anshel 2003), belum juga dapat dipastikan sama ada daya tindak negatif jika digunakan akan berbeza juga. Penggunaan daya tindak negatif ini perlu dikenalpasti supaya para atlet yang terlibat boleh disaran mengambil tindakan yang sesuai bagi mengatasi masalah yang tidak diinginkan kemudian nanti.

Selain faktor demografikal, tahap kemahiran para atlet kadang-kadang boleh membuatkan mereka mengambil tindakan yang boleh menjejaskan kesihatan dengan menggunakan strategi tindakan yang boleh mengatasi masalah mereka dengan cepat. Kajian penggunaan daya tindak negatif di kalangan para atlet yang mewakili negara, negeri, daerah, universiti dan sekolah yang mempunyai pelbagai kategori kemahiran, boleh dikatakan amat kurang. Kajian penggunaan daya tindak negatif ini tidak seharusnya memfokus kepada kategori kemahiran tertentu sahaja sebaliknya harus mengkaji secara menyeluruh dan dari segenap tahap kemahiran atlet. Dengan demikian, kajian ini ditumpukan

kepada atlet yang memiliki kemahiran berbeza mengikut pelbagai kategori perwakilan.

METHOD

Sampel Kajian

Kajian ini telah menggunakan 908 atlet Malaysia ($n = 502$ lelaki dan $n = 406$ perempuan). Mereka dipilih secara persampelan rawak berlapis. Bagaimanapun bilangan mereka dalam pengukuran pemboleh ubah akan bergantung kepada aspek kajian yang ditentukan dan respons yang mereka laporkan. Data dikutip semasa berlangsungnya Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM), Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM) dan Sukan Olimpik Atlet Muda. Sampel atlet yang mewakili negara, negeri, universiti telah diperoleh dari sukan MASUM; dan, atlet yang mewakili negara, negeri, daerah dan sekolah telah diperoleh dari Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia 2008 dan Sukan Atlet Olimpik Muda 2007.

Soal-selidik

Soal selidik Daya Tindak Negatif, yang terdiri dari dadah, alkohol dan rokok, telah digunakan dalam kajian ini.

KEPUTUSAN KAJIAN

Gender

Jadual 1 menunjukkan min daya tindak negatif atlet lelaki ($\bar{x} = 4.66$) adalah lebih tinggi daripada perempuan ($\bar{x} = 3.71$). Hasil analisis dengan menggunakan kaedah statistik nilai t , menunjukkan bahawa daya tindak negatif berbeza secara signifikan, $t_{(883)} = 6.20$, $k < .01$. Jelas bahawa atlet lelaki lebih banyak menggunakan daya negatif berbanding dengan atlet perempuan.

Jadual 1: Daya tindak negatif dan gender

Perkara	Gender	Min	Nilai-t
Daya Tindak	Lelaki	4.66	
Negatif	Perempuan	3.71	6.20*

* $k < 0.05$

Kategori Perwakilan

Min daya tindak negatif di kalangan atlet dari pelbagai Kategori Perwakilan yang diringkaskan dalam Jadual 2, nampaknya berbeza. Atlet yang mewakili Daerah atau Negara nampaknya menggunakan lebih banyak daya tindak negatif

berbanding dengan para atlet yang lain. Analisis Varians (ANOVA), Jadual 2 mengesahkan bahawa daya tindak negatif antara kumpulan-kumpulan dalam kategori perwakilan adalah berbeza secara signifikan, $F_{(4,874)} = 6.48$, $k < .01$.

Ujian *post-hoc* Tukey (Jadual 2) menunjukkan terdapat perbezaan min yang signifikan ($k < .05$) dalam daya tindak negatif, antara atlet negara ($x_{\square} = 4.86$) dengan atlet negeri ($x_{\square} = 4.05$), sekolah ($x_{\square} = 4.19$) dan universiti ($x_{\square} = 3.96$). Ini bermakna atlet negara tidak berbeza minnya dengan atlet daerah, ($k > .05$). Manakala atlet negeri berbeza min secara signifikan ($k < 0.05$) dengan atlet negara dan daerah ($x_{\square} = 5.10$). Atlet negeri juga tidak berbeza minnya daripada min-min atlet universiti dan sekolah, ($k > .05$). Atlet daerah pula mempunyai perbezaan min dengan atlet negeri, universiti dan sekolah ($k < .05$), dan tidak berbeza minnya hanya dengan atlet negara, ($k > .05$). Atlet universiti yang mempunyai min yang berbeza daripada atlet negara dan daerah ($k < .05$) didapati tidak berbeza minnya dengan atlet negeri dan sekolah, ($k > .05$). Keadaan yang sama juga dialami oleh atlet sekolah, yang mempunyai perbezaan min dengan atlet negara dan daerah ($k < .05$) tetapi tidak berbeza daripada min atlet negeri dan universiti ($k > .05$).

Jadual 2: Daya tindak negatif dan kategori perwakilan

Kategori perwakilan	Min	Nilai-F
Negara	4.86	
Negeri	4.05	
Daerah	5.10	6.48*
Universiti	3.96	
Sekolah	4.19	

* $k < .05$

Bangsa

Hasil analisis dengan menggunakan kaedah Analisis Varians (ANOVA), dalam Jadual 3. menunjukkan bahawa daya tindak negatif antara atlet berlainan bangsa berbeza, $F(3,870) = 7.57$, $k < .01$. Ujian *Post-Hoc* Tukey (Jadual 3) menunjukkan terdapat perbezaan min yang signifikan ($k < .05$) terhadap daya tindak negatif antara atlet Melayu ($x_{\square} = 4.05$) dengan atlet India ($x_{\square} = 5.19$). Manakala atlet Melayu tidak berbeza minnya daripada atlet Cina ($x_{\square} = 3.91$) dan lain-lain bangsa ($x_{\square} = 4.58$) ($k > .05$). Sementara atlet Cina pula berbeza minnya dengan hanya atlet India ($k < .05$), tetapi tidak berbeza minnya dengan atlet Melayu dan lain-lain bangsa ($k > .05$). Nampaknya atlet India adalah yang secara signifikan lebih banyak terlibat dalam penggunaan daya tindak negatif berbanding dengan atlet Melayu, Cina dan lain-lain bangsa ($k > .05$).

Jadual 3: Daya tindak negatif dan bangsa

Kategori perwakilan	Min	Nilai-F
Melayu	4.05	
Cina	3.91	
India	5.19	7.57*
Lain-lain	4.58	

* $k < .05$

Pencapaian

Hasil analisis dengan menggunakan kaedah Analisis Varians (ANOVA), Jadual 4 menunjukkan bahawa daya tindak negatif antara atlet berlainan tahap pencapaian berbeza, $F(2,852) = 4.261, k < .01$. Ujian *Post-Hoc* Tukey (Jadual 4) menunjukkan perbezaan min yang signifikan ($k < .05$) terhadap daya tindak negatif, hanya wujud antara atlet berpencapaian tinggi ($x \square = 4.54$) dengan yang berpencapaian rendah ($x \square = 3.83$). Manakala atlet berpencapaian sederhana ($x \square = 4.09$) tidak berbeza minnya dengan sama ada atlet berpencapaian tinggi atau rendah.

Jadual 4: Daya tindak negatif dan pencapaian

Kategori perwakilan	Min	Nilai-F
Tinggi	4.54	
Sederhana	4.09	4.261*
Rendah	3.86	

* $k < .05$

PERBINCANGAN

Gender

Dapatan kajian menunjukkan daya tindak negatif atlet lelaki adalah lebih tinggi berbanding wanita. Hasil kajian ini menyokong kajian Carr, Kennedy dan Dimick (1990), Zill et. al. 1995; Jason et al. (2005), dan Moseley (2006) bahawa atlet lelaki biasanya akan menggunakan lebih banyak daya tindak negatif terutamanya alkohol daripada atlet perempuan. Perbezaan ini juga disokong oleh kajian *American Psychiatric Association* (2000) bahawa 60 peratus lelaki dan 30 peratus perempuan terlibat dalam penggunaan alkohol. Selanjutnya kajian Mheen, Smith, Hart dan Hole (2001) menunjukkan merokok adalah paling ramai dikalangan lelaki daripada perempuan. Selain itu, kajian Dodge dan Jaccard (2006) menunjukkan lebih ramai atlet lelaki menjadi penagih dadah berbanding dengan atlet perempuan. Walaubagaimana pun ada juga dapatan kajian yang bercanggah dengan hasil kajian ini seperti dapatan Anshel (1991). Beliau mendapati bahawa penggunaan dadah lebih banyak berlaku di kalangan atlet perempuan berbanding dengan atlet lelaki.

Kategori Perwakilan

Dapatan kajian menunjukkan atlet daerah dan negara didapati memperlihatkan daya tindak negatif yang lebih tinggi berbanding dengan pelajar di sekolah atau universiti. Masalah besar yang dialami oleh penganjur-penganjur sukan besar dan peringkat antarabangsa ialah penggunaan dadah. Sebelum kejadian atau tragedi Ben Johnson, pelari pecut, dibatalkan rekod olimpiknya dan kematian Alzado, pemain bola keranjang NFL Amerika, banyak sekali aduan dibuat tentang penyalahgunaan dadah untuk meningkatkan prestasi ahli sukan secara langsung atau tidak (Anshel dalam Singer et al 1993). Pengambilan dadah terutama steroid dikatkan dengan niat untuk meningkatkan prestasi mereka. Dalam kajian ini tindakan para peserta terutama mereka yang mewakili peringkat yang berprestig mungkin ada kaitan dengan perasaan takutkan kegagalan.

Bangsa

Dapatan kajian menunjukkan atlet berbangsa India mengguna daya tindak negatif tertinggi dan atlet keturunan Cina terendah. Perbandingan kajian antara tiga bangsa di Malaysia terhadap daya tindak negatif tidak ditemui. Walaubagaimana pun dapatan kajian dari luar negara digunakan untuk menunjukkan hubungan daya tindak negatif dan budaya. Dapatan ini disokong oleh kajian Polich, Ellichson, Reuter dan Kahan (1984) dan, Tricker dan Connolly (1997), bahawa kebudayaan mempengaruhi dalam penggunaan dadah. Kajian yang telah dilakukan di Australia, antara pelajar Asia dan Australia, menunjukkan pelajar Asia gunakan strategi daya tindak fokus pada masalah dan penyelesaian masalah (Barker, Child, Gallois, Jones, & Callan 1991). Manakala pelajar Australia pula guna daya tindak negatif seperti pengambilan alkohol dan merokok. Dapatan kajian Siebart, Wilke, Delva, Smith dan Howell (2003) juga menunjukkan pelajar Afrika-Amerika kurang minum alkohol jika dibandingkan dengan bangsa *Caucasian*.

Pencapaian

Dapatan kajian menunjukkan atlet berprestasi tinggi mempunyai daya tindak negatif tertinggi, manakala mereka yang berprestasi rendah mempunyai daya tindak negatif terendah. Oleh kerana alkohol bertindak sebagai anti-keimbangan (Koller & Biary 1984), maka ia meningkatkan pencapaian dalam sukan (Golby 1989; Bahrke & Yesalis 2002). Beberapa kajian juga menunjukkan penggunaan dadah meningkatkan pencapaian dalam sukan. Antaranya adalah kajian Costil, Dalsky dan Fink (1978), McKillop (1987) dan *CBC Sport on line in depth* (2005). Dapatan kajian ini juga menunjukkan wujudnya hubungan yang ketara antara pencapaian dan daya tindak negatif.

KESIMPULAN

Walaupun dapatan kajian ini dengan jelas mendapati bahawa penggunaan daya tindak negatif, seperti rokok, dadah dan alkohol berlaku di kalangan para atlet Malaysia yang terlibat dalam kajian ini untuk meningkatkan tahap pencapaian masing, para jurulatih harus pastikan daya tindak yang tidak sehat dan curang ini tidak terus digunakan oleh atlet. Jurulatih harus memainkan peranan yang penting dalam mencegah atlet menggunakan dadah sebagai daya tindak (Dubin 1990). Para jurulatih boleh mengguna maklumat daripada kajian ini untuk merancang program latihan yang berkesan dan sesuai untuk mengurangkan penggunaan daya tindak negatif dan seterusnya meningkatkan prestasi sukan tanpa perlu bergantung kepada bahan yang pada akhirnya akan membawa kepayahan di akhir hidup masing-masing.

Dapatan kajian ini boleh digunakan sebagai panduan kajian perbezaan etnik atau budaya. Pengkaji atau ahli psikologi, jurulatih atau kaunselor, yang ingin mengetahui perbezaan daya tindak negatif, antara atlet berbangsa Melayu, Cina dan India, boleh menggunakan kajian ini sebagai pedoman. Kajian ini mendapati atlet berbangsa India paling banyak menggunakan daya tindak negatif. Mungkin jurulatih boleh memberi perhatian yang lebih khusus kepada atlet berbangsa India dalam penggunaan daya tindak positif. Dengan demikian, adalah diharapkan dapatan kajian ini dapat dijadikan rujukan dan panduan oleh para pengkaji pelbagai bangsa merentasi budaya .

Kajian ini juga menunjukkan bahawa bahan untuk daya tindak negatif yang paling banyak digunakan oleh atlet adalah rokok. Keadaan ini menunjukkan bahawa kata-kata yang tertera pada kotak rokok seperti 'Merokok membahayakan kesihatan, boleh membunuh dan mengakibatkan kematian secara senyap dan menyakitkan' atau gambar gerun pesakit menderita penyakit kronis, tidak dapat menjejaskan rasa berani para atlet. Oleh yang demikian undang-undang melarang atlet gunakan daya tindak negatif ini harus diperketatkan lagi.

Masalah penyalahgunaan dadah, alkohol dan merokok, dapat dikurangkan jika jurulatih dapat membimbing atlet mengurus keseimbangan. Kaedah daya tindak yang sesuai boleh mencegah atlet-atlet daripada menggunakan daya tindak negatif untuk mengurangkan keseimbangan. Dapatan kajian ini boleh digunakan sebagai panduan oleh jurulatih, ahli psikologi sukan dan kaunselor bagi menyarankan penggunaan daya tindak positif supaya atlet tidak lagi menggunakan daya tindak negatif atau bergantung kepada bahan-bahan yang boleh membahayakan kesihatan mereka dalam mengatasi masalah keseimbangan untuk mempertingkatkan pencapaian.

RUJUKAN

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, (4th ed., TR) Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anshel, M. H. (1991). Causes for drug abuse in sport: A survey of intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior* 14, 283-307.

- Anshel, M. H. (1993). Psychology of drug use. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan.
- Bacon, V. L. & Russell, P. J. (2004). Addiction and the college athlete: The Multiple Addictive Behaviors Questionnaire (MABQ) with college athletes. *Sport Journal* 7. Retrieved December 29, 2009 from <http://www.thesportjournal.org/2004Journal/Vol7No2/BaconRussell.asp>
- Barker, M., Child, C., Gallois, C., Jones, E., & Callan, V. J. (1991). Difficulties of overseas students in social and academic situations. *Australian Journal of Psychology* 43(2), 79-84.
- Boehmer, S., Luszczynska A. & Schwarzer, R. (2007). Coping and quality of life after tumor surgery: Personal and social resources promote different domains of quality of life. *Anxiety, Stress and Coping* 20 (1), 61-75.
- Bull, S. J. (2000). *Sport Psychology: A self-help guide*. Ramsbury, Marlborough: Crowood.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology*. London: Routledge.
- Carr, C.N., Kennedy, S.R., & Dimick, K.M. (1990). Alcohol use among high school athletes: A comparison of alcohol use and intoxication in male and female high school athletes and non-athletes. *Journal of Alcohol and Drug Education* 36(1), 39-43.
- CBC Sport on line Indepth. (2005). *Eight types of drug*. Drugs and sport. Retrieved December 29, 2009 from <http://www.CBC Sports Online Drugs and Sport Types of Prohibited Drugs.htm>
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin* 101, 393-403.
- Costil, D. L., Dalsky, G. P. & Fink, W. J. (1978). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 10, 155-158.
- Cox, R.H., Qiu, Y. & Liu, Z (1993). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K.Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan.
- Dodge, T.L. & Jaccard, J.J. (2006). The effect of high school sports participation on the use of performance-enhancing substance in young adulthood. *Journal of Adolescent Health* 39, 367-373.
- Dubin, C. (1990). *Commission of Inquiry into the Use of Drugs and Banned Practices to Increase Athletic Performance*. Ottawa, ON: Canadian Government Publishing Centre.
- Gingiss, P. L. & Gottlieb, N. H. (1991). A comparison of smokeless tobacco and smoking ctices of varsity and intramural baseball players. *Addictive Behavior*, 335-340.
- Gingiss P.L., Morrow J. R, & Dratt L. M. (1989). Patterns of smokeless tobacco use among university athletes. *Journal of American College Health* 38, 87-90.

- Golby, J. (1989). Use of factor analysis in the study of alcohol induced strategy changes skill performance on a soccer test. *Perceptual and Motor Skills* 68 (1), 147-156.
- Hardy I., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley and Sons.
- Hoedaya, D. & Anshel, M. H. (2003). Sources of stress and coping strategies among Australian and Indonesian athletes. *Australian Journal of Psychology* 55, 159-165.
- Hu, F.B., Hedeker, D., Flay, B.R., Sussman, S., Day, L.E. & Siddiqui, O. (1996). The patterns and predictors of smokeless tobacco onset among urban public school teenagers. *American Journal of Preventive Medicine* 12, 22-28.
- Humara, M. (2001). The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. [Electronic version]. *Athletic Insight* 1(2) *The Online Journal of Sport Psychology*.
- Jason, K. Jon, L. & Jung-Do, C. (2005). Alcohol use among intercollegiate student-athletes. *The Sport Journal* 8(1). United States Sports Academy Retrieved December 29, 2009 from http://www.thesportjournal.org/2005Journal/Vol8-No1/SCJ_01_alcohol.asp.
- Koller, W.C. & Biary, N. (1984). Effect of alcohol on tremor. Comparison to propranolol. *Neurology* 34, 221-222.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: McGraw-Hill.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- McKillop G. (1987). Drug abuse in body builders in the west of Scotland. *Scott Medical Journal* 32, 39-41.
- Mheen, P.J.M., Smith, G.D., Hart, C.L & Hole, D.J. (2001). Are women more sensitive to smoking than men? Findings from the Renfrew and Paisley study. *International Journal of Epidemiology* 30, 787-792.
- Montgomery, B., & Morris, L. (1994). *Living with Anxiety*. Singapore: Heinemann Asia
- Moulton, M., Moulton, P., Gallien, T. & Roach, S. 1999. Generic alcoholism: Are college athletes at risk? *The Sport Journal* 2. Retrieved December 29, 2009 from <http://www.thesportjournal.org/1999Journal/Vol2-No1/alcohol.asp>
- Moseley, K.S. (2006). *Alcohol use and the intercollegiate athlete: The influence of type of sport*. Dissertation of University of Texas at El Paso.
- Ortiz, J. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in women golfers. *The Sport Journal* 9. Retrieved December 29, 2009 from <http://www.thesportjournal.org/2006Journal/Vol9No1/OrtizLaGrange1.asp>.

- Polich, J.M., Ellichson, P.L., Reuter, P., & Kahan, J.P. (1984). *Strategies for Controlling Adolescent Drug Use*. Canada: The Rand Publication Series.
- Pragman, D. (1998). *Understanding Sport Psychology*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Rotella, R.J. & Lerner, J.D. (1993). Responding to competitive pressure. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan.
- Serraino D., Fachin C., Feltrin O, & Franceschi S. (1988). Sport activity and cigarette smoking among young and adult athletes from the northeastern part of Italy. *European Journal of Epidemiology* 4(4), 497-502.
- Siebart, D. C., Wilke, D. J., Delva, J., Smith, M. P., & Howell, R. L. (2003). Differences in African American and White college students' drinking behaviors: Consequences, harm reduction strategies, and health information sources. *Journal of American College Health* 52(3), 123-129.
- Taylor, J. (1996). Intensity regulation and athletic performance. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tomar, S.L. & Giovino, G.A. (1998). Incidence and predictors of smokeless tobacco use among US youth. *American Journal of Public Health* 88 (1), 20-26.
- Tricker, R. & Connolly, D. (1997). Drugs and the college athlete: An analysis of the attitudes of student athletes at risk. *Journal on Drug Education* 26, 275-287.
- Wagner, E. F., & Atkins, J. H. (2000). Smoking among teenage girls. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* 9, 93-110.
- Walsh, M. M., Hilton, J. F., Ernster, V. L., Masouredis, C. M., & Grady, D. G. (1994). Prevalence, patterns, and correlates of spit tobacco use in a college athlete population. *Addictive Behaviors* 19 (4), 411-427.
- Weinberg, R.S. & Gould, D., (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiggins, M.S. & Brustad, R.J. (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills* 83, 1071-1074.
- Williams, D.A & Jenkins, J.O. (1986). Role of competitive anxiety in the performance of black college basketball players. *Perceptual and Motor Skills* 63, 847-853.
- Zill, N., Nord, C. W., & Loomis, L. S. (1995). *Adolescent Time Use, Risky Behavior and Outcomes: An Analysis of National Data*. Rockville, Maryland: Westat, Inc.