

**Paweł Kalinowski⁽¹⁾, Dariusz Pietranis⁽²⁾,
Olga Bugaj⁽³⁾, Katarzyna Lachowska⁽²⁾**

⁽¹⁾ Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej, Wydział WFSiR, AWF Poznań

⁽²⁾ Katedra Teorii i Metodyki Sportu, Wydział WFSiR, AWF Poznań

⁽³⁾ Katedra Kinezylogii Sportu, Wydział WFSiR, AWF Poznań

Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród młodych sportowców zespołowych gier sportowych

Methods of coping with stress in young players in team sports games

Streszczenie

Współczesne trendy sportu kwalifikowanego w celu osiągnięcia mistrzostwa sportowego skierowane są na nieustanne doprecyzowywanie obszarów informacji i poszukiwanie nowych rozwiązań metodycznych i szkoleniowych. Przy stale podnoszącym się poziomie sportowym jednym z fundamentalnych zadań teoretyków oraz praktyków sportu jest prawidłowa diagnoza predyspozycji sportowych zawodników. W obecnych czasach sukces sportowy jest uwarunkowany nie tylko doskonałym przygotowaniem fizycznym. Zawodnicy powinni charakteryzować się odpowiednimi predyspozycjami psychicznymi. Jednym z aspektów psychologicznych, istotnych dla sportowców są sposoby skutecznego radzenia sobie ze stresem.

W pracy podjęto próbę określenia poziomu sposobów radzenia sobie ze stresem u przedstawicieli zespołowych gier sportowych w porównaniu z osobami z populacji ogólnej. Badaniem objęto grupę 31 zawodników w kategorii wiekowej juniora młodszego rywalizujących w najwyższej klasie rozgrywkowej. Badanie dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem przeprowadzono za pomocą kwestionariusza CISS stworzonego przez Normana i Parkera (1990) w adaptacji polskiej (Strelau i wsp. 2005). Wyniki badań wykazały, że młodzi sportowcy charakteryzowali się niższym poziomem stylów i strategii skoncentrowanych na emocjach w porównaniu z osobami z populacji ogólnej oraz wyższym poziomem sposobów skoncentrowanych na zadaniu w porównaniu z osobami z populacji ogólnej. Zaobserwowane różnice były istotne statystycznie.

Słowa kluczowe: psychologia; stres; radzenie sobie ze stresem; gry sportowe

Abstract

Contemporary trends in qualified sport to achieve athletic championship are aimed at constant clarification of the areas of information and the search for new methodological solutions and training. With the ever-rising level of sports, one of the fundamental tasks of theoreticians and practitioners of the sport is the correct diagnosis of sports predispositions of players. Nowadays, sporting success is not

determined only by an excellent physical preparation. Players should have corresponding psychological predispositions. One of the psychological aspects relevant to athletes are effective ways of coping with stress.

The study attempts to determine the level of how to deal with stress in the representatives of team sports compared with the general population. A survey on ways of coping with stress of 31 players in the younger junior age category appearing in the top division was carried out using a CISS questionnaire created by Norman and Parker (1990), adapted by Polish authors (Strelau et al. 2005). The results showed that young athletes were characterized by a lower level of styles and strategies focused on emotions compared with those of the general population and a higher level of ways of focusing on the task compared with the general population. The observed differences were statistically significant.

Keywords: psychology; stress; coping with stress; team games

1. Wprowadzenie

Stres psychologiczny

Współczesne trendy sportu kwalifikowanego w celu osiągnięcia mistrzostwa sportowego skierowane są na stałe doprecyzowywanie obszarów informacji i poszukiwanie nowych rozwiązań metodycznych i szkoleniowych. Przy nieustannie podnoszącym się poziomie sportowym jednym z fundamentalnych zadań teoretyków oraz praktyków sportu jest prawidłowa diagnoza predyspozycji sportowych zawodników. W obecnych czasach sukces sportowy jest uwarunkowany nie tylko doskonałym przygotowaniem fizycznym. Zawodnicy powinni charakteryzować się odpowiednimi predyspozycjami psychicznymi, które umożliwiają sportowcom osiągnięcie wysokich wyników.

Stres jest złożonym i ciągle obecnym zjawiskiem. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest jednym z najczęstszych problemów naszych czasów. Pomimo, iż nie jest kojarzony z pozytywnym zjawiskiem, to całkowicie nie da się go wyeliminować (Książek i wsp. 2015). Zawodnicy, którzy nieustannie dążą do poprawy swoich osiągnięć, są narażeni stale na stresujące sytuacje, tak podczas treningu jak i w trakcie zawodów. Sportowiec w procesie treningowym uczestniczy w sytuacjach trudnych, które w perspektywie porażki lub zwycięstwa wywołują stres psychologiczny. Stres jest nieodłącznym elementem sportu, ale jeśli zawodnik wykazuje odpowiednie sposoby radzenia sobie z nim, może działać on w sposób mobilizujący. (Lipka – Nowak i wsp. 2012).

W literaturze przedmiotu jest wiele definicji stresu. Stres psychologiczny ujmowany jest jako wewnętrzna reakcja człowieka postrzegana w określonej sytuacji wywołanej przez bodźce zewnętrzne lub wydarzenia o określonych właściwościach (Borys 2007). Stres jest rozumiany jako reakcja człowieka, zachodząca w sytuacji trudnej, której towarzyszy poczucie zagrożenia psychicznego, fizycznego lub społecznego. Oczywiście jest, że stres jest nieoderwalnym elementem występującym podczas rywalizacji sportowej. Reakcje stresujące wywoływane są zarazem przez czynniki zewnętrzne (wydarzenia, sytuacje) jak i

wewnętrzne. Obecnie w badaniach zakłada się, że na zjawisko stresu psychologicznego ma wpływ ocena poznawcza podmiotu, umiejscowienie w określonych wymiarach oraz specyficzne czynniki wewnętrzne. W takim ujęciu stres psychologiczny jest rodzajem transakcji pośredniczącej między wyżej wymienionymi elementami, przekraczającymi możliwości podmiotu (Borys 2007).

Aktualnie najpopularniejszą teorią dotyczącą stresu w pracach badawczych jest relacyjna teoria radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkmana (1984), której sformułowanie zaprezentowane zostaną poniżej. Definiuje ona stres jako reakcję między podmiotem i otoczeniem, która interpretowana jest przez podmiot jako obciążająca i wpływająca na złe samopoczucie. Radzenie sobie ze stresem przedstawiane jest jako określone poznawcze i behawioralne wysiłki człowieka dążące do opanowania reakcji wywołujących stres. Autorzy w swojej pracy dotyczącej strategii radzenia sobie ze stresem ukazują radzenie sobie w postaci procesu zmieniającego się w określony sposób dla danej sytuacji (Lazarus, Folkmann 1984). Wynikiem ich prac było stworzenie Kwestionariusza Sposobów Radzenia Sobie „The Ways of Coping Questionnaire WCQ” (Folkman i in. 1986). Można przyjąć, iż istotne znaczenie procesu poznawczego ma ocena wtórna, która umożliwia podjęcie działania lub złagodzenie stresu psychologicznego. Jednakże należy pamiętać o tym, że ocena pierwotna i wtórna są ze sobą powiązane i współwystępują. Dzięki optymistycznej ocenie człowiek jest zdolny do zamiany sytuacji stresowej na wyzwanie, natomiast przy pesymistycznej ocenie wyzwanie może stać się bardzo silną sytuacją stresogenną. Lazarus w swojej koncepcji przyjmuje, że ocena wtórna może stać się i w wielu przypadkach staje się bodźcem do zmiany, nazywanej radzeniem sobie ze stresem (Borys 2007).

Wielu autorów powołuje się na interesującą i równie często przytaczaną koncepcję psychologiczną Hobfolla (1989). Autor w swojej teorii zachowania zasobów uwypukla znaczenie zagrożeń występujących bez względu na percepcje jednostki. Przyjmuje, że przyczyny stresu mogą być zarazem subiektywne jak i obiektywne, natomiast nadrzędnym celem działania człowieka jest zdobycie, zachowanie i ochrona cenionych wartości, przez autora nazywanych zasobami. Wyodrębnia cztery grupy zasobów takich jak:

- 1) przedmioty (środki transportu, mieszkania)
- 2) warunki (związki partnerskie, działalność zawodowa)
- 3) zasoby osobiste (efektywność w działaniu, wybrane umiejętności, dobry stan zdrowia)
- 4) zasoby energetyczne (środki pieniężne, zasób wiadomości)

Stres psychologiczny definiuje jako „ reakcję wobec otoczenia, w którym istnieje zagrożenie (a) utratą zasobów netto, (b) utrata zasobów netto, (c) brak wzrostu zasobów, następujący po ich zainwestowaniu” (Hobfoll 1989).

Sytuacje stresogenne mogą mieć wieloaspektowe podłoże i charakteryzować się różnorodnymi właściwościami. Do najbardziej istotnych wskaźników stresu zalicza się: obszar działania stresu, jego siłę i umiejscowienie w wymiarze czasowym. Ze względu na czas występowania sytuacji stresogennej dzielimy ją na: stres powstały w wyniku jednorazowego zdarzenia, wywołany przez wydarzenia powtarzające się cyklicznie, oraz sytuacje chroniczne, czyli przewlekłe (Borys 2007).

W ujęciu polskiego badacza Strelaua (1996) stres psychologiczny postrzegany jest jako przeżywanie negatywnych emocji takich jak strach, lęk, wrogość czy złość pojawiających się w związku z ograniczaniem pewnych możliwości. Autor dokonuje podziału na wymagania postrzegane jako zagrożenie przez pryzmat właściwości podmiotu, oraz wymagania obiektywnie występujące takie jak: śmierć, katastrofa, wypadki skutkujące trwałymi konsekwencjami na zdrowiu. Adekwatnie do podziału wymagań wywołujących stres wyodrębnia sposoby radzenia sobie ze stresem takie jak: realnie występujące m.in. stan psychiczny i fizyczny, doświadczenia w sytuacjach trudnych, dobra materialne oraz postrzegane przez podmiot. W związku z tym można przyjąć, iż styl radzenia sobie ze stresem jest to w pewnym stopniu niezmienna tendencja do stosowania pewnych czynności w celu uniknięcia lub redukcji stresu psychologicznego (Strelau i in. 2005). Style radzenia sobie ze stresem współwystępują ze stanem stresu psychologicznego i są zależne od różnic indywidualnych takich jak: sytuacje stresogenne, właściwości osobowości, czynniki sytuacyjne lub stan psychofizyczny podmiotu. Mają ścisły związek z dopasowaniem wymagań do możliwości jednostki. Stąd też przybierają charakter funkcji regulacyjnej, utrzymującej równowagę i zmniejszającej rozbieżności między możliwościami a wymaganiami (Strelau 1996). Ulokowanie radzenia sobie ze stresem w paradygmacie różnic indywidualnych miało wpływ na przeformułowanie strategii radzenia sobie ze stresem na style radzenia sobie ze stresem w celu uwypuklenia umownie stałych różnic indywidualnych.

W sporcie istotne znaczenie będą miały określone możliwości podjęcia zamierzonych działań zawodników, umożliwiających kontrolę pojawiania się i przebiegu stresu psychologicznego. Choć kontrola jest w pewnym sensie umowna i jej charakter jest ograniczony ma ona fundamentalne znaczenie dla skuteczności działań sportowców, a w rezultacie dla wyniku sportowego. Opisany powyżej rodzaj aktywności określany jest mianem „radzenia sobie ze stresem” (Borys 2007).

Radzenie sobie ze stresem w sporcie wyczynowym

Aktualnie w badaniach psychologicznych, wśród znanych koncepcji psychologicznych nierozłącznie współwystępują ze sobą pojęcia stresu psychologicznego i radzenia sobie ze stresem. Od schyłku lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku można zaobserwować zwiększenie zainteresowania badaczy czynnościami podejmowanymi celem radzenia sobie ze stresem w porównaniu z czynnikami wywołującymi stres psychologiczny. Radzenie sobie ze stresem postrzegane jest jako proces, style i strategię radzenia sobie. Ma ono strukturę bardziej złożoną, umiejscowioną w określonym czasie. Trafnie definiują ją Lazarus i Folkman (1984) jako wysiłki zmierzające do opanowania pewnych reakcji postrzeganych przez podmiot jako obciążające jego zasoby i wpływające na złe samopoczucie. Powyższe stwierdzenie wskazuje na wagę stylów i strategii radzenia sobie ze stresem w procesie treningowym.

Uogólniając można założyć, że rywalizacja w sporcie współwystępuje z sytuacjami stresowymi związanymi z rozgrywkami ligowymi i pucharowymi.

Sytuacje trudne, stresogenne, niekorzystnie wpływają na skuteczność sportowców. Stąd też wydaje się uzasadnione redukcjonowanie napięcia psychicznego poprzez koncentrację na zadaniu. Można założyć, że tylko odpowiednie do sytuacji style i strategie radzenia sobie ze stresem mogą korzystnie wpływać na wynik sportowy. Warto zauważyć, że rywalizacja sportowa wymusza pokonywanie własnych słabości oraz sprostanie oczekiwaniom działaczy i kibiców. Stale rosnące wymagania, oraz wszystkie wyżej wymienione wymiary sytuacji sportowej są czynnikami stresogennymi.

Całościowy proces radzenia sobie ze stresem koncentruje się przede wszystkim na wymiarze czasowym podejmowanych działań, natomiast style radzenia sobie ze stresem są odzwierciedleniem różnic indywidualnych dyspozycji psychicznych (Borys 2007). Heszen – Niejodek (2000) ukazuje styl radzenia sobie ze stresem jako pewien określony zbiór sposobów wykorzystywanych w procesie radzenia sobie ze stresem. Jedną z najpopularniejszych w literaturze psychologicznej klasyfikacji stylów radzenia sobie jest teoria Endler i Parkera (1990), która wyodrębnia trzy fundamentalne style radzenia sobie ze stresem. Autorzy wyróżniają styl skoncentrowany na emocjach, unikaniu i zadaniu. Styl skoncentrowany na emocjach ma związek z zachowaniami emocjonalnymi, głównie negatywnymi i charakteryzuje się zbyt silnym przeżywaniem sytuacji i barkiem konfrontacji z problemem. Styl skoncentrowany na unikaniu charakteryzuje się np. nawiązywaniem kontaktów towarzyskich w celu zapomnienia i ucieczki od problemów poprzez tematy poboczne. Natomiast styl skoncentrowany na zadaniu, który na podstawie wcześniejszych badań psychologicznych jest najbardziej pożądany w rywalizacji sportowej i charakteryzuje się konfrontowaniem z trudną sytuacją stresową, która zmierza do rozwiązywania problemów poprzez aktywne działanie. W związku z tym można założyć, że istotne znaczenie w osiąganiu wysokich rezultatów sportowych będą miały sposoby skoncentrowane na zadaniu w sporcie kwalifikowanym.

W powyższych rozważaniach głównym celem niniejszej pracy było ustalenie poziomu stylów radzenia sobie ze stresem u piłkarzy nożnych poprzez porównanie uzyskanych przez nich wartości z wartościami średnimi próby normalizacyjnej narzędzia (reprezentującej populację ogólną). Zadano następujące pytania badawcze:

1. Czy poziom stylu skoncentrowanego na emocjach był niższy u młodych piłkarzy nożnych w porównaniu z wynikami populacji ogólnej ?
2. Jaki był poziom stylu skoncentrowanego na unikaniu w badanej grupie?
3. Czy u młodych piłkarzy poziom stylów i strategii skoncentrowanych na zadaniu był wyższy w porównaniu z wartościami średnimi próby normalizacyjnej?

2. Materiał i Metody

W celu odpowiedzi na postawione pytania badawcze dokonano opracowania wyników badań zebranych metodą kwestionariusza za pomocą sondażu diagnostycznego w grupie 31 zawodników – wyłącznie mężczyzn. Wszyscy badani

reprezentowali klub Lech Poznań, w którym obserwuje się najwyższy poziom sportowy w tej kategorii wiekowej, o czym świadczy zdobycie tytułu Mistrza Polski 2016 roku w kategorii wiekowej juniora młodszego. Osoby badane były w wieku 17 lat ($SD \pm 1$ rok). Badania przeprowadzono w miesiącu maju we Wronkach w 2016 roku, gdzie mieści się baza treningowa klubu. Klub Lech Poznań, którego zawodnicy zostali poddani badaniom, swój początek datuje na rok 1922, a Akademia Piłkarska istnieje od roku 2012. Akademia piłkarska należy do jednych z najbardziej profesjonalnych działających na terenie Polski. Zespoły młodzieżowe mają swoje bazy treningowe w dwóch miastach – Poznaniu i we Wronkach „W akademii piłkarskiej szkoli się młodzież w wieku 15–19 lat, a w akademii dziecięcej, grupach patronackich i równoległych w wieku 7–14 lat” (Kalinowski, Karpowicz 2015, s. 27).

W badaniach zastosowano kwestionariusz CISS, należący do uznanych narzędzi psychologicznych na całym świecie. Kwestionariusz zawiera 48 sformułowań, które miały charakter zamknięty z 5 – stopniową skalą Likerta od 1 („nigdy”) do 5 („bardzo często”). Test wyodrębnia trzy główne style radzenia sobie ze stresem :

SSZ – styl radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu,

SSE – styl radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach,

SSU – styl radzenia sobie skoncentrowanego na unikaniu.

W celu opracowania wyników do przeprowadzenia analizy przeliczono wartości surowe na wartości stenowe, a następnie wykonano obliczenia podstawowymi metodami statystycznymi za pomocą programu Statistica 10. Dokonano ogólnej charakterystyki opisowej (średnia arytmetyczna, wartości minimalne, wartości maksymalne, odchylenie standardowe).

3. Wyniki

Analizę przeprowadzono na podstawie koncepcji Endler i Parkera (1990), którzy w zastosowanym kwestionariuszu CISS wyodrębniają trzy główne sposoby radzenia sobie ze stresem. W celu weryfikacji postawionych pytań badawczych przeprowadzoną analizę statystyczną testem parametrycznym t – studenta dla jednej próby. Opracowane wyniki badań zostały przedstawione w tabeli nr 1.

Ustosunkowując się do stylów radzenia sobie ze stresem skoncentrowanych na zadaniu, zaobserwowano, iż poziom charakteryzujący młodych piłkarzy jest istotnie wyższy od populacji ogólnej. Odnosząc się do stylów skoncentrowanych na emocjach u zawodników piłki nożnej zaobserwowany poziom jest istotnie niższy w porównaniu z osobami z populacji ogólnej. Natomiast poziom stylów skoncentrowanych na unikaniu w badanej grupie jest niższy od średniej populacji ogólnej, lecz zaobserwowane różnice nie były istotne statystycznie.

Tab.1. Średnie wartości styli radzenia sobie ze stresem uzyskane przez młodych piłkarzy nożnych w porównaniu ze średnią wartością próby normalizacyjnej reprezentującej populację ogólną.

Zmienna	Test średnich względem stałej wartości odniesienia (CISS – zawodnicy piłki nożnej)							
	Średnia	Odch.st.	Ważnych	Bł. std.	Odniesienie - stała	t	df	p
SSZ	6,35	1,40	31	0,25	5,50	3,39	30	0,0019
SSE	4,80	1,49	31	0,26	5,50	2,58	30	0,0147
SSU	4,83	1,80	31	0,32	5,50	2,03	30	0,0507

Profil sposobów radzenia sobie ze stresem zobrazowano w odniesieniu do średniej populacji przedstawionej w skali stenowej, która jest skalą 10 punktową. Piłkarze nożni charakteryzowali się istotnie wyższym poziomem stylów skoncentrowanych na zadaniu ($t = 3,39$; $p < 0,01$) w porównaniu z osobami z populacji ogólnej. Ponadto młodzi sportowcy charakteryzowali się istotnie niższym poziomem stylów skierowanych na emocje ($t = 2,58$; $p < 0,05$). W odniesieniu do stylów skoncentrowanych na unikaniu nie odnotowano statystycznie istotnych różnic (Tab. 1).

4.Dyskusja

Wysoki poziom sportowy uwarunkowany jest prawidłowością realizacji założeń opartych o składowe struktury treningu, w obrębie których przygotowanie psychologiczne odgrywa tym ważniejszą rolę, im dłuższy jest staż treningowy i im wyższy poziom sportowy reprezentują zawodnicy. Częstokroć w rywalizacji na poziomie mistrzowskim wynik sportowy determinowany jest właśnie dyspozycją psychiczną, w tym – bez wątpienia ważnym jej składnikiem – radzeniem sobie ze stresem.

W dotychczasowych badaniach zaobserwowano, że sposoby radzenia sobie ze stresem mogą wiązać się z doświadczeniem i poziomem sportowym. Wyższą skuteczność realizowanych czynności zaobserwowano wśród sportowców preferujących zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem (Secades, Molinero i in. 2016). Lipka-Nowak i wsp. (2012) w swoich badaniach zaobserwowali, że wysokiej klasy tancerze również wykorzystują strategie zadaniowe radzenia sobie ze stresem. Wskazali także na orientację zadaniową, jako tą, która prowadzi do mistrzostwa.

Dostrzeżono również, że mężczyźni uprawiający zespołowe gry sportowe częściej niż populacja ogólna, charakteryzowali się stylem zadaniowym radzenia sobie ze stresem (Bojkowski 2014). Mogą potwierdzać to także prezentowane w niniejszym opracowaniu wyniki badań, charakteryzujące młodych piłkarzy nożnych, prezentujących najwyższy poziom sportowy w kraju.

Ponadto Hofseth w 2016 roku stwierdził, iż sytuacje stresogenne, wywołujące wysoki poziom lęku, który to sprzyja strategii radzenia sobie ze stresem w oparciu o emocje, wpływały negatywnie na skuteczność podejmowanych działań,

co w kontekście uzyskanych wyników pozwala przypuszczać, iż sportowcy prezentujący wysoki poziom sportowy w istotnie niższym stopniu przyjmują styl skoncentrowany na emocjach w porównaniu do populacji ogólnej.

Młodzi piłkarze, jak wynika z poddanego analizie materiału, nie wykazują istotnych różnic w zakresie przyjmowania stylu skoncentrowanego na unikaniu, w stosunku do populacji ogólnej. W badaniach Kalinowskiego i wsp. (2016) niższy poziom wyboru SSU (styl skoncentrowany na unikaniu) jako jedyny istotnie odróżniał od populacji ogólnej zawodników Reprezentacji Polski AMP Futbolu (piłkarzy nożnych po amputacjach lub z wadami kończyn). Podobnej obserwacji, dotyczącej zawodników sztuk walki dokonał (Bojkowski 2014).

Wydaje się, że specyfika badanej dyscypliny w pewnym stopniu określa preferowany sposób radzenia sobie ze stresem, nie mniej jednak, na podstawie dotychczasowych doniesień można przypuszczać, iż to właśnie styl skoncentrowany na zadaniu jest tym, który preferowany jest w sytuacjach stresowych, powstałych w wyniku rywalizacji, a także jest stylem w istotnej mierze charakteryzującym zawodników prezentujących wysoki poziom sportowy.

Wartą podkreślenia jest potrzeba prowadzenia diagnozy, celem modelowania sposobu radzenia sobie ze stresem w różnych dyscyplinach sportowych, Preferencje zawodnicze w tym zakresie, w pewnym stopniu mogą stanowić o predyspozycjach psychicznych do odnoszenia sukcesu w sporcie, związanych z koniecznością zachowania skuteczności działania w dynamicznej rywalizacji sportowej.

5. Wnioski

Na podstawie analizy wyników badań kwestionariuszowych sformułowano następujące wnioski:

1. Młodzi zawodnicy piłki nożnej w sytuacjach stresujących charakteryzują się niższym poziomem stylu skoncentrowanego na emocjach w porównaniu z osobami z populacji ogólnej.
2. W sytuacjach trudnych piłkarze nożni charakteryzują się zbliżonym poziomem stylu skoncentrowanego na unikaniu jak osoby populacji generalnej.
3. Poziom stylów i strategii skoncentrowanych na zadaniu młodych sportowców był wyższy w badanej grupie niż osób z populacji ogólnej.
4. Zagadnienia sposobów radzenia sobie ze stresem są użytecznym źródłem informacji i powinny być stosowane w procesie treningowym młodych sportowców.

Literatura

- Bojkowski Ł. (2014), Radzenie sobie ze stresem przez mężczyzn trenujących zespołowe gry sportowe oraz sporty walki, „Zeszyty Naukowe Uczelnianej Rady Doktorantów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego”, 2(1), s. 55-6.
- Borys B. (2007), Strategie radzenia sobie ze stresem osób niepełnosprawnych. „Fizjoterapia”, 15,2, s. 42-49.

- Endler N. S., Parker J. D. A. (1990), *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual, Multi-Health Systems, Toronto.*
- Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. J. (1986), Dynamics of stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *J Pers Soc Psychol*, 50 (5), s. 992-1003.
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.) (2000), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. Katowice.*
- Hobfoll S. E. (1989), Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *„American Psychologist“* Vol. 44 (3), s. 513-524.
- Hofseth E. (2016), *Stress, emotions, and coping in elite football players. „Dissertation from the Norwegian School of Sport Sciences“.*
- Kalinowski P., Karpowicz K. (2015), Porównanie wybranych elementów systemów organizacyjnych szkolenia piłkarskiego na przykładzie klubu polskiego i niemieckiego, *„Asystent Trenera”* nr 5(12), s. 24-29.
- Kalinowski P., Bugaj O., Konarska A., Pietranis D. (2016), Radzenie sobie ze stresem u piłkarzy AMP Futbolu. Coping with stress among amputee football players. Monografia *„Badania i Rozwój Młodych Naukowców w Polsce. Psychologia i Socjologia”* Leśny Jacek Nyćkowiak Jędrzej (red.) *Młodzi Naukowcy, Poznań*, s. 115-120.
- Książek P., Grabska K., Trojanowska D., Słowińska A., Dreher P., Ścirka N., Sreher S. (2015), Stress and methods of coping with it among students of the Medical University of Lublin, *„Polish Journal of Public Health”* 2015;125(2): s.94-98.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal, and coping. Springer – Verlag. New York.*
- Lipka–Nowak D., Dudek D., Kapik–Gruca K., Perzyńska–Biskup A. (2012), Motywacje sportowców – tancerzy a sposoby radzenia sobie ze stresem, *„Rozprawy Naukowe AWF Wrocław”*, nr 38, s. 16-21.
- Secades X. G., Molinero O., Salguero A., Barquin R. R., de la Vega R., Marquez S. (2016), Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *„Perceptual and Motor Skills”* 2016, Vol. 122(1), s. 336–349.
- Strelau J. (1996b) Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem [w:] Heszen–Niejodek I., Ratajczak Z. (red.), *Człowiek w sytuacji stresu, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. Katowice*, s. 88-132.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. (2005), *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS: Podręcznik do polskiej normalizacji. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.*