

---

---

## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b>	<b>5</b>
<b>1. ZJAWISKO STRESU I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM</b>	<b>7</b>
1.1. Stres i radzenie sobie ze stresem	7
1.2. Model Richarda Lazarusa	9
1.3. Wpływ czynników indywidualnych na sposób radzenia sobie w sytuacji trudnej	12
1.3.1. Typ osobowości i emocjonalności a radzenie sobie ze stresem	12
1.3.2. Poziom lęku a radzenie sobie ze stresem	16
1.3.3. Samoocena a radzenie sobie ze stresem	17
1.4. Sytuacje trudne i specyfika stresu w działalności sportowej	20
1.4.1. Sytuacje trudne w działalności sportowej	20
1.4.2. Problematyka stresu i radzenia sobie z nim w działalności sportowej	24
<b>2. PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ – SYTUACJE TRUDNE W PIŁCE NOŻNEJ</b>	<b>28</b>
<b>3. PROBLEMATYKA BADAŃ</b>	<b>32</b>
3.1. Pytania i hipotezy badawcze	32
3.2. Model radzenia sobie z trudnymi sytuacjami gry przez zawodników piłki nożnej	33
3.3. Grupa badana	35
3.4. Metody badawcze	36
<b>4. WYNIKI BADAŃ</b>	<b>39</b>
4.1. Analiza podejmowania zadaniowych, emocjonalnych i ucieczkowych strategii radzenia sobie ze stresem przez zawodników piłki nożnej w różnych typach sytuacji	39
4.2. Osobowościowe uwarunkowania strategii radzenia sobie ze stresem	42
4.2.1. Lęk – cecha a strategie radzenia sobie ze stresem	42
4.2.2. Lęk – stan a strategie radzenia sobie ze stresem	43
4.2.3. Strategie radzenia sobie ze stresem a neurotyzm	45
4.2.4. Strategie radzenia sobie ze stresem a ekstrawersja	48
4.2.5. Strategie radzenia sobie ze stresem a psychotyzm	50
4.2.6. Strategie radzenia sobie ze stresem a samoocena	51
4.3. Ogólne umiejętności radzenia sobie ze stresem w sytuacjach codziennych a strategii stosowane w sytuacjach sportowych	53

4.4. Zależności pomiędzy miejscem rozgrywania meczu a strategiami radzenia sobie ze stresem podczas gry . . . . .	55
<b>5. WERYFIKACJA HIPOTEZ I WNIOSKI WDROŻENIOWE . . . . .</b>	<b>57</b>
5.1. Weryfikacja hipotez . . . . .	57
5.1.1. Typy strategii radzenia sobie ze stresem sportowym a czynnik czasu . . . . .	57
5.1.2. Strategie radzenia sobie ze stresem sportowym a poziom lęku u zawodników piłki nożnej . . . . .	59
5.1.3. Strategie radzenia sobie ze stresem sportowym a typ osobowości, emocjonalności i samoocena zawodników piłki nożnej . . . . .	61
5.1.4. Strategie radzenia sobie ze stresem sportowym a ogólne umiejętności radzenia sobie w sytuacjach codziennych u zawodników piłki nożnej . . . . .	67
5.1.5. Strategie radzenia sobie ze stresem sportowym przez zawodników piłki nożnej a miejsce rozgrywania meczu . . . . .	69
5.2. Wnioski wdrożeniowe . . . . .	70
<b>ZAKOŃCZENIE . . . . .</b>	<b>72</b>
<b>PIŚMIENNICTWO . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>SUMMARY . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>PSYCHOLOGICAL CONDITIONING OF COPING WITH STRESS IN SPORT . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>ANEKS . . . . .</b>	<b>83</b>
Załącznik 1. STSB – SKALA TRUDNEJ SYTUACJI BOISKOWEJ . . . . .	83
Załącznik 2. Wyniki analizy czynnikowej skali STSB . . . . .	88
Załącznik 3. Korelacje strategii radzenia sobie w sytuacjach codziennych oraz w sytuacji sportowej . . . . .	93