

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (38) 2/2018





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (38) 2/2018

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-5-1

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocięń (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Katarzyna Leźnicka, Anna Starkowska, Agnieszka Lulińska, Aleksandra Jazdzewska*
Radzenie sobie ze stresem u sportowców uprawiających sporty walki..... 5
- Joanna Ratajczak, Katarzyna Rucińska, Anna Krajewska-Pędzik*
Program edukacji żywieniowej kierowany do rodziców dzieci w wieku szkolnym
oraz pracowników bloku żywieniowego szczecińskich szkół podstawowych 13

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

- Antonina Kaczorowska, Małgorzata Fortuna, Jacek Szczurowski*
Ocena gibkości kręgosłupa i stawów obwodowych u starszych kobiet
w zależności od poziomu BMI - badanie pilotażowe 19
- Grzegorz Kurowski*
Aktywność fizyczna żołnierzy zawodowych wojsk lądowych podczas
kursu podoficerskiego 27
- Grzegorz Niedrygas, Krzysztof Dadak, Agnieszka Gorzkowska, Jarosław Cholewa,
Joanna Cholewa*
Aktywność fizyczna w przebiegu choroby Parkinsona a styl artystyczny
w malarstwie - analiza przypadku 39
- Małgorzata Wiśniewska, Joanna Cholewa, Miłosz Witkowski, Jarosław Cholewa*
Znaczenie rehabilitacji ruchowej osób z chorobą Parkinsona
w wypełnianiu zaleceń prozdrowotnej aktywności fizycznej 51

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Małgorzata Kmiecińska*
Zajęcia pozalekcyjne jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego
wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych 61



Katarzyna Leźnicka¹, Anna Starkowska², Agnieszka Lulińska³, Aleksandra Jażdżewska⁴

¹ Zakład Anatomii Funkcjonalnej Człowieka i Biometrii, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia, Uniwersytet Szczeciński

² Samodzielna Pracownia Psychologii Klinicznej, Klinika Psychiatrii, Pomorski Uniwersytet Medyczny

³ Wydział Zarządzania, Uniwersytet Gdański,

⁴ Zakład Sportu Powszechnego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Radzenie sobie ze stresem u sportowców uprawiających sporty walki

***Słowa kluczowe:** sportowcy, stres, strategie radzenia sobie, Mini-COPE*

Wstęp

Stres jest zjawiskiem niezwykle złożonym i wysoce zindywidualizowanym. Według Światowej Organizacji Zdrowia zaliczany jest do najczęstszych problemów naszych czasów. W literaturze przedmiotu spotykamy wiele definicji stresu. Pojęcie "stresu" opisywane jest jako: psychologiczne i fizyczne obciążenie lub napięcie wywołane czynnikami fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi, ekonomicznymi czy zawodowymi okolicznościami, zdarzeniami czy doświadczeniami, z którymi trudno sobie poradzić lub które trudno wytrzymać [1]. Utożsamiany jest z sytuacjami konfliktowymi, a jego poziom wzrasta w sytuacjach zagrożenia społecznego, psychicznego czy fizycznego. W ujęciu Strelaua, pojęcie stresu odnosi się do stanu, na który składają się silne negatywne emocje takie jak: strach, lęk, wrogość oraz towarzyszące im zmiany fizjologiczne i biochemiczne przekraczające normalny (podstawowy) poziom pobudzenia [2]. Powodem tych zmian jest zakłócenie równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami jednostki w ich spełnieniu. Wymagania to stresory lub sytuacje stresujące, które wywołują stres takie jak: nieprzewidywalne sytuacje życiowe, codzienne kłopoty czy te ważne wydarzenia życiowe [3].

Biorąc pod uwagę aspekt fizjologiczny stresu określimy go jako stan zaburzonej równowagi i zwiększonej aktywności układu współczulnego. Reakcja „walcz lub uciekaj” wywoływana przez stresor ma za zadanie zmobilizować organizm do działania, przyspieszyć myślenie i działanie, aby sprawnie i szybko poradzić sobie z zagrożeniem [4]. Stąd też zjawisko stresu dotyczy m.in. osób zaangażowanych w aktywność sportową. [5].

Naturalną konsekwencją zaistnienia stresu u osób zdrowych jest dążenie do redukcji napięcia. W literaturze psychologicznej zjawisko to występuje pod nazwą radzenia sobie. Definicja radzenia sobie ze stresem, autorstwa Lazarusa i Folkmana mówi, że są to „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” [6, s.141].

Bycie sportowcem niesie ze sobą konieczność przeżywania stresu i wypracowania efektywnych strategii radzenia sobie z nim. Zawodnicy muszą dostosowywać się do ogromnych obciążeń treningowych, dążyć do ciągłego polepszania swoich wyników i balansować na granicy własnych możliwości, co może przekładać się na stan chronicznego zmęczenia, stresu, a co za tym idzie - sprzyja pojawianiu się kontuzji. Rywalizacja w sporcie współwystępuje z sytuacjami stresowymi, które niekorzystnie wpływają na skuteczność sportowców. Poszczególne stresory mogą pojawić się przed, w trakcie a nawet po sportowej rywalizacji. Zawodnicy uprawiający sporty kontaktowe są często poddawani działaniu czynników stresujących, a ich kumulacja w krótkim czasie istotnie obniża efektywność zawodnika. Sportowiec powinien charakteryzować się zatem możliwie jak najefektywniejszym stylem radzenia sobie w sytuacjach trudnych [5]. Przeprowadzone badania wykazały, że sportowcy w porównaniu z osobami z populacji ogólnej częściej przejawiają styl skoncentrowany na zadaniu, rzadziej styl skoncentrowany na unikaniu. Sportowcy trenujący sporty walki charakteryzują się rzadszym występowaniem u nich stylu emocjonalnego i unikowego, częściej radzą sobie z problemem w sposób aktywny. Silniejsza jest też u nich skłonność do dostrzegania pozytywnych stron problemu i przewartościowania sytuacji w pozytywnym kierunku, a ponadto wyraźnie częściej niż osoby nie uprawiające żadnej dyscypliny sportu w sytuacji problemowej zwracają się ku religii [7, 8].

Dlatego też w procesie szkolenia sportowego, należałoby „wyposażyć” zawodników w techniki efektywnego radzenia sobie ze stresem. Odpowiednio dobrane przez psychologów sportu style i strategie radzenia sobie ze stresem w istotny sposób mogą wpłynąć na wynik sportowca. Jest to ważne, ponieważ przeżywanie stresu często wpływa na inne procesy psychiczne, takie jak: koncentracja, pobudzenie, afekt oraz uważne spostrzeżenie sytuacji [9,10].

Stąd celem przeprowadzonych badań była charakterystyka strategii radzenia sobie ze stresem wśród młodych dorosłych mężczyzn oraz porównanie sposobów

radzenia sobie wśród osób trenujących sporty walki i osób nieuprawiających zawodowo sportu.

Materiał i metoda badań

Do badania włączono 90 młodych mężczyzn podzielonych na 3 równoliczne grupy pod względem rodzaju uprawianej aktywności fizycznej. W tabeli 1 zawarto informacje o wieku uczestników badania.

Tabela 1.

Opis badanych grup pod kątem wieku.

grupa	minimum	maksimum	średnia	odchylenie standardowe
nietrenujący, $n = 30$	18	25	20,97	1,97
trenujący boks, $n = 30$	18	28	20,99	2,86
trenujący karate, $n = 30$	18	28	20,97	3,37
razem, $N = 90$	18	28	20,98	2,76

Źródło: opracowanie własne

Do pomiaru strategii zaradczych wykorzystano Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE w adaptacji Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego [11]. Narzędzie składa się z 28 stwierdzeń opisujących różne sposoby reagowania i odczuwania w sytuacjach trudnych, mierzących 14 szczegółowych strategii w tym zadaniowe (np. aktywne radzenie sobie z problemem, planowanie działań), emocjonalne (poszukiwanie wsparcia, rozładowanie frustracji) i unikowe (zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, czy zażywanie substancji psychoaktywnych). Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do wszystkich stwierdzeń posługując się skalą od 0 („prawie nigdy tak nie postępuję”) do 3 („prawie zawsze tak postępuję”). Za wskaźnik nasilenia poszczególnych strategii służy wartość uzyskana po dodaniu odpowiedzi udzielonych przez badanego w dwóch pytaniach wchodzących w skład każdej skali, a następnie podzieleniu sumy przez 2 otrzymując w ten sposób tzw. średnią ważoną.

Analiza statystyczna została przeprowadzona w pakiecie IBM SPSS Statistics v.20. Zastosowano metodę jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA z testem HSD Tukeya.

Wyniki

W całej grupie, najbardziej nasiloną strategią zaradczą było aktywne radzenie sobie z problemem, średni wynik w tym pomiarze wynosił $M = 2,29$ punk-

tu w skali od 0 do 3. Do bardziej nasilonych strategii należało też planowanie działań ($M = 2,08$), akceptacja problemu ($M = 1,80$) i zdolność do pozytywnego przewartościowania sytuacji trudnej ($M = 1,79$). Wśród badanych mężczyzn najmniej nasiloną strategią reagowania na stres była skłonność do zażywania środków psychoaktywnych celem rozładowania napięcia ($M = 0,45$). Do najmniej rozpowszechnionych strategii należały także takie zachowania unikowe jak zaprzestanie działań ($M = 0,52$), zaprzeczanie problemowi ($M = 0,70$) oraz zwrot ku religii ($M = 0,79$). Pozostałe strategie zaradcze były nasilone w przeciętnym stopniu (M od 1,21 do 1,69).

Jednoczynnikowa analiza wariancji wykazała, że istotne różnice międzygrupowe zachodzą w odniesieniu do 2 z 14 strategii radzenia sobie (tabela 2).

Tabela 2.

Porównanie średnich nasileń poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem ze względu na rodzaj uprawianej aktywności sportowej.

strategie radzenia sobie ze stresem	kontrolna, n = 30		boks, n = 30		karate, n = 30		jednoczynnikowa ANOVA			
	M	Sd	M	Sd	M	Sd	F	df	p	η^2
aktywne radzenia sobie	2,083	0,574	2,233	0,504	2,567	0,521	6,448*	2	0,002	0,129
planowanie	2,050	0,563	1,817	0,701	2,383	0,409	7,492*	2	0,001	0,147
pozytywne przewartościowanie	1,733	0,653	1,750	0,692	1,867	0,909	0,274	2	0,761	0,006
akceptacja	1,833	0,634	1,683	0,482	1,883	0,751	0,814	2	0,447	0,018
poczucie humoru	1,167	0,711	1,233	0,612	1,283	0,691	0,227	2	0,797	0,005
zwrot ku religii	0,583	0,658	0,783	0,784	1,017	1,054	1,960	2	0,147	0,043
wsparcie emocjonalne	1,800	0,750	1,767	0,828	1,500	0,841	1,245	2	0,293	0,028
wsparcie instrumentalne	1,617	0,625	1,450	0,648	1,550	0,723	0,475	2	0,624	0,011
zajmowanie się czymś innym	1,500	0,643	1,833	0,699	1,550	0,648	2,200	2	0,117	0,048
zaprzeczanie	0,750	0,626	0,800	0,651	0,550	0,402	1,61	2	0,206	0,036
wyładowanie	1,217	0,625	1,217	0,678	1,200	0,638	0,01	2	0,993	0,000
zażywanie substancji psychoaktywnych	0,367	0,472	0,400	0,792	0,583	0,789	0,83	2	0,439	0,019
zaprzestanie działań	0,417	0,493	0,733	0,785	0,417	0,658	2,33	2	0,103	0,051
obwinianie siebie	1,183	0,713	1,133	0,669	1,350	0,721	0,79	2	0,459	0,018

* – $p < 0,01$.

Źródło: opracowanie własne.

W obu przypadkach najwyższy poziom tych zadaniowych strategii zaobserwowano wśród osób trenujących karate. W tabeli 3 zawarto rezultaty wielokrotnego porównania wyników dwóch skal, które były istotnie różnicowane przez typ aktywności fizycznej. Spośród testów post-hoc wybrano HSD Tukeya, ze względu na jednorodność uzyskanych wariancji, weryfikowaną testem Levene'a ($p > 0,05$).

Tabela 3.

Porównanie średniego nasilenia strategii aktywnego radzenia sobie i planowania ze względu na rodzaj uprawianej aktywności sportowej.

strategie radzenia sobie ze stresem	porównywane grupy		różnica średnich	<i>p</i>	95% przedział ufności	
					dolna granica	górna granica
aktywne radzenie sobie	kontrolna	boks	-0,150	0,524	-0,479	0,179
		karate	-0,483**	0,002	-0,812	-0,155
	boks	karate	-0,333*	0,046	-0,662	-0,005
planowanie	kontrolna	boks	0,233	0,257	-0,118	0,584
		karate	-0,333	0,066	-0,684	0,018
	boks	karate	-0,567**	0,001	-0,918	-0,216

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Wśród sportowców uprawiających karate, skłonność do aktywnego radzenia sobie była nasiloną zwłaszcza bardziej niż u osób nie trenujących żadnych sztuk walki ($p < 0,01$) ale i niż wśród osób trenujących boks ($p < 0,05$), którzy przy tym cechowali się najniższym nasileniem strategii planowania. W pomiarze tej strategii osoby trenujące karate osiągały średnio ponad 0,5 punktu więcej od ćwiczących boks ($p < 0,01$) i o 1/3 punktu więcej niż nietrenujące osoby z grupy kontrolnej – co stanowiło różnicę na poziomie tendencji statystycznej ($p = 0,066$).

Dyskusja

Sytuacje stresowe są nieodłącznym elementem aktywności sportowej a radzenie sobie jest jednym z aspektów w procesie reakcji na stres. Efektywność rozwiązania sytuacji stresowej wynika z dostosowania procesu radzenia sobie do wymagań sytuacyjnych. Dzięki właściwej ocenie okoliczności i analizie możliwości, możemy dokonać wyboru określonych strategii radzenia sobie [12].

Badani mężczyźni radzą sobie z problemem w sposób aktywny. W procesie radzenia sobie z różnymi, trudnymi sytuacjami stosują strategie skoncentrowane na problemie takie jak: aktywne radzenie sobie, planowanie i pozytywne przewarto-

ściowanie. W ich działaniach rzadko występują zachowania unikowe i bezradność (zaprzeczanie, zahamowanie, odurzanie). Uzyskane wyniki wśród badanych mężczyzn wskazują, że tylko dwie (aktywne radzenie sobie ze stresem i planowanie) spośród 14 mierzonych strategii radzenia sobie ze stresem były istotnie zróżnicowane przez wybrane rodzaje aktywności sportowej. Skłonność do aktywnego rozwiązywania problemów była istotnie wyższa wśród sportowców w porównaniu do osób nietreningujących, a największą częstotliwość przejawów aktywnego działania zaobserwowano wśród mężczyzn trenujących karate. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez Bojkowskiego i wsp. wśród sportowców uprawiających gry zespołowe i sporty walki. W obu badanych grupach sportowców dominującym stylem był styl oparty na zadaniu (aktywne radzenie sobie) zaś najrzadziej reprezentowany był styl skoncentrowany na emocjach i unikaniu w porównaniu do grupy nietreningujących [5].

Na podstawie przeprowadzonych do tej pory badań, nie dowiedziono jednoznacznej przewagi któregoś ze stylów radzenia sobie [13, s.23]. Wielu autorów uważa jednak, że najbardziej pożądanym w rywalizacji sportowej jest styl skoncentrowany na zadaniu [8,14]. Cechą charakterystyczną tego stylu jest konfrontacja z trudną sytuacją stresową, która zmierza do rozwiązywania problemów poprzez aktywne działanie, co ma istotne znaczenie w osiągnięciu wysokich rezultatów sportowych.

W badaniach własnych sportowcy uprawiający karate w porównaniu do bokserów i osób nietreningujących istotnie częściej wybierali planowanie jako strategię działania w stresie, przy czym jej najniższe nasilenie wystąpiło wśród sportowców trenujących zawodowo boks. Być może jest to związane ze stażem treningowym badanych sportowców (rekrutacja dotyczyła sportowców ze stażem treningowym powyżej 5 lat), który nie był oceniany w tym badaniu oraz charakterystyczną dla bokserów dużą ilością bodźców na które muszą reagować w krótkim czasie. Występująca zdecydowanie częściej u bokserów kumulacja sytuacji stresujących może być przyczyną obniżenia efektywności zawodnika. W 2016 roku Hofseth stwierdził, że sytuacje stresogenne, wywołujące wysoki poziom lęku, sprzyjają strategii radzenia sobie ze stresem w oparciu o emocje [15]. Z kolei Kalinowski i wsp. podkreślają, że wynik sportowy jest w dużym stopniu uzależniony od dyspozycji psychicznej czyli sposobu radzenia sobie ze stresem a to z kolei związane jest z doświadczeniem i poziomem sportowym zawodnika [14]. Potwierdzają to również badania prowadzone wśród zawodowych tancerzy [16]. Tancerze bardziej zaawansowani, posiadający wyższe klasy taneczne istotnie różnili się od swoich kolegów o niższym poziomie tanecznym w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu oraz w poziomie neurotyczności.

Sposób, w jaki sportowiec radzi sobie w sytuacji startowej, uzależniony jest od jego indywidualnych właściwości (m.in. jego samooceny, osobowości i wieku). Dlatego też nie ma dwóch takich samych jednostek posiadających taką samą osobowość oraz jednakowo przystosowanych do funkcjonowania w swoim środowisku [8].

Badania sportowców dotyczące radzenia sobie ze stresem są niezwykle istotne na każdym etapie szkolenia sportowego. Uzyskane informacje dotyczące predyspozycji psychicznych zawodnika do odnoszenia sukcesu w sporcie pozwalają na opracowanie strategii i podejmowanie skutecznych działań w trakcie rywalizacji sportowej. Ponadto umiejętność zarządzania stresem, pozwala zawodnikom rozpoznać, a następnie kontrolować reakcje lęku i pobudzenia. Ma to ogromne znaczenie w obniżeniu napięcia związanego z walką, i jak najlepszym wykonaniem zadania. Umiejętne radzenie sobie w sytuacjach stresu może być zatem traktowane jako kluczowy czynnik umożliwiający sportowcom osiągnięcie sukcesu nie tylko w sportach walki.

Wnioski

1. Badani mężczyźni wykazywali konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Najbardziej nasiloną strategią zaradczą było aktywne radzenie sobie z problemem, zaś najmniej nasiloną strategią reagowania na stres była skłonność do zażywania środków psychoaktywnych
2. Porównywane grupy istotnie różniły się nasileniem najbardziej zadaniowych strategii – aktywnego działania i planowania. Najkorzystniejsze wyniki osiągnęli mężczyźni trenujący karate.
3. Aktywne radzenie było najmniej nasilone wśród niesportowców a planowanie – wśród mężczyzn trenujących zawodowo boks.

Piśmiennictwo

1. Friedman HS.: *Uzdrowiająca osobowość*. GWP Gdańsk 2003.
2. Strelau J.: *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 1996, s. 88-132.
3. Heszen–Niejodek I., Ratajczak Z.: *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. Katowice 2000.
4. Sygit-Kowalikowska E.: *Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka –perspektywa psychologiczna*. „Hygeia Public Health” 2014, t. 49, nr 2, s. 202-208.
5. Bojkowski Ł.: *Radzenie sobie ze stresem przez mężczyzn trenujących zespołowe gry sportowe oraz sporty walki*. „Zeszyty Naukowe Uczelnianej Rady Doktorantów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego” 2014, nr 2, s. 55-56.
6. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer 1984.
7. Leźnicka K., Starkowska A., Lulińska A., Kowalczyk M., Ligocka M.: *Sensitivity to pain and strategies of coping with stress in combat athletes*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2017; t 9, nr 4, s. 166-173.
8. Gracz J., Sankowski T.: *Psychologia aktywności sportowej*. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007.

9. Blecharz J., Siekańska M.: *Temperament structure and ways of coping with stress among professional soccer and basketball players*. "Biology of Sport" 2007, t. 24, nr 2, s. 143-156.
10. Sohrabi F., Atashak S., Aliloo M.M.: *Psychological profile of athletes in contact and non-contact sports*. "Middle-East Journal of Scientific Research" 2011, t.9, nr 5, s. 638-644.
11. Oginska-Bulik N., Juczyński Z.: *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie z nim*, Pracowania Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2009.
12. Colbert D.: *Deadly Emotions: Understand the Mind – Body – Spirit Connection That Can Heal Or Destroy You*. Thomas Nelson, Nashville 2003.
13. Heszen-Niejodek, I.: *Psychologia zdrowia jako dziedzina badań i zastosowań praktycznych* [w:] *Psychologia zdrowia*. Heszen-Niejodek, I, Sęk H. (red.) PWN Warszawa 1997.
14. Kalinowski P., Pietranis D., Bugaj O., Lachowska K.: *Methods of coping with stress in young players in team sports games*. "Journal of Education, Health and Sport" 2017, nr 7, s. 562-573.
15. Hofseth E.: *Stress, emotions, and coping in elite football players*. „Dissertation from the Norwegian School of Sport Sciences” 2016.
16. Kowal P.: *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u tancerzy sportowego tańca towarzyskiego*. „Studia Psychologica UKSW” 2011, nr 11, s. 51-64.

COPING WITH STRESS IN ATHLETES PRACTICING MARTIAL ARTS.

Summary

Keywords: athletes, stress, coping strategies, Mini-COPE

Stress is a natural reaction of the organism, in face of challenges it motivates us to take action.

Often enough, thanks to stress one is able to face various situations positively. However, the combination of intensity and long-term duration of stressful situation can lead to serious side effects on health and reduce significantly the quality of life. Being an athlete presents the risk of experiencing stress and entails the need to work out effective strategies of dealing with stress. Athletes often have to conform with huge training loads, aim at achieving better results, teeter on the brink of one's limits. Consequently, the chronic stress and fatigue appears.

The aim of the paper was to compare the strategies of dealing with stress in situations which are difficult among athletes and men who do not practice any sports discipline. 90 men aged 18-28 participated in the research. They have been divided into 3 equal groups: people who are not professional athletes ($M = 20.97$; $Sd=1.97$), people practicing box ($M = 20.99$; 2.56) and people practicing karate ($M = 20.97$; 3,37). The Brief COPE inventory, a tool measuring 14 strategies of reacting in difficult situations, was used to assess the strategies of dealing with stress.