

Załącznik 4. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

(ang. Coping Inventory for Stressful Situations; CISS)

Lp.	Dyscyplina sportu	Wiek (lata)	Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)				Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)				Styl skoncentrowany na unikaniu (SSE)			
			Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4
1	Ampfutbol	25-54	57	55	57	58	37	40	33	39	41	39	33	38
2	Ampfutbol	25-54	55	55	55	60	49	49	54	46	27	27	27	25
3	Ampfutbol	25-54	59	48	50	50	31	32	32	29	48	43	38	33
4	Ampfutbol	16-24	55	51	56	56	42	49	48	51	54	52	50	51
5	Boccia	25-54	69	68	67	59	34	33	34	34	57	64	57	52
6	Boccia	25-54	62	62	58	59	41	43	41	44	40	35	39	41
7	Curling	55-79	46	40	39	40	34	30	30	32	35	36	37	39
8	Goalball	16-24	48	39	45	47	50	49	50	50	56	54	51	49
9	Hokej na lodzie	25-54	42	53	53	57	27	19	28	34	25	22	26	29
10	Hokej na lodzie	25-54	40	39	58	57	26	28	47	48	32	31	48	48
11	Kolarstwo	25-54	52	38	50	61	26	26	32	30	35	31	37	43
12	Kolarstwo	55-79	33	36	48	43	22	21	26	25	31	24	30	24
13	Kolarstwo	16-24	38	39	45	30	24	21	22	16	38	38	42	28
14	Kolarstwo	25-54	58	63	56	54	30	34	38	38	36	40	36	35
15	Kolarstwo	25-54	55	55	49	58	39	44	43	40	49	44	44	47
16	Kolarstwo	25-54	48	49	48	59	48	48	48	30	45	47	48	46
17	Kolarstwo	16-24	55	46	59	53	19	16	23	22	29	26	37	40
18	Kolarstwo	25-54	59	56	58	62	39	36	36	39	44	35	38	45
19	Kolarstwo	25-54	56	62	58	57	58	58	64	42	56	66	60	57
20	Kolarstwo	16-24	66	65	64	59	46	49	42	44	30	31	33	33
21	Kolarstwo	16-24	31	29	32	35	23	23	31	34	29	28	32	32
22	Koszykówka	25-54	51	49	44	49	21	17	32	21	30	27	34	31
23	Lekka atletyka	25-54	52	49	54	56	31	37	27	27	50	51	55	59
24	Lekka atletyka	25-54	38	39	48	17	30	35	48	24	35	34	45	26
25	Lekka atletyka	16-24	70	68	55	57	49	53	49	39	55	56	48	51

26	Lekka atletyka	25-54	46	40	36	37	33	38	24	31	46	41	37	41
27	Lekka atletyka	25-54	66	66	74	51	50	45	71	55	56	53	63	46
28	Lekka atletyka	25-54	49	59	58	50	46	38	28	35	45	57	57	52
29	Lekka atletyka	25-54	67	62	67	69	43	34	28	28	37	42	42	43
30	Lekka atletyka	16-24	68	71	71	73	47	51	50	56	44	48	46	47
31	Lekka atletyka	25-54	58	52	48	50	45	58	48	55	49	47	46	49
32	Lekka atletyka	25-54	67	66	68	72	36	30	37	40	46	41	47	49
33	Lekka atletyka	25-54	50	58	60	62	30	26	34	40	39	35	51	50
34	Lekka atletyka	55-79	71	72	64	65	37	49	36	40	40	39	38	40
35	Lekka atletyka	25-54	43	44	48	55	25	21	26	35	28	26	33	34
36	Narciarstwo alpejskie	25-54	45	43	49	60	31	35	36	44	31	37	39	49
37	Narciarstwo alpejskie	25-54	40	40	42	37	24	23	20	24	43	44	47	49
38	Pływanie	16-24	40	29	36	47	50	58	48	55	22	21	23	28
39	Pływanie	55-79	59	61	60	59	32	26	38	32	32	24	32	40
40	Pływanie	16-24	56	58	52	53	20	21	19	21	37	40	30	29
41	Pływanie	25-54	66	66	52	62	24	24	16	24	45	45	38	45
42	Pływanie	16-24	66	64	64	63	36	32	40	36	49	46	44	50
43	Pływanie	16-24	47	35	42	38	55	59	52	40	53	59	49	40
44	Pływanie	16-24	54	53	55	54	40	33	39	46	55	53	51	62
45	Pływanie	16-24	50	58	58	54	23	37	44	33	54	56	40	48
46	Pływanie	16-24	64	68	52	70	18	21	25	30	28	24	21	35
47	Pływanie	16-24	66	65	59	60	30	28	32	34	48	55	47	49
48	Pływanie	25-54	50	71	67	69	39	47	47	52	49	56	56	57
49	Podnoszenie ciężarów	25-54	56	50	53	54	22	26	16	17	31	30	29	25
50	Podnoszenie ciężarów	25-54	48	42	56	58	42	40	39	46	48	47	47	55
51	Siatkówka na siedząco	25-54	43	43	56	46	18	16	21	22	47	46	50	46
52	Siatkówka na siedząco	25-54	46	39	52	45	20	20	20	19	37	38	35	44
53	Siatkówka na siedząco	25-54	55	56	60	49	26	26	32	36	41	39	39	38
54	Siatkówka na siedząco	16-24	51	60	60	58	37	37	33	58	41	35	43	46
55	Siatkówka na siedząco	25-54	49	55	50	59	19	21	17	24	40	38	40	40

56	Siatkówka na siedząco	16-24	58	63	59	54	33	38	34	33	51	56	60	60
57	Siatkówka na siedząco	25-54	72	71	74	70	45	50	43	40	38	40	48	46
58	Siatkówka na siedząco	25-54	57	55	53	50	39	42	42	44	48	47	51	52
59	Strzelectwo	55-79	60	54	44	46	29	21	25	23	32	21	28	21
60	Strzelectwo	25-54	52	54	56	66	25	18	23	29	33	31	36	43
61	Strzelectwo	55-79	64	64	61	64	33	33	31	26	41	41	33	51
62	Strzelectwo	55-79	46	44	51	48	20	19	27	28	31	33	42	45
63	Strzelectwo	25-54	50	49	37	39	32	33	19	27	40	39	40	43
64	Strzelectwo	25-54	60	63	63	63	26	32	21	28	48	49	52	53
65	Szermierka	25-54	65	63	53	55	22	22	25	31	41	42	38	42
66	Szermierka	25-54	61	60	63	65	37	36	36	44	46	45	43	51
67	Szermierka	25-54	40	42	39	32	65	65	61	38	60	64	65	39
68	Szermierka	16-24	57	52	47	46	41	52	44	38	34	34	29	34
69	Szermierka	25-54	63	65	62	60	37	29	23	30	45	39	52	53
70	Szermierka	25-54	60	58	59	61	34	29	26	29	42	41	39	40
71	Szermierka	25-54	51	56	68	68	33	23	29	37	46	46	41	41
72	Szermierka	25-54	57	63	57	48	35	34	33	48	54	65	58	48
73	Szermierka	25-54	48	48	48	48	48	48	48	48	49	49	47	50
74	Szermierka	25-54	40	38	38	39	34	29	23	26	33	32	32	36
75	Tenis stołowy	25-54	43	45	51	53	29	24	31	34	36	32	36	35
	Wynik średni		53,8	53,4	54,1	54,0	34,3	34,5	34,9	35,6	41,5	41,2	42,1	42,8

Załącznik 4. c.d.

Lp.	Dyscyplina sportu	Wiek (lata)	Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)				Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)			
			Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4
1	Ampfutbol	25-54	16	15	13	19	16	16	13	12
2	Ampfutbol	25-54	15	15	15	13	7	7	6	6
3	Ampfutbol	25-54	22	19	14	15	18	17	16	12
4	Ampfutbol	16-24	23	27	24	26	21	14	17	17
5	Boccia	25-54	27	30	24	23	21	24	24	20
6	Boccia	25-54	14	13	11	14	19	16	19	18
7	Curling	55-79	13	13	15	15	13	13	12	14
8	Goalball	16-24	32	32	27	28	18	14	18	13
9	Hokej na lodzie	25-54	8	8	9	12	13	8	11	11
10	Hokej na lodzie	25-54	12	10	22	22	14	15	18	19
11	Kolarstwo	25-54	16	14	17	19	11	11	12	16
12	Kolarstwo	55-79	13	10	10	9	10	9	13	9
13	Kolarstwo	16-24	20	20	18	16	11	11	15	7
14	Kolarstwo	25-54	10	12	10	8	17	18	15	17
15	Kolarstwo	25-54	21	20	19	22	19	16	17	16
16	Kolarstwo	25-54	21	23	23	21	15	15	15	16
17	Kolarstwo	16-24	10	8	12	15	14	13	18	18
18	Kolarstwo	25-54	15	11	13	21	19	16	17	16
19	Kolarstwo	25-54	29	31	31	25	17	22	18	21
20	Kolarstwo	16-24	11	12	12	14	13	12	12	13
21	Kolarstwo	16-24	14	13	16	17	10	10	10	11
22	Koszykówka	25-54	10	8	15	9	14	14	12	15
23	Lekka atletyka	25-54	23	23	22	25	17	17	22	23
24	Lekka atletyka	25-54	16	17	21	15	12	9	15	5
25	Lekka atletyka	16-24	23	21	22	26	24	25	19	16
26	Lekka atletyka	25-54	23	18	15	19	16	16	14	13

27	Lekka atletyka	25-54	22	18	30	23	23	25	24	14
28	Lekka atletyka	25-54	21	24	23	23	15	22	24	19
29	Lekka atletyka	25-54	10	11	13	15	19	20	21	20
30	Lekka atletyka	16-24	17	16	17	19	19	23	21	21
31	Lekka atletyka	25-54	21	24	22	25	18	14	15	16
32	Lekka atletyka	25-54	22	17	22	24	17	16	17	18
33	Lekka atletyka	25-54	16	15	22	22	14	13	17	16
34	Lekka atletyka	55-79	19	16	15	18	14	16	17	17
35	Lekka atletyka	25-54	11	9	12	13	11	10	14	14
36	Narciarstwo alpejskie	25-54	13	14	15	18	12	16	16	20
37	Narciarstwo alpejskie	25-54	18	18	18	21	17	18	21	19
38	Pływanie	16-24	12	13	14	19	6	5	6	6
39	Pływanie	55-79	10	11	11	19	14	8	14	15
40	Pływanie	16-24	15	18	11	12	16	16	14	12
41	Pływanie	25-54	21	21	14	21	17	17	17	16
42	Pływanie	16-24	21	19	18	24	20	19	20	18
43	Pływanie	16-24	29	33	24	21	12	12	15	10
44	Pływanie	16-24	21	19	21	26	25	25	22	25
45	Pływanie	16-24	22	27	18	19	23	19	15	21
46	Pływanie	16-24	12	12	13	13	11	9	5	15
47	Pływanie	16-24	15	16	16	19	22	25	21	23
48	Pływanie	25-54	19	23	25	25	20	21	21	21
49	Podnoszenie ciężarów	25-54	11	11	11	11	15	14	13	10
50	Podnoszenie ciężarów	25-54	26	28	24	33	15	12	15	14
51	Siatkówka na siedząco	25-54	17	18	19	20	20	20	22	19
52	Siatkówka na siedząco	25-54	15	15	14	21	15	15	13	15
53	Siatkówka na siedząco	25-54	17	16	14	16	16	15	19	13
54	Siatkówka na siedząco	16-24	20	18	20	28	15	12	14	8
55	Siatkówka na siedząco	25-54	14	14	16	17	17	16	18	17
56	Siatkówka na siedząco	16-24	22	25	23	26	20	20	24	23

57	Siatkówka na siedząco	25-54	11	12	15	18	20	20	22	21
58	Siatkówka na siedząco	25-54	21	21	24	24	17	16	17	18
59	Strzelectwo	55-79	10	8	10	9	15	9	12	8
60	Strzelectwo	25-54	16	16	17	19	11	9	12	16
61	Strzelectwo	55-79	12	12	9	17	21	21	19	23
62	Strzelectwo	55-79	13	14	18	20	12	13	16	16
63	Strzelectwo	25-54	14	14	13	14	18	17	18	19
64	Strzelectwo	25-54	19	20	18	20	20	20	23	23
65	Szermierka	25-54	16	16	14	16	18	19	17	18
66	Szermierka	25-54	17	16	15	20	19	19	18	21
67	Szermierka	25-54	31	32	34	22	18	20	20	10
68	Szermierka	16-24	16	15	12	15	10	10	9	10
69	Szermierka	25-54	14	9	23	21	22	21	21	22
70	Szermierka	25-54	15	19	14	15	18	15	18	18
71	Szermierka	25-54	17	18	14	16	20	20	19	18
72	Szermierka	25-54	22	29	25	24	23	25	24	15
73	Szermierka	25-54	25	25	23	26	15	15	15	15
74	Szermierka	25-54	15	15	16	19	13	12	12	12
75	Tenis stołowy	25-54	17	15	16	17	12	11	12	12
	Wynik średni		17,4	17,4	17,5	19,1	16,3	15,8	16,5	15,8

Terminy pomiaru:

Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)

Normy stenowe dla osób w wieku 16-24 lat

Wyniki surowe w skalach CISS					
STENY	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
1	16-30	16-21	16-30	8-10	5-8
2	31-39	22-26	31-34	11-12	9-11
3	40-47	27-32	35-39	13-15	12-14
4	48-52	33-37	40-44	16-17	15-16
5	53-57	38-42	45-50	18-21	17-19
6	58-61	43-50	51-54	22-25	20
7	62-65	51-55	55-59	26-27	21-22
8	66-68	56-61	60-64	28-29	23
9	69-73	62-69	65-68	30-33	24
10	74-80	70-80	69-80	34-40	25

Normy stenowe dla osób w wieku 25-54 lat

Wyniki surowe w skalach CISS					
STENY	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
1	16-38	16-24	16-27	8	5-9
2	39-43	25-30	28-30	9-10	10
3	44-48	31-35	31-34	11-13	11-12
4	49-52	36-39	35-38	14-15	13-14
5	53-57	40-43	39-43	16-19	15-16
6	58-61	44-51	44-47	20-21	17-18
7	62-65	52-55	48-52	22-24	19-20
8	66-68	56-60	53-56	25-27	21-22
9	69-74	61-64	57-61	28-30	23
10	75-80	65-80	62-80	31-40	24-25

Normy stenowe dla osób w wieku 55-79 lat

	Wyniki surowe w skalach CISS				
STENY	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
1	16-37	16-26	16-25	8-9	5-9
2	38-42	27-31	26-31	10-11	10-11
3	43-46	32-36	32-35	12-13	12
4	47-50	37-41	36-38	14-15	13-14
5	51-55	42-45	39-44	16-19	15-16
6	56-60	46-50	45-49	20-22	17-19
7	61-64	51-56	50-53	23-24	20
8	65-68	57-62	54-57	25-27	21-22
9	69-72	63-69	58-61	28-29	23-24
10	73-80	70-80	62-80	30-40	25

UWAGA:

- wartości z przedziału 1-4 stena uważa się za niskie (wynik 4 można interpretować jako „obniżony”)
- wartości z przedziału 5-6 stena uważa się za przeciętne
- wartości z przedziału 7-10 stena uważa się za wysokie