

Działania agresywne a wychowanie fizyczne i sport

Stosowne wychowanie fizyczne i sport pozwalają z jednej strony uniknąć wypaczeń kultu ciała, a z drugiej strony ćwiczyć ciało i ducha w wysiłku, odwadze, równowadze, ofiarności, szlachetności, braterstwie i uprzejmości. Jednym słowem w *fair play*. Sport uprawiany w ten sposób kształtuje ludzi miłujących porządek społeczny i pokój. Uczy widzieć w zawodach sportowych już nie walki między rywalami, nie czynniki podziału, lecz poczucie szacunku wobec współzawodnika (Jan Paweł II, Watykan 1981). Takie stanowisko wypowiedziane przez najwyższy autorytet moralny naszych czasów może być źródłem refleksji nad wychowaniem fizycznym i sportem, pozbawionym agresji i nienawiści wobec innych, ze swej istoty szlachetnym. W takie rozumienie wychowania fizycznego i sportu w pełni wpisują się podstawowe zadania, jakie w tym zakresie stawia sobie szkoła. Wśród głównych zadań wychowania fizycznego przyjmując m.in. wspomaganie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych ludzi, samodzielne i zespołowe działanie, oraz organizację form czynnego wypoczynku i współzawodnictwa sportowego. Także w odniesieniu do sportu wyczynowego, postulaty stawiane przez *Europejską Kartę Sportu* (1992) uwypuklają podobne jego walory psychospołeczne. Wspomniany dokument stwierdza bowiem, że „...sport oznacza wszelkie formy aktywności społecznej, spontaniczne lub zorganizowane, mające na celu ekspresję lub poprawę sprawności fizycznej, osiągnięcie dobrego samopoczucia psychicznego, tworzenie związków społecznych lub osiągnięcie wyników we współzawodnictwie na wszystkich szczeblach”. Jednocześnie nie sposób nie dostrzec, że obok prospołecznych aspektów, które stanowią aksjologiczne fundamenty wychowania fizycznego i sportu, bywa on niestety kojarzony z całkiem odmiennymi przejawami ludzkiej aktywności. W naszych czasach wydaje się, że sport jako system jest niekiedy uwarunkowany przez logikę zysku, widowiska, doping, bezwzględnej rywalizacji, przemocy i agresji (Jan Paweł II, Watykan 2004). Tym ostatnim zjawiskiem postaramy się zająć w naszym opracowaniu.

Czym jest agresja, co nazywamy działaniem agresywnym?

Z psychologicznego punktu widzenia agresja jest terminem wieloznacznym, na co zwracają uwagę liczni autorzy [1, 3, 8, 16, 20]. Proponuje się

np. używanie tego terminu dla określenia szczególnego rodzaju czynności, natomiast względnie trwałe dyspozycje jednostki do przejawiania agresji nazywa się agresywnością [6, 8]. Samo pojęcie agresji w psychologii może być ujmowane w dwojaki sposób. W znaczeniu pierwszym (tzw. obiektywnym) agresję stanowi działanie przeciw osobom lub rzeczom, przybierające formę ataku, w wyniku którego wyrządza się konkretną krzywdę natury fizycznej lub moralnej. W drugim (tzw. intencjonalnym) agresją jest także przejawianie zamiaru wyrządzenia komuś krzywdy natury fizycznej lub moralnej. W tym przypadku bierze się pod uwagę intencję, do której owo działanie zmierza [19]. W potocznym rozumieniu najczęściej wyróżnia się następujące kryteria agresji. Działanie uznane za agresywne musi być spostrzegane równocześnie jako: szkodliwe, intencjonalne i antynormatywne [20].

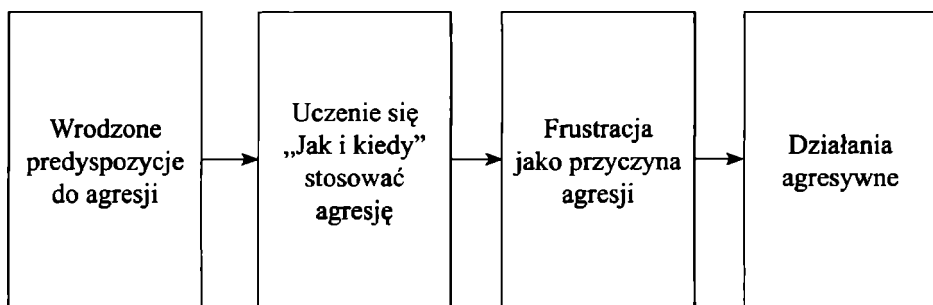
Nie mniejsze dylematy od problemów natury definicyjnej, mają psychologowie określając przyczyny i źródła zachowań agresywnych. W tym zakresie można wyróżnić trzy modele teoretyczne.

Mówiąc w pewnym skrócie, pierwszym z nich jest teoria popędu lub instynktu. Jego głównymi przedstawicielami są Freud [9] i Lorenz [12]. Zgodnie z powyższą teorią u człowieka istnieje wrodzony popęd agresywny. Jego cechą jest to, że w organizmie wciąż powstaje jemu właściwa energia dążąca do wyładowania, bez którego wewnętrzne pobudzenie do agresji nawarstwia się i stwarza „ucisk wewnętrzny” dopóty, dopóki nie doprowadzi do agresywnego działania. Według Lorenza działanie agresywne człowiek powinien skierować na „dozwolone” obiekty zastępcze i rozładować w społecznie akceptowanej formie (*katharsis*). Zwolennicy instynktowego rodowodu agresji uważają, że uczestnictwo w sporcie obniża skłonności do agresji. Dla poparcia swoich wywodów przytaczają często biografie gwiazd sportu [5], z których sport „zrobił ludzi”

Drugi model to teoria „frustracji – agresji” sformułowany przez Dollarda, Millera i współpracowników [7] zawiera istotne założenie, że frustracja prowadzi zawsze do jakiegoś rodzaju agresji, lub w złagodzonej modyfikacji, że frustracja wzbudza różnorodne reakcje, z których najważniejszą jest agresja. Zwolennicy powyższego modelu agresji także uważają, że sport jest dobrym sposobem dla ujęcia agresji wypływającej z frustracji życia codziennego, mówi się o regulacyjnym oddziaływaniu sportu [2].

Trzecim modelem wyjaśniającym agresję w psychologii jest ujęcie z punktu widzenia teorii uczenia się. Ten model reprezentowany m.in. przez Bandurę i Waltersa [4] zakłada, iż agresja jest nabytą, wyuczoną, wpojoną właściwością jednostki. Zgodnie z nim, działania agresywnego człowiek uczy się tak, jak innych sposobów ludzkiego funkcjonowania, na zasadzie uczenia się przez naśladownictwo, modelowanie czy też reagowanie na nagrody i kary. Ostatni z modeli zakłada, że w sporcie nie ma jednoznacznych funkcji prospołecznych [18].

Ryc. 1. Wrodzone predyspozycje, proces uczenia się i frustracja jako czynniki wpływające na powstawanie działań agresywnych [10]



Przedstawione wyżej próby jednoprzyczynowego wyjaśniania działań agresywnych są dziś zastępowane wieloprzyczynowymi ujęciami źródeł agresji. Uznaje się w nich jako niepodważalne twierdzenia o równocześnie biologicznym i fizjologicznym uwarunkowaniu agresji (aktywność hipokampa i ciała migdałowatego) oraz zwraca się uwagę na istotną rolę czynnika społecznego i sytuacyjnego dla powstawania działań agresywnych. Powyższe podejście traktuje wychowanie fizyczne i sport jako jedną z możliwych, lecz mało istotnych przyczyn działań agresywnych, do których należą przede wszystkim wrodzone, wyuczone oraz wynikające z frustracji właściwości jednostki. Tak jak to przedstawiono na ryc. 1.

Prospoleczne i instrumentalne aspekty działań agresywnych

Wspomniany wcześniej stopień szkodliwości działań agresywnych nie zawsze jest jednakowy. Dokonuje się podziału między działaniem ściśle agresywnym (to znaczy nastawionym na szkodzenie innym – agresja wroga) a działaniem, które ściśle rzecz biorąc jest agresją instrumentalną. Na przykład Aronson [1] oddziela asertywne aspekty agresji (związane z energią i uporem) od jej aspektów destruktywnych.

Zdaniem Heleny Sęk [15] działania asertywne manifestują się między innymi w: 1) swobodnym i kontrolowanym wyrażaniu uczuć pozytywnych i negatywnych; 2) wyrażaniu własnego zdania; 3) wyrażaniu sprzeciwu na poniżenie i zachowanie agresywne innych; 4) odmowie spełnienia rażąco nie stosownych żądań; 5) inicjowaniu, podtrzymywaniu i ograniczaniu komunikacji z różnymi ludźmi wg osobistych standardów.

W działaniu asertywnym ma miejsce wzmacnianie siebie, zdecydowanie i aktywność w relacjach z innymi. Trudno się jednak doszukać w nim agresji, choć wytyczenie tu ostrej granicy może nie raz okazać się trudne, np. gdy mamy do czynienia z ostrym sprzeciwem wobec działań agresywnych innych (przejawy obrony koniecznej).

Podobnego podziału działań agresywnych dokonał Zimbardo [21]. Wyodrębnił on agresję antyspołeczną i prospołeczną. Tego rodzaju podział wydaje się obejmować cały zakres działań agresywnych, od działań jednoznacznie szkodliwych na jednym biegunie (agresja antyspołeczna) do pożądanых na drugim (agresja prospołeczna) i jak sądzimy podział ten może być przydatny w odniesieniu do opisywania działań agresywnych związanych z wychowaniem fizycznym i sportem.

Sytuacyjne uwarunkowania działań agresywnych w sporcie wyczynowym

Termin agresja stosowany na użytek aktywności w wychowaniu fizycznym i szeroko pojętym sporcie kojarzony jest najczęściej z wyczynową aktywnością sportową i bywa obciążony jednoznacznie negatywną konotacją [1, 18]. Wynika to, jak się wydaje, z jednostronnej interpretacji działań agresywnych w sporcie jako przejawów agresji antyspołecznej. Interpretacji częstokroć pomijającej kontekst normatywny tych działań, który może decydować o tym, czy mamy do czynienia ze zjawiskiem szkodliwym, patologicznym, czy raczej z przejawem przystosowania, a więc z działaniem instrumentalnym, prospołecznym, pożądanym, zgodnym z obowiązującymi normami. Mówiąc inaczej to, co możemy oceniać w życiu codziennym jako agresję antyspołeczną, w aktywności związanej ze sportem wyczynowym nią być nie musi. Oraz to, co może być uważane jako działanie agresywne w jednej dziedzinie aktywności sportowej w innej nim nie jest. Zderzenie z przeciwnikiem, atakowanie ciałem, przytrzymywanie go siłą, szarpanie a nawet uderzenie ocenia się inaczej np. koszykówce a inaczej w piłce ręcznej, nie mówiąc o grze w hokeja, rugby czy boksie.

Owe błędy interpretacyjne znajdują swoje głębokie uzasadnienie w nieznaności cech ogólnej sytuacji sportowej, sytuacji związanej ze sportem wyczynowym. Sytuacja ta w każdym przypadku silnie angażuje zasoby energetyczne człowieka, a w takich warunkach łatwo o działania przybliżające się do granic reguł *fair play*. Nie oznacza to jednak, że antyspołeczne działania agresywne mają być w szeroko pojętej aktywności sportowej tolerowane czy akceptowane. Wręcz przeciwnie, to właśnie od sportowców wymaga się szczególnego rodzaju kontroli. Brak takiej kontroli poza konsekwencjami natury etycznej prowadzi bowiem do niepowodzenia w dążeniu do sukcesu, powodując konieczność poniesienia regulaminowej kary czy też utraty korzystnej pozycji podczas rywalizacji sportowej. Faktem jest jednak, że uczestnik aktywności sportowej bywa zmuszony do częstego poruszania się na granicy wytyczonej między instrumentalnym działaniem asertywnym (prospołecznym) koniecznym i dozwolonym a działaniem agresywnym niedozwolonym (antyspołecznym).

W tym miejscu niedozwolona, antyspołeczna agresja w szeroko pojętej aktywności sportowej oznacza takie działania agresywne lub ich zdeklarowane intencje, w których ujawnia się antynormatywność, tj. dążenie do zwycięstwa sportowego za wszelką cenę [20]. Można to odnieść głównie, ale nie tylko do agresywnego działania osoby sportującej się, działania skierowanego najczęściej przeciwko rywalowi, sędziemu czy widzom, a w szczególnych przypadkach także przeciw sobie.

Spróbujmy odpowiedzieć na pytanie, dlaczego sytuacje związane właśnie ze sportem wyczynowym mogą niejednokrotnie stać się podniętą do antyspołecznych działań agresywnych. W ogólnie pojmowanej sytuacji sportowej mamy do czynienia ze szczególnym układem trzech elementów: zadań, czynności i warunków. Po pierwsze dlatego, że zadania sportowe stale skupiają się wokół dążenia do coraz lepszych wyników. Ta swoista maksymalizacja powoduje, że wynik staje się podstawową miarą wartości. Wywołuje znaczne napięcie sił psychofizycznych jednostki utrudniające kontrolę działania, a sprzyjające zgeneralizowanym reakcjom odruchowym. Kogoś, kto w swym działaniu, zmierzającym do realizacji ważnego zadania ruchowego angażuje znacząco swoje psychiczne i fizyczne możliwości, stosunkowo łatwo sprowokować. Wtedy jego działanie, mieszczące się dotąd w ramach obowiązujących reguł może przybrać formy antyspołeczne, niedopuszczalne w wychowaniu fizycznym i sporcie.

Po drugie aktywność ruchowa, zarówno w fazie przygotowawczej, jak i w fazie właściwej rywalizacji w wielu przypadkach nacechowana jest rozmachem i swobodą. Sprzyja to odreagowaniu w sferze ekspresji cielesnej. To, co zwykle w motoryce jednostki włoczone jest w konwenans codziennego obyczaju a przez to powściągane, tu znajduje akceptowany społecznie upust. Nie można jednak wykluczyć, że zaangażowanie motoryczne wyzwalaające w organizmie jednostki aktywność różnorodnych gruczołów wydzielania wewnętrznego pociągnie za sobą swoistą „dzikość” reakcji, od której może już tylko krok do antyspołecznej brutalności. Dodajmy jednak, że zwykle wszyscy uczestnicy sytuacji sportowej wiedzą o tym i są do tego odpowiednio przygotowani, dlatego dobrowolnie godzą się na istniejący układ.

Po trzecie aktywność sportowa odbywa się zazwyczaj w warunkach współzawodnictwa, konfliktu interesów lub inaczej konkurencyjności. Rywalizacja sportowa jest ze swej istoty antagonizmem, grą o sumie zerowej, w której zwycięstwo jednego z zawodników pociąga za sobą porażkę pozostałych. Rywalizacja w sporcie to interakcja społeczna powodująca, że nawet w atmosferze najbardziej życzliwych stosunków koleżeńskich jednostka lub zespół dążąc do określonego wyniku, odnosi się do swoich partnerów jak do pretendentów, zagrażających na drodze prowadzącej do osiągnięcia sukcesu [por. *Mała Encyklopedia Sportu* 1980]. Sukces to okazanie własnej przewagi nie tylko w zawodach sportowych. Jego trwałymi skutkami mogą być także szacunek i prestiż społeczny. Dlatego też rywalizacja w sporcie wyczynowym

przybiera nieraz formę bezpardonowej walki. Jest tak również dlatego, że nie do końca pokonany rywal może w każdej chwili przejąć inicjatywę, zrównać się z dotychczasowym liderem i bez żadnych skrpułów pobić go z kretesem. Wiedzą o tym wszyscy uczestnicy rywalizacji i dlatego wzajemnie sobie nie pobbają, podtrzymując „złość sportową”, aby być twardym i agresywnym, aby dominować i zwyciężać. To ciągłe mobilizowanie się przeciwko komuś lub czemuś może nie tylko wyzwalać działania agresywne intrasportowe, społeczne, lecz także, i trzeba to sobie uświadamiać, działania ekstrasportowe, antyspołeczne, które są jednak naganne i niepożądane.

Po czwarte do sytuacyjnych czynników współtworzących specjalne podniety dla powstawania antyspołecznych działań agresywnych w sporcie wy-czynowym zaliczyć należy jego społeczny odbiór. Zacięta rywalizacja jest ważna nie tylko dla samego sportowca, ale oczekiwana i atrakcyjna dla obser-watorów, silnie zainteresowanych jej przebiegiem. Nigdy więc rywalizacja nie odbywa się w próżni społecznej [13, 14]. Odbiór społeczny może więc być uznawany za jeden z podstawowych wymiarów szeroko pojętej sytuacji sportowej. Rodzi to silną presję wywieraną na jednostkę, od której wymaga się spełnienia oczekiwań widzów, środowiska sportowego itp. Oczekiwania te mogą zaś wpływać w szczególny sposób na wzrost agresywności działania. Wielu uczestników sytuacji sportowej zachowuje się agresywnie, ponieważ tego się od nich oczekuje. Te oczekiwania bywają nieraz bardzo intensywne, gdy widownia wywierając nacisk grupowy niemal żąda od jednostki, bez-względnej walki. Skrajnym przykładem takich oczekiwań mogą być okrzyki „zabij go”, „złam mu nogę” itp. Zjawisko to w kategoriach prawa oceniane jako podżeganie do popełnienia czynu karalnego, wcale nierzadkie podczas różnorodnych imprez sportowych, może tłumić zdolność do samokontroli na-wet u osób postronnych, a co dopiero u skrajnie zaangażowanego w walce sportowej młodego człowieka. Przypadki zachowań agresywnych w różnym stopniu dotyczą poszczególnych dziedzin aktywności sportowej. Tak więc społeczny kontekst imprez sportowych to jedno z istotnych źródeł stymulacji antyspołecznych a zarazem ekstrasportowych działań agresywnych.

Nic dziwnego, że głosy dezaprobaty wobec aktywności sportowej jako źródła agresji podnoszą się najczęściej w następstwie rozmaitych, szczególnie tragicznych incydentów, towarzyszących zawodom sportowym. Podkreślmy jednak, towarzyszących, lecz nie należących do prototypowych wymiarów sytuacji sportowej.

Skoro wychowanie fizyczne i sport, wbrew swej istocie może jednak stać się okazją do przejawiania działań nadmiernie agresywnych, antyspo-łecznych, warto wspomnieć o różnorodnych sposobach przeciwdziałania im. Istnieją bowiem w obrębie kultury fizycznej określone możliwości zmiany postaw, także tych agresywnych. Możliwości takie stwarza też w szczególny sposób sama aktywność sportowa [11].

Czy można przeciwdziałać działaniom agresywnym w wychowaniu fizycznym i sporcie i jak to robić?

Wśród zalecanych sposobów łagodzenia ogólnego poziomu agresywności i kształtowania postaw prospołecznych w wychowaniu fizycznym i sporcie można wymienić m.in.:

1. Osobisty przykład i wiarygodność nauczyciela czy trenera, jego fachowość, zgodność słów z czynami, szczerość intencji, konsekwencja w działaniu, opanowanie i sprawiedliwe traktowanie podopiecznych (konsekwencja wychowawcza).

2. Stosowanie perswazji wpływającej na przekonanie, że w sporcie grają nieczysto głównie jednostki mało sprawne i słabo wyszkolone oraz że działania związane z agresją antyspołeczną mogą wywołać również negatywne skutki dla samego agresora, a także prowadzić do agresji na widowni, wywierając negatywne skutki wykraczające poza sport.

3. Rozmowy o etyce sportowej, o potrzebie rywalizacji zgodnej z zasadami czystej gry.

4. Zapoznanie i uświadamianie potrzeby dokładnej znajomości przepisów obowiązujących w uprawianej dyscyplinie.

5. Stosowanie kar adekwatnych do przewinienia za naruszanie norm społecznych oraz łamanie reguł sportowych. Kara może odgrywać rolę środka zapobiegawczego w przypadku natychmiastowego i nieuchronnego zastosowania, gdy następuje zaraz po dopuszczeniu się przewinienia, a szanse jej uniknięcia są znikome.

6. Ćwiczenia w zakresie konstruktywnego wyrażania gniewu i przyznanie się do własnej złości, co łagodzi odczuwanie napięcia i poprawia samopoczucie. Należą do niego: 1) stosowanie form ćwiczebnych (treningowych), wykluczających działania agresywne niezgodne z przepisami, 2) stosowanie ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, pozwalających na obniżenie napięcia emocjonalnego i mięśniowego.

7. Zapobieganie dehumanizacji w sporcie i rozwijanie empatii czyli wrażliwości na potrzeby i pragnienia innych. Rola empatii w zapobieganiu agresji nie budzi wątpliwości, dzięki niej możemy znaleźć sposób, aby nie dopuścić do dehumanizacji potencjalnej ofiary ataku, a przez to utrudnić celowe zadanie jej bólu.

8. Stosowanie określonych reguł w odniesieniu do poziomu intensywności i częstotliwości podejmowanego wysiłku fizycznego, w tym m.in. przestrzeganie aby: 1) podejmowany wysiłek miał charakter tlenowy, czyli mógłby to być np. jogging, pływanie lub aerobic itp., 2) wysiłek powinien mieć jak najmniej elementów rywalizacji. Jak formułują to niektórzy autorzy [17], nie tylko nie wolno nadmiernie rywalizować z inną osobą, ale trzeba również nauczyć się niepodejmowania takiej rywalizacji z samym sobą. Złagodzenie rywalizacji może podwyższać korzyści z ćwiczeń dzięki wyeliminowaniu moż-

liwości porażki i zwiększeniu poczucia samoakceptacji, 3) wysiłek fizyczny powinien charakteryzować się „domkniętością”, przewidywalnością oraz czasową i przestrzenną pewnością; chodzi o to, aby aktywność nie była zbyt- nio zależna od zmieniających się warunków otoczenia, np. od przeciwnika. Indywidualny bieg, czy pływanie we własnym tempie są bardziej przewidy- walne czy pewne przestrzennie i czasowo niż gra w tenisa czy boks, w których ruchy są częściowo wymuszone przez zachowanie przeciwnika. Preferowany przez teoretyków wychowania fizycznego i sportu rodzaj wysiłku powinien być na tyle domknięty, aby w jego trakcie umysł ćwiczącego miał możliwość dokonywania swobodnych asocjacji, 4) forma aktywności ruchowej powinna charakteryzować się powtarzalnością i rytmicznością ruchów, wprowadzając elementy harmonii i równowagi psychosomatycznej.

Można sądzić, że wszystkie te warunki najlepiej mogą spełniać np. umiar- kowany jogging, pływanie czy aerobic. Aby jednak korzyści fizyczne i psy- chiczne z uprawiania aktywności ruchowej przejawiające się w obniżeniu ogólnego poziomu agresywności były możliwe i pełne, aktywność ta powinna być podejmowana systematycznie (co najmniej trzy razy w tygodniu), charak- teryzować się średnim poziomem intensywności: między 30 a 70% maksy- malnej wartości akcji serca i przebiegać w sesjach ćwiczeniowych trwających około 20-40 minut.

Podsumowanie i wnioski

W podsumowaniu warto podkreślić, że do zjawiska agresji, obserwowane- go na gruncie szeroko pojętej aktywności sportowej, nie sposób przykła- dać jednolitej miary. Przejawy agresji antyspołecznej, wyrażającej się m.in. w brutalnych faulach wywołujących ból i cierpienie, to jednak margines. Warto zatem pamiętać, że na przeciwnym biegunie, w różnorodnych sytu- acjach sportowych obserwujemy przede wszystkim agresywność prospołecz- ną, pomagającą w osiągnięciu perfekcji technicznej, rekordowych wyników, ale także ...prowokującą do popełniania niespodziewanych błędów. W ten sposób widowisko sportowe staje się jedynym w swoim rodzaju, niesłychanie dramatycznym spektaklem. A to, który z rodzajów agresywności, prospołecz- ny czy antyspołeczny, znajdzie w nim urzeczywistnienie, w głównej mierze zależeć będzie od przygotowania i nastawienia jej uczestników.

Przedstawione rozważania skłaniają do sformułowania następujących wniosków końcowych:

1. Aktywność sportowa może w określonych okolicznościach spełniać rolę stymulującą dla rozwoju działań agresywnych, a także stwarzać okazję dla zastępczego odreagowania napięcia, może też, choć sprzecznie z zasad- niczym jej sensem, prowokować występowanie agresji antyspołecznej u jej uczestników i widzów.

2. Stosowanie środków eliminujących antyspołeczne, a rozwijających prospołeczne działania agresywne jest niezbędne dla zachowania istotnego aksjologicznego i praktycznego sensu sportu, a jest to możliwe przez stosowanie dostępnych technik psychokorektywnych: modelowanie zachowań prospołecznych, ćwiczenie samokontroli i relaksacja, przeciwdziałanie dehumanizacji aktywności sportowej.

3. Eliminowanie antyspołecznej agresji występującej w wychowaniu fizycznym i sporcie (intrasportowej) oraz odróżnianie jej od agresji okołosportowej (ekstrasportowej) jest niezbędne dla zachowania tradycyjnych wartości *kalokagatii*, niezmiennie aktualnych w wychowaniu fizycznym i sporcie.

4. Z prowadzonych badań wynika, że podejmowanie umiarkowanej aktywności ruchowej znacznie obniża natężenie większości czynników wpływających na poziom agresywności młodzieży.

Bibliografia

1. Aronson E. (1987) *Człowiek – istota społeczna*, Warszawa: PWN.
2. Bakker F. C., Whiting H.T., Van der Brug H. (1994) *Sport psychology*, Chichester-New York-Brisbane-Toronto-Singapore: John Wiley and Sons.
3. Bandura A. (1973) *Aggression: A social learning analysis*, New York: Prentice Hall.
4. Bandura A., Walters R. H. (1968) *Agresja w okresie dorastania. Wpływ praktyk wychowawczych i stosunków rodzinnych*, Warszawa: PWN.
5. Butt D. S. (1976) *Psychology of Sport*, New York: VNR.
6. Czajkowski Z. (1989) *Agresja zbędna – wystarczy śmiałość i stanowczość*, „Sport Wyczynowy” nr 2.
7. Dollard J., Miller N. E. (1967) *Osobowość i psychoterapia*, Warszawa: PWN.
8. Frączek A. (1979) *Studia nad psychologicznymi mechanizmami czynności agresywnych*, Wrocław: Ossolineum.
9. Freud S. (1984) *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa: PWN.
10. Jarvis M. (2003) *Psychologia sportu*, Gdańsk: GWP.
11. Kalina R. M. (1991) *Przeciwdziałanie agresji*, Warszawa: Instytut Wydawniczo-Usługowy „Ekspert”
12. Lorenz K. (1972) *Tak zwane zło*, Warszawa: PWN.
13. Patmore A. (1986) *Sportsmen under stress*, London: St. Paul.
14. Schilling G. (1992) *State-of-the-Art Review of Sport Psychology*, „Sport Science Review” nr 2.
15. Sęk H. (1988) *Rola asertywności w kształtowaniu zdrowia psychicznego. Ustalenia teoretyczne i metodologiczne*, „Przegląd Psychologiczny” nr 3.

16. Skorny Z. (1968) *Psychologiczna analiza agresywnego zachowania się*, Warszawa: PWN.
17. Szmajke A., Doliński D. (1991) *Dwie strony medalu: pozytywne i negatywne psychologiczne skutki sportu*. W: Tyszka T. [red.] *Psychologia i sport*, Warszawa: AWF.
18. Tyszka T. [red.] (1991) *Psychologia i sport*, Warszawa: AWF.
19. Zakrzewski M. (1986) *Rola procesów atrybucyjnych w regulacji agresji interpersonalnej*, „Przegląd Psychologiczny” nr 3.
20. Zakrzewski M. (1990) *Co nazywamy agresją?* „Przegląd Psychologiczny” nr 1.
21. Zimbardo P. G. (1999) *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.