

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 8

POZIOM AGRESJI U ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH CAPOEIRA

LEVEL OF AGGRESSION IN CAPOEIRA COMPETITORS

**Damian Kowalski^{1,3}, Dariusz W. Skalski^{2,3},
Nataliia Tsyhanovska⁴, Bogdan Kindzer³**

¹*Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański, Polska*

²*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
m. Gdańsk, Polska*

³*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
m. Lwów, Ukraina*

⁴*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

Streszczenie

Najistotniejszymi cechami działalności sportowej są przede wszystkim: długotrwały trening, ruchową aktywność, współzawodnictwo, osiąganie jak najlepszych wyników oraz odbiór społeczny. Działalność ludzka składa się z wielu różnorodnych form, jednak do najważniejszych należy zaliczyć przede wszystkim pracę, naukę oraz zabawę. Już od narodzin, formy te w życiu człowieka odgrywają istotną rolę. We wczesnym dzieciństwie przoduje zabawa, jednak w późniejszych okresach większość czasu człowiekowi zajmuje nauka i praca, które jedynie są przeplatane wszelakiego rodzaju zabawami. Również w działalności sportowej te trzy formy odgrywają znaczącą rolę. W początkowych fazach sportowej aktywności dzieci i młodzieży oraz w rekreacji sportowej, głównie można dostrzec zabawę, która jedynie częściowo ma formę nauki. Przejście ze sportu młodzieżowego w profesjonalny, łączy się z zamianą zabawy na naukę i pracę, które są dominującymi formami aktywności sportowca. Jednakże w każdej sytuacji i etapie szkoleniowym, sportowi powinny

towarzyszyć formy zabawowe, które będą sprawiały radość, dzięki czemu sportowiec będzie z przyjemnością przychodził na treningi. Działalność sportowa daje możliwość i sposobność zaspokojenia potrzeby samorealizacji. Jeżeli zabraknie wynikającej z zainteresowania oraz motywacji wewnętrznej niezbędnej satysfakcji z uprawiania sportu, tego rodzaju aktywność niebawem zostanie zaniedbana. Głównym celem pracy jest zbadanie, jaki wpływ na poziom agresji ma trenowanie capoeiry oraz czy wraz z długości trenowania zmienia się. W badaniach zastosowano Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji Z.B. Gasia. Badaniem objąłem ogółem 64 osób (48 mężczyzn i 16 kobiet) należących do grupy Capoeira Toruń. Byli to zarówno mężczyźni jak i kobiety. Ankietowani byli w przedziale wiekowym od 15 do 30 lat, posiadający różne stopnie zaawansowania. Wyniki przeprowadzonych badań potwierdziły założone hipotezy. Uprawianie capoeira wpływa na poziom agresji u osób ją trenujących. Wykazały, że wraz z długością stażu, nasilenie agresji zmniejsza się.

Summary

The most important features of sports activities are primarily: long-term training, physical activity, competition, achieving the best results and social reception. Human activity consists of many different forms, but the most important ones include work, learning and play. From birth, these forms play an important role in human life. Early childhood is dominated by play, but in later periods most of the time is spent on learning and work, which are only interspersed with all kinds of games. Also in sports activities, these three forms play a significant role. In the early stages of sports activity of children and youth and in sports recreation, you can mainly see fun, which only partly takes the form of learning. The transition from a youth sport to a professional one is connected with the exchange of fun for learning and work, which are the dominant forms of sportsman's activity. However, in every situation and training stage, sport should be accompanied by fun forms that will bring joy, thanks to which the athlete will come to training with pleasure. Sports activities give the possibility and opportunity to satisfy the need for self-realization. If there is no necessary satisfaction from practicing sports resulting from interest and internal motivation, this type of activity will soon be abandoned. The main aim of the work is to examine the impact of capoeira training on the level of aggression and whether it changes

with the length of training. The psychological inventory of Z.B. Aggression Syndrome was used in the study. Gasia. The study covered a total of 64 people (48 men and 16 women) belonging to the Capoeira Toruń group. They were both men and women. The respondents were in the age range from 15 to 30 years old, with various degrees of advancement. The results of the conducted research confirmed the assumed hypotheses. Practicing capoeira affects the level of aggression in people practicing it. They showed that with the length of the internship, the intensity of aggression decreases.

Słowa kluczowe: sztuki walki, agresja, psychologia, badanie

Keywords: martial arts, aggression, psychology, research

Wstęp

Agresja fizyczna jest naruszeniem pola fizycznego człowieka. Może to być bicie, szarpanie, czy niechciany dotyk. Jest to również wykorzystywanie wizerunku danej osoby bez jej wiedzy w taki sposób, który jej szkodzi [7]. Agresja fizyczna może przybierać formę bezpośrednich lub pośrednich zachowań napastliwych lub destruktywnych. Zachowanie napastliwe jest to zachowanie, które polega na ataku skierowanym na osobę lub grupę osób i prowadzącego zadania im bólu lub wywołania strachu [3]. Z bezpośrednich zachowań napastliwych wyróżnić można zachowania agresywne proste i złożone. Do prostych zachowań należy zaliczyć trącanie, uderzanie, szarpanie. Są to zachowania przybierające formę różnych ruchów poszczególnych części ciała, np. rąk czy nóg, zwykle krótkotrwałych. Agresja może przyjmować także formę złożoną, na którą składa się szereg prostych zachowań napastliwych, które trwają dłużej. Do typowych zachowań napastliwych złożonych należy zaliczyć bójki, pobicia. Agresja fizyczna oprócz zachowań opisanych powyżej obejmuje także zachowania, które nazywamy destruktywnymi, które mają charakter agresji bezpośredniej i pośredniej [1, 4]. Do bezpośrednich zachowań destruktywnych zalicza się darcie, rzucanie, uderzanie, kopanie i wybuch złości. Natomiast do zachowań pośrednich, polegających na skierowaniu ataku na rzeczy stanowiące własność osoby będącej przedmiotem agresji należą: psucie, brudzenie, niszczenie. Bezpośredni rodzaj agresji fizycznej jest forma zachowań napastliwych, do których zalicza się:

- uderzenie - czyli wykonywanie zamierzonych ruchów w celu zadania bólu osobie będącej przedmiotem agresji;
- trącanie - czynność agresora powodująca zachwianie równowagi, upadek osoby atakowanej;
- szarpanie - napastliwe zachowanie konsekwencją, którego jest niejednokrotne rozdarcie odzieży osoby napastowanej;
- Ciągnięcie - zadawanie bólu osobie atakowanej (za uszy, włosy, inne części ciała);
- plucie i gryzienie - atak przy pomocy przedmiotów martwych [11].
- pośredni rodzaj agresji fizycznej polega na wyrządzeniu krzywdy osobie atakowanej. Zachowanie to nie jest skierowane bezpośrednio do jednostki będącej przedmiotem agresji. Do tej formy agresji można zaliczyć:
 - dokuczanie - polegające na sprawianiu przykrości drugiej osobie przez trzaskanie drzwiami, gaszenie światła itp.;
 - zanieczyszczanie - narażanie na przykrość osoby poszkodowanej przez brudzenie, zaśmiecanie, rozlewanie wody itp.;
 - chowanie i zamianie przedmiotów;
 - psucie - uszkodzenie przedmiotów należących do osoby będącej przedmiotem agresji;
 - darcie- (odzieży, przedmiotów należących do ofiary)

Agresja słowna - podobnie jak w przypadku agresji fizycznej i ten rodzaj agresji można podzielić na bezpośredni i pośredni. Agresja słowna bezpośrednia (wprost), przybiera formę wypowiedzi napastliwych, które skierowane są do osoby będącej przedmiotem agresji [2, 10]. Do wypowiedzi napastliwych bezpośrednich można zaliczyć grożenie, straszenie, odpędzanie. Innym rodzajem bezpośredniej agresji słownej jest tak zwana wypowiedź szkodząca [9]. Jej forma jest nieco odmienna od poprzednich, nastawiona jest ona, bowiem na wyrządzenie szkody lub przykrości osobie atakowanej poprzez fałszywe informacje [12]. Kolejnym typem, rodzajem agresji słownej są wypowiedzi poniżające, mające na celu bądź upokorzenie, bądź też narażanie na śmieszność osoby będącej przedmiotem agresji (przezywanie i wysmiewanie) [17].

Sztuki walki

Sztuki walki, znane również pod mianem systemów walki, uczą sposobów konfrontacji wręcz, przeważnie bez korzystania z broni. Istotą nauki jakichkolwiek sztuk walki jest trening, który w większości wypadków kształci umiejętności samoobrony, opanowania agresji, znacznie poprawia wydolność organizmu oraz uczy panowania nad emocjami.

Istnieje niesłychanie wiele szkół walki, które w znaczny sposób różnią się od siebie, jednak generalnie uczą one metod fizycznego przewyciężenia przeciwnika w bezpośredniej potyczce (bez użycia broni dalekiego zasięgu jak pistolet czy karabin) [15, 16]. Większość wschodnich szkół walki stawia sobie za cel nie tylko fizyczne przygotowanie człowieka do starcia, ale również rozwój psychiczny i duchowy [13]. Jest to najważniejsza przyczyna, dla której udało się uchować ten pierwiastek kultury pomimo coraz mniejszej rangi umiejętności walki wręcz we współczesnych konfliktach zbrojnych. Sztuki walki składają się zazwyczaj z następujących elementów: uderzeń, kopnięć, duszeń, chwytów, rzutów, dźwigni oraz walki bronią (białą). Podział sztuk walki jest bardzo płynny. Jedna szkoła może spełniać kilka różnych opcji z różnych schematów [2, 4, 12]. Capoeira rozwinęła swój kształt jako walka w quilombos. Początkiem Capoeiry jest elementarny styl walki stworzony w czworakach i być może nie rozwinęłaby się ona bardziej gdyby została pozostawiona tylko w tym środowisku. Była tylko seria uderzeń, wykonywanych przy całej sile fizycznej jej praktykantów. Pozostałaby tylko niezbędnym, wiejskim stylem używanym do unikania agresji panów i łowców niewolników. Rozwój Capoeira Jako stylu walki nastąpił w quilombos, przede wszystkim, dlatego, że była ona konieczna nie tylko do unikania bądź obrony przed agresją fizyczną, ale była niezbędną do ocalenia życia, do obrony w sytuacjach, gdy oprawcy używali śmiertelnej broni, do obrony przed śmiercią. Inna wskazówka mówi, że Capoeira była używana przez ludzi, z Palmares rozrzuconych po większej części Brazylii. Kiedy quilombos zostały zniszczone, czujnie wojownicy, niemogący zostać dłużej razem zostali rozrzućeni po kilku stanach, nawet tak dalekich jak Rio de Soul, ich walka poszła razem z nimi, pozostawiając ślad studiów w następnych wiekach. Grupa Abadá Capoeira pragnie odnaleźć ludzkie kulturowe wartości oparte głównie na szacunku, towarzystwie oraz wolności [5, 9]. Aby zostało to zrealizowane, sztuka Capoeira rozpowszechniana jest przez instytucje takie jak:

akademie, szkoły, uniwersytety czy kluby. Łączy ze sobą ludzi z różnych środowisk, klas społecznych, a nawet narodowości. W celu osiągnięcia tych wszystkich wartości, Abadá Capoeira dąży do odnalezienia sposobów na stworzenie u swoich studentów dobrego charakteru oraz silnej osobowości. Uczeń zdaje sobie sprawę, że Capoeira jest równocześnie rodowitą jak i również futurystyczną formą sztuki. Jej praktykowanie powinno być wypełnione czcią, a poprzednicy ją trenujący obdarzeni należytyim im szacunkiem [6, 10].

Metodologia badań

Celem niniejszej pracy jest zapoznanie się z poziomem agresji u osób trenujących brazylijską sztukę walki - capoeira. Przedmiotem badań jest określenie zależności między stażem zawodniczym a nasileniem poziomu agresji u osób trenujących capoeira.

Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji Z.B. Gasia

I.P.S.A. przeznaczony jest do badania osób dorosłych, zawiera zestaw 83 pytań podporządkowanych do 10 skali, które oznaczone są cyframi rzymskimi od I do VIII oraz K i O. Na pytania osoba badana może odpowiedzieć w trojaki sposób tak(T), nie(N) lub znak zapytania (?) jeśli nie jest pewna odpowiedzi na dane pytanie, należy jednak wystrzegać się by nie stawiać znaku zapytania za często. Za każdą odpowiedź twierdzącą badana osoba otrzymuje dwa punkty, za znak zapytania jeden punkt, a za odpowiedź negatywną zero. Po podliczeniu punktów z określonych odpowiedzi sprawdza się wyniki w tabelach stenowych, gdzie steny wyznaczają poziom nasilenia agresji:

- 1-2 sten agresja bardzo niska,
- 3-4 sten agresja niska,
- 5-6 sten agresja przeciętna,
- 7-8 sten agresja wysoka,
- 9-10 sten agresja bardzo wysoka.

Dzięki I.P.S.A. można zbadać następujące przejawy agresji:

- I- samoagresja emocjonalna,
- II- samoagresja fizyczna,
- III- wrogość wobec otoczenia,

IV- nieświadomione skłonności agresywne,

V- agresja przemieszczona,

VI- agresja pośrednia,

VII- agresja słowna,

VIII- agresja fizyczna.

K- kontrola zachowań agresywnych

O- skłonność do działań odwetowych

Dodatkowo z sumowania powyższych agresji można obliczyć:

S- wskaźnik samo agresji (I+II)

U- wskaźnik agresji ukrytej (III+IV)

Z- agresja skierowana na zewnątrz (V+VI+VII+VIII)

WO- ogólny poziom nasilenia syndromu agresji (I+II+III+IV+V+VI+VII+VIII+O- K+22).

Procedura badań

Osobami badanymi były osoby trenujące od dłuższego czasu capoeira lub dopiero zaczynające swoją przygodę z brazylijską sztuką walki. Odpowiedzi na pytania znajdujące się w ankiecie udzieli członkowie grupy Capoeira trenujący w Toruniu.

Tabela 1. Charakterystyka badanych w zależności od płci i przedziałów wiekowych, edukacji, pochodzenia społecznego, stażu i stopnia w Capoeira.

	Mężczyźni		Kobiety		ogółem	
	N	%	N	%	N	%
płeć	48	75	16	25	64	100
Wiek	N	%	N	%	N	%
15-19	20	87	3	13	23	36
20-24	21	66	11	34	32	50
25-30	7	77,8	2	22,2	9	14
Średnia wieku	21		21,3		21,15	
Edukacja w:	N	%	N	%	N	%
Gimnazjum	2	66,6	1	34	3	5

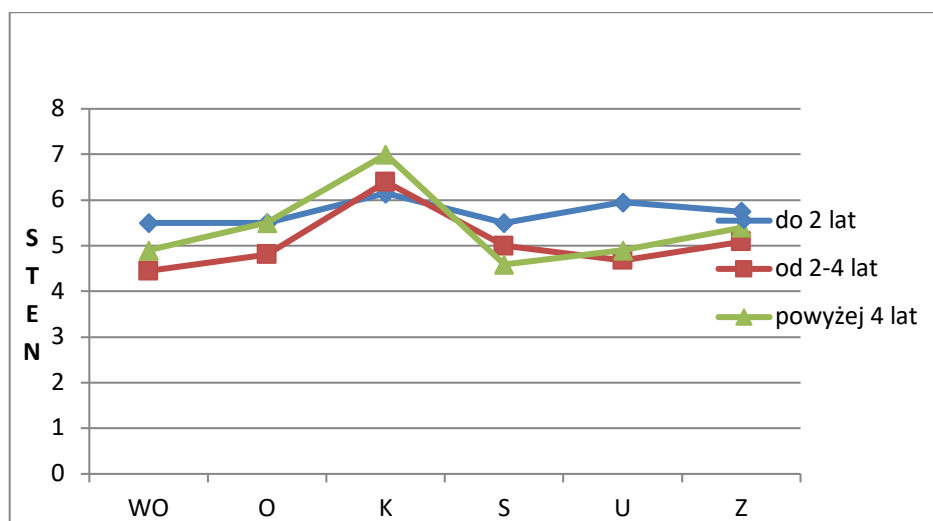
Szkoła ponadgimnazjalna	17	94,5	1	5,5	18	28
Studia	20	71,5	8	28,5	28	44
Skończona Edukacja	9	60	6	40	15	23
pochodzenie społeczne	N	%	N	%	N	%
Inteligenckie	29	71	12	29	41	64
Robotnicze	18	82	4	18	22	34,5
chłopskie	1	100	-	-	1	1,5
Staż w Capoeira	N	%	N	%	N	%
do 2 lat	16	80	4	20	20	31
Od 2 do 4 lat	19	86	3	14	22	34,5
Powyżej 4 lat	13	59	9	41	22	34,5
Stopień w Capoeira	N	%	N	%	N	%
Graduado	1	100	-	-	1	1,5
laranja azul	2	66,6	1	33,4	3	5
laranja	4	57	3	43	7	11
amarela-laranja	7	70	3	30	10	15,5
amarela	15	79	4	21	19	30
crua-amarela	7	70	3	30	10	15,5
crua	12	86	2	14	14	21,5

Wyniki badań

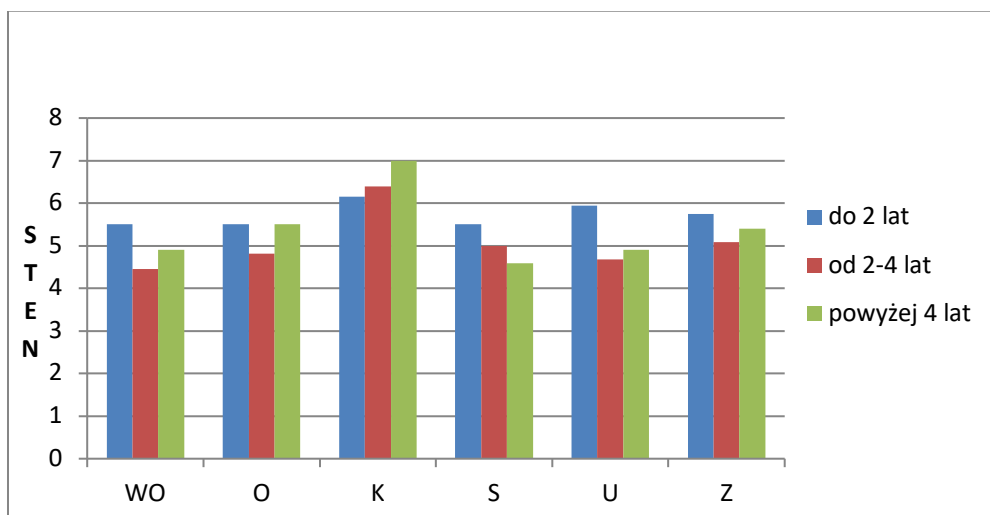
Badania zostały przeprowadzone w lipcu 2022 roku w Toruniu podczas warsztatów grupy Abadá Capoeira Polonia. Badaną populację stanowi grupa sześćdziesięciu czterech osób trenujących w grupie Abadá Capoeira w przedziale wiekowym od 15 do 30 lat. Byli to zarówno mężczyźni jak i kobiety. Badania zostały przeprowadzone anonimowym Inwentarzem Psychologicznym Syndromu Agresji (IPSA) Z.B. Gasia wśród 64 wybranych losowo członków grupy Abadá Capoeira obojga płci w wieku od 15 do 30 lat na temat „Poziom agresji u osób uprawiających capoeira w grupie Abadá Capoeira”. Poniżej zostaną scharakteryzowane wyniki osób badanych w poszczególnych skalach Inwentarza Psychologicznego Syndromu Agresji Z.B. Gasia.

Tabela 2. Średnie wyniki (w stenach) nasilenia syndromu agresji u osób trenujących capoeira o różnym stopniu zaawansowania (skale WO – Z).

	WO	O	K	S	U	Z
Do 2 lat	5,5	5,5	6,15	5,5	5,95	5,75
Od 2 do 4 lat	4,45	4,81	6,4	5	4,68	5,09
Powyżej 4 lat	4,9	5,5	7	4,59	4,9	5,4
ogólny	4,93	5,26	6,53	5,03	5,15	5,4



Wykres 1. Średnie wyniki (w stenach) nasilenia syndromu agresji u osób trenujących capoeira z podziałem na stopień zaawansowania – skale WO-Z.



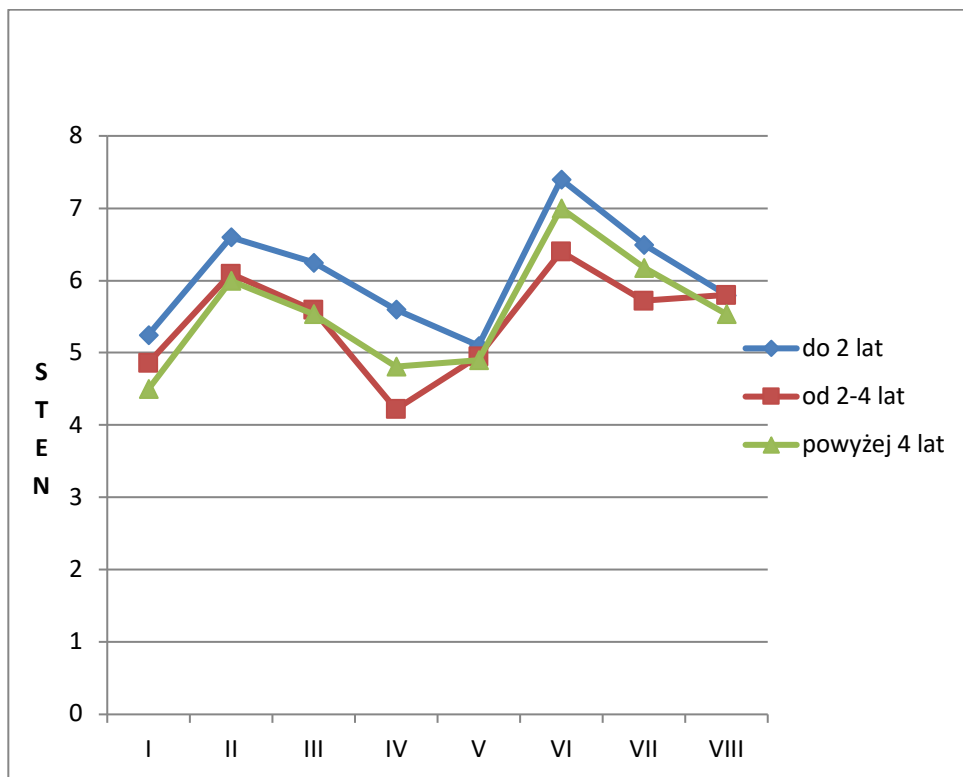
Wykres 2. Graficzna prezentacja średnich wyników (w stenach) nasilenia syndromu agresji u osób trenujących capoeira z podziałem na stopień zaawansowania – skale WO-Z.

Powyższe skale pokazały, że staż sportowy u osób uprawiających capoeira ma wpływ na ich poziom agresji. We wszystkich skalach osoby trenujące poniżej 2 lat charakteryzowały się wyższym nasileniem syndromu agresji. Jedynie w skali K można zauważyć, że wraz ze wzrostem stażu, kontrola zachowań agresywnych jest większa.

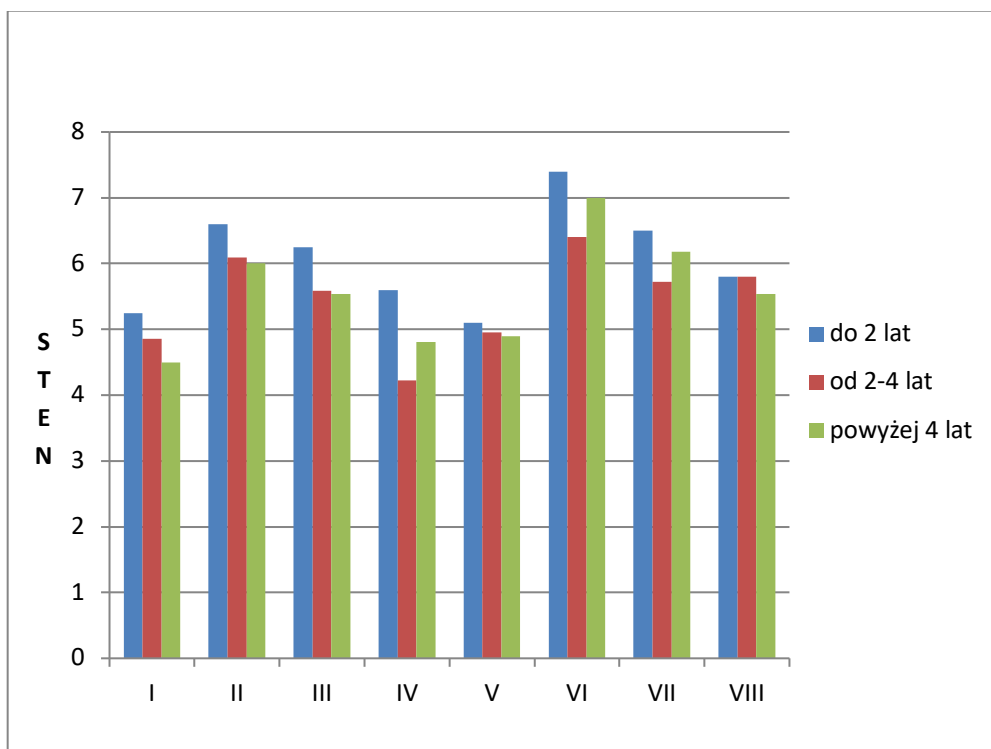
Tabela 3. Średnie wyniki (w stenach) nasilenia syndromu agresji u osób trenujących capoeira o różnym stopniu zaawansowania (skale I-VIII).

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Do 2 lat	5,25	6,6	6,25	5,6	5,1	7,4	6,5	5,8
Od 2 do 4 lat	4,86	6,09	5,59	4,22	4,95	6,4	5,72	5,8
Powyżej 4 lat	4,5	6	5,54	4,81	4,9	7	6,18	5,54

ogólny	4,86	6,21	5,78	4,86	4,98	6,92	6,12	5,71
---------------	------	------	------	------	------	------	------	------



Wykres 3. Średnie wyniki (w stenach) nasilenia syndromu agresji u osób trenujących capoeira z podziałem na stopień zaawansowania – skale I-VIII.



Wykres 4. Graficzna prezentacja średnich wyników (w stenach) nasilenia syndromu agresji u osób trenujących capoeira z podziałem na stopień zaawansowania – skale I-VIII.

Powyższe skale również pokazały, że staż sportowy u osób uprawiających Capoeira ma wpływ na ich poziom agresji. We wszystkich skalach osoby trenujące poniżej 2 lat charakteryzowały się wyższym nasileniem syndromu agresji. Wyniki u osób trenujących od 2 do 4 lat oraz powyżej 4 lat są porównywalne.

Podsumowanie

Głównym celem pracy było zbadanie, jaki wpływ na poziom agresji ma trenowanie capoeira oraz czy wraz ze stażem zawodniczym zmienia się jej stopień nasilenia. Badania przeprowadzono przy pomocy Inwentarza Psychologicznego Syndromu Agresji Zbigniewa Gasia. Przebadano 64 wybranych losowo członków grupy Abadá Capoeira obojga płci (48 mężczyzn i 16 kobiet)

w wieku od 15 do 30 lat. Badania zostały przeprowadzone w Gdyni podczas ogólnopolskich warsztatów grupy Abadá Capoeira Polonia. Odbyły się one od 3-5 lipca 2022 roku, prowadził je meistrando Duende. Badanie miało na celu zbadać poziom agresji u osób trenujących capoeira. Rezultaty badań przedstawiają się następująco i ukazują, że sformułowane hipotezy badawcze potwierdziły się.

Wnioski

1. Osoby uprawiające capoeira charakteryzują się niskim poziomem agresji. Biorąc pod uwagę średnią ogólnego poziomu nasilenia syndromu agresji (WO) IPSA Z.B. Gasia, osoby uprawiające capoeira uzyskały średni wynik, który wynosi 4,93 stena.

2. Staż sportowy u osób trenujących capoeira ma wpływ na poziom agresji WO (wynik ogólny) nasilenia agresji ogólnej wygląda następująco:

- osoby trenujące do 2 lat – 5,5 stena,
- osoby trenujące od 2 do 4 lat – 4,45 stena,
- osoby trenujące powyżej 4 lat – 4,9 stena.

Osoby, które dopiero zaczynają trenować capoeira uzyskały przeciętny wynik 5,5 stena. Jest on znacznie wyższy od wyniku, który uzyskały osoby trenujące dłuższy czas tą sztukę walki. Trenujący powyżej 4 lat uzyskały wynik 4,9 stena, który jest wyższy od osób, które ćwiczą od 2 do 4 lat, a mianowicie 4,45 stena. Analizując wyniki badań skalach WO, O, S, U, Z jednoznacznie można zauważyć, że we wszystkich osoby trenujące krótko charakteryzują się wyższym poziomem agresji. Jak można zauważyć na wykresie 6 jedynie w skali K – kontrola zachowań agresywnych- średnia w stenach wraz ze stażem sportowym. Co świadczy, że wraz z długością trenowania capoeira, osoby ją ćwiczące potrafią zapanować nad zachowaniami agresywnymi. Osoby trenujące od 2 do 4 lat oraz Ci powyżej 4 lat w skalach tych uzyskały wyniki zbliżone do siebie. Taką samą zależność można zauważyć analizując wyniki skal od I do VIII.

Po przeanalizowaniu wyników badań można stwierdzić, że wszystkie założone hipotezy badawcze potwierdziły się. Osoby trenujące capoeira już od 2 lat charakteryzują się niższym poziomem agresji od osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z tą sztuką walki. Na pewno bardzo duży wpływ ma na to fakt, że

w Capoeira oprócz samej walki istnieją różne inne aspekty jak śpiew, gra na instrumentach, czy taniec. Łącząc to wszystko zachowania agresywne jakby nie mają miejsca, a zastępuje je radość i przyjemność z trenowania Capoeira.

Bibliografia

1. Argyle M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa 1991. PWN. s. 73.
2. Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań 1997, Wydawnictwo Zysk i S-ka. s. 57-65.
3. Bielecki J., *Metodologia*. Kraków 1993, Instytut Technologiczny Księży Misjonarzy. s. 62-65.
4. Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa 1997, Wydawnictwo Naukowe PWN. s. 87-89.
5. Dudała J., *Fani – chuligani: rzecz o polskich kinolach: studium socjologiczne*. Warszawa 2004, Wydawnictwo Akademickie „Żak”. s. 54.
6. Dziubiński Z., *Sport a agresja*. Warszawa, Wydawnictwo AW Warszawa 2007. s. 110-113.
7. Jędrzejewski M., *Młodzież a Subkultury*. Warszawa 2003, Wydawnictwo „Żak”. s. 4 – 5.
8. Kawula S., *Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych*. Toruń 1999, Wydawnictwo Adam Marszałek. s. 21 – 23.
9. Kawula S. (red.), Machel H., *Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych*. Toruń 1999, Wydawnictwo Adam Marszałek. s. 20-25.
10. Kmicik-Baran K., *Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne*. Warszawa 1999, Wydawnictwo naukowe PWN. s. 36-38
11. Okoń W., *Elementy dydaktyki Szkoły Wyższej*. Warszawa 1971, Państwowe Wydawnictwo Naukowe. s. 52 – 56.
12. Ostrowski M., *Kibicom wstęp wzbroniony*. [W:] *Polityka* nr. 22. Warszawa 2006. s. 96-99.
13. Vasta R., Haith M., Miller S. A., *Psychologia dziecka*. Warszawa 1995, WSiP. s. 54 – 56.
14. Zaczyński W., *Poradnik autora prac seminaryjnych, dyplomowych i magisterskich*. Warszawa 1995, Wydawnictwo „Żak”. s. 13-15.

15. Zieliński R., *Pamiętnik kibica*. Wrocław 1993. s. 42-45.
16. Zimbardo Ph. G., Ruch F. L., *Psychologia i życie*. Warszawa 1996, Wydawnictwo naukowe PWN. s. 71-73.