

**Robert Poklek**

Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu

## **WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA POZIOM AGRESJI MŁODOCIANYCH PRZESTĘPCÓW**

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna więźniów, agresja, przestępcy młodociani, penitencjarna kultura fizyczna

**Streszczenie:** Młodociani przestępcy są szczególną kategorią skazanych ze względu na nieukształtowaną strukturę osobowości i niedojrzałość emocjonalną. Z uwagi na ich negatywizm, niechęć do nauki, brak nawyku pracy oraz doświadczeń związanych z uczestnictwem w kulturze, stosowane wobec nich tradycyjne środki resocjalizacyjne (nauka, praca, oddziaływania kulturotechniczne i psychokorekcyjne) często bywają mało skuteczne. Wobec zwiększonego zapotrzebowania na stymulację, naturalną potrzebę ruchu oraz wzmoczoną chęć egzystencji w grupie rówieśniczej, zajęcia wykorzystujące aktywność ruchową mogą być przydatnymi środkami oddziaływań penitencjarnych. Jak wykazują badania wartości jakie niesie ze sobą kultura fizyczna mogą skutecznie eliminować społecznie niepożądane zachowania skazanych, będąc jednocześnie dla nich bardzo atrakcyjną formą spędzania czasu.

## **AN INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE AGGRESSION LEVEL OF JUVENILE DELINQUENTS**

**Key words:** physical activity of convict – aggression – juvenile delinquents – penitential physical culture

**Summary:** Juvenile delinquents are a special category of convicts who are imprisoned. Taking into account their stronger demand for stimulation, natural need to move and higher need to exist in a group of coevals, physical activity can be an effective means of resocialisation influence. Sport can eliminate negative behaviour and shape required attitudes. However, the question appears if every kind of physical activity has a positive influence on juvenile delinquents and reduces their aggression. The article presents the outcome of research concerning an influence of sports disciplines on the level of aggression. The research with the inventory on psychological syndrome of aggression was carried out with 254 convict from prison for juvenile delinquents. The analysis concerned playing team games and some individual disciplines. The report shows a varied influence of sports disciplines taken up in conditions of prison isolation on aggression among prisoners.

## 1. WPROWADZENIE

Kultura fizyczna dzięki bogactwu form może być skutecznym środkiem oddziaływania na młodocianych przestępców<sup>283</sup>. Jej wartość jest o tyle znacząca, że swym zasięgiem może ona objąć dużą liczbę skazanych, zaspokajając potrzebę aktywności ruchowej i kontaktów społecznych. Stanowi ona także przeciwwagę dla więziennej monotonii i nudy<sup>284</sup>. Od dawna zajęcia wykorzystujące aktywność ruchową odgrywają doniosłe znaczenie w procesie resocjalizacji, ponieważ dla znacznej części osadzonych rola sportowca nie koliduje z rolą zajmowaną w grupie przestępczej. Rozgrywki sportowe przypominają to, co było atrakcyjne w momencie przestępstwa, a więc element napięcia emocjonalnego, ryzyka wymagającego sprawności fizycznej i szybkiej orientacji. Odniesione zwycięstwo daje poczucie satysfakcji i przewagi nad innymi<sup>285</sup>. C. Czapów i S. Jedlewski zaliczają sport i rekreację fizyczną do kulturotechnicznych procedur resocjalizacyjnych, obok nauczania i pracy. Zwracają oni uwagę, że zajęcia z wychowania fizycznego kształtują określone cechy osobowości takie jak: wytrwałość, opanowanie, samodyscyplina, dążenie do zamierzonego celu, współdziałanie w grupie<sup>286</sup>. Zajęcia sportowe mają znaczne walory terapeutyczne, ponieważ rozładowują napięcie, wzmacniają mechanizmy kontroli wewnętrznej, przyczyniają się do rozwoju antycypacji konsekwencji swoich czynów<sup>287</sup>. Istnieje wiele poglądów dotyczących wpływu aktywności fizycznej na zmniejszenie nasilenia agresywności<sup>288</sup>. Uzasadnia to przypuszczenie, że dobrze zorganizowana aktywność fizyczna więźniów umożliwia redukcję zachowań agresywnych i może być ważnym środkiem resocjalizacji młodocianych przestępców w warunkach izolacji więziennej.

---

<sup>283</sup> K. Sas – Nowosielski, *O możliwościach wykorzystania kultury fizycznej w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 2002.

<sup>284</sup> R. Poklek, *Wartość resocjalizacyjna kultury fizycznej jako środka redukującego lęk i agresję u osób pozbawionych wolności*, [w:] *Młodociani więźniowie. Problemy współczesnej rzeczywistości penitencjarnej*, pod red. L. Lubickiego, Włocławek 2001.

<sup>285</sup> H. Świda, W. Świda, *Młodociani przestępcy w więzieniu*, Warszawa 1961.

<sup>286</sup> Zob. C. Czapów, *Rola wychowania sportu i turystyki w wychowaniu resocjalizującym młodzież wykolejoną społecznie*, Poznań 1976; idem, *Wychowanie resocjalizujące*, Warszawa 1978; C. Czapów, S. Jedlewski, *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa 1971.

<sup>287</sup> Zob. C. Czapów, *Rola wychowania...*; B. Czajkowska, M. Golema, W. Popieluch, *Znaczenie zajęć wychowania fizycznego w procesie leczniczo – wychowawczym więźniów z odchyleniami od normy psychicznej oraz ich stosunek do tych zajęć*, „Przegląd Penitencjarny” 1967, nr 3; R. Fiutko, *Stan fizyczny młodocianych przestępców w zakładzie karnym w Ilawie*, „Przegląd Penitencjarny” 1966, nr 2; idem, *Wychowanie fizyczne i sport istotnym czynnikiem reedukacji młodocianych przestępców*, „Kultura Fizyczna” 1967, nr 5; W. Skoczylas, *Sport w profilaktyce resocjalizacyjnej*, „Kultura Fizyczna” 1992, nr 5 – 6.

<sup>288</sup> Por. D. S. Butt, *Psychology of Sport*, New York 1976; M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003; R. M. Kalina, *Przeciwdziałanie agresji, wykorzystanie sportu do zmniejszania agresywności*, Warszawa 1991; K. Pospiszyl, *Resocjalizacja. Teoretyczne podstawy oraz przykłady programów oddziaływań*, Warszawa 1998; A. Rejzner, *Rekreacja psychomotoryczna w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 1981; T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań 2001.

W związku z różnorodnością form aktywności fizycznej proponowanych osadzonym (do najczęściej oferowanych należą piłka nożna, siatkówka, koszykówka, kulturystyka, tenis stołowy, gimnastyka, lekkoatletyka) nasuwa się pytanie, czy wpływ poszczególnych dyscyplin sportowych na poziom ich agresywności jest jednakowy. Pytanie to nabiera szczególnego znaczenia w świetle opinii niektórych autorów opisujących niekorzystne wpływy wybranych dyscyplin sportowych na zachowania zawodników<sup>289</sup>. Nie ulega wątpliwości, że aktywność fizyczna jest niezbędnym środkiem oddziaływania penitencjarnego, „istnieje tylko spór o to, czy każdy rodzaj sportu powinien być uprawiany przez skazanych”<sup>290</sup>.

## 2. METODOLOGIA BADAŃ

Celem badań było określenie wpływu różnych rodzajów aktywności fizycznej podejmowanych przez skazanych młodocianych w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności na poziom nasilenia u nich skłonności agresywnych. Tak sformułowany cel wymagał udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze: *Czy podejmowana przez młodocianych aktywność fizyczna ma wpływ na nasilenie ich skłonności agresywnych?* Na podstawie literatury przedmiotu z zakresu wpływu aktywności fizycznej na poziom agresji, badań sondażowych<sup>291</sup>, własnych obserwacji autora oraz opinii personelu więziennego<sup>292</sup> została postawiona hipoteza badawcza: *Aktywność fizyczna podejmowana przez młodocianych więźniów wpływa na poziom nasilenia u nich skłonności agresywnych. Wpływ ten jest zróżnicowany w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.*

Zmienną zależną jest nasilenie syndromu agresji, na który składają się różne rodzaje agresji (agresja jawna lub ukryta, fizyczna lub słowna) oraz jej formy (agresja bezpośrednia lub pośrednia). Ponadto w zmiennej tej można wyróżnić dwa kierunki (agresja skierowana na własną osobę lub na zewnątrz). Zmienną niezależną jest aktywność fizyczna podejmowana przez skazanych. W celu zbadania wpływu rodzaju aktywności na poziom agresji podzielono ją na zmienne cząstkowe  $X_1$   $X_2$   $X_3$ . Zmienne te mogą również występować łącznie  $X_4$ .

$X_1$  – *aktywność fizyczna zespołowa* polegająca na uprawianiu gier zespołowych: piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej.  $X_2$  – *aktywność fizyczna indywidualna* – uprawianie gimnastyki i ćwiczeń ogólnorozwojowych, joggingu i ćwiczeń lekkoatletycznych, badmintona, tenisa stołowego. Zmienna ta nie obejmuje

---

<sup>289</sup> R. M. Kalina, op. cit.; J. J. Pałajma, *Próba badania względnej siły motywów i kształtowanie nastawienia sportowców do zawodów*, [w:] *Psychologia i współczesny sport*, Warszawa 1978; A. Szmajke, *To niedopuszczalne, ale ja to zrobię. Uprawianie sportu a akceptacja agresji i zachowań nieetycznych u chłopców*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 4.

<sup>290</sup> P. Popławski, *Środki i metody oddziaływania penitencjarnego*, „Przegląd Penitencjarny i Kryminologiczny” 1984, nr 5.

<sup>291</sup> R. Poklek, *Nasilenie lęku i skłonności agresywnych a aktywność sportowa więźniów*, [w:] *Więziennictwo – nowe wyzwania*, pod red. B. Hołysta, W. Ambrozika, P. Stępnia, Warszawa – Poznań – Kalisz 2001.

<sup>292</sup> R. Poklek, *Kultura fizyczna w pracy z osobami pozbawionymi wolności w opinii personelu więziennego*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 2003, nr 38 – 39.

uprawiania sportów o charakterze siłowym.  $X_3$  – *aktywność fizyczna siłowa* polegająca na uprawianiu kulturystyki, podnoszenia ciężarów, wielobojów siłowych  $X_4$  – *różne rodzaje aktywności fizycznej* tj.: jednoczesne podejmowanie co najmniej po jednej dyscyplinie, z tych grup dyscyplin sportowych, które spełniają kryteria przypisywane zmiennym  $X_1$   $X_2$   $X_3$ . Wyróżnienie zmiennych cząstkowych podyktowane zostało specyfiką dyscyplin sportowych, zależną między innymi od rodzaju współzawodnictwa, cech sprawności czynnościowo – ruchowych, rodzajów nawyków ruchowych, treści i istoty taktyki, a tym samym zróżnicowania aktywności psychofizycznej w trakcie aktu ruchowego<sup>293</sup>.

Badanie oparto o metodę eksperymentu *ex post facto*, w której badacz nie wprowadza i nie manipuluje zmiennymi niezależnymi tylko identyfikuje ich wcześniejsze działanie w badanej przez siebie populacji, ograniczając się do jednorazowego pomiaru zmiennej zależnej<sup>294</sup>. Pomiarów nasilenia skłonności agresywnych dokonano za pomocą *Inwentarza Psychologicznego Syndromu Agresji* Z. B. Gasia<sup>295</sup>. Badania przeprowadzono w latach 2002 – 2003 na terenie wylosowanych zakładów karnych (Dębica, Gorzów Wlkp., Nowogard, Potulice, Rawicz, Sieradz, Strzelin, Warszawa – Białołęka). Dobór osób do badań miał charakter warstwowy<sup>296</sup>. W każdym z wylosowanych zakładów wyodrębniono po 5 grup – warstw – związanych z rodzajem podejmowanej aktywności:

- grupa 1 – skazani uprawiający wyłącznie *gry zespołowe* (piłka nożna, siatkówka, koszykówka)
- grupa 2 – skazani uprawiający *dyscypliny indywidualne* (lekkoatletyka, gimnastyka, tenis stołowy, badminton)
- grupa 3 – skazani uprawiający wyłącznie *sporty siłowe* (kulturystyka, podnoszenie ciężarów, wieloboje siłowe – tzw. *Strongman*)
- grupa 4 spełniająca równocześnie kryteria grup od 1 do 3 – skazani uprawiający kilka różnych dyscyplin sportu (ćwiczący zarówno w siłowni jak i uprawiający w miarę możliwości inne sporty indywidualne oraz gry zespołowe)
- grupa 5 kontrolna – skazani nieaktywni fizycznie.

Następnie w każdej z warstw wylosowano respondentów do badania. W sumie badaniami objęto 254 skazanych młodocianych (126 z zakładu typu zamkniętego i 128 typu półotwartego).

### 3. WYNIKI BADAŃ I WERYFIKACJA HIPOTEZY

<sup>293</sup> Zob. Z. Czajkowski, *Taktyka i psychologia w szermierce*, Katowice 1984; idem, *Nauczanie techniki sportowej*, Warszawa 2004; J. Gracz, *Psychospołeczne aspekty działalności sportowej*, Poznań 1998; J. Kosedniak, *Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF*, Wrocław 2005; W. Lipoński, *Humanistyczna encyklopedia sportu*, Warszawa 1987; J. Zdebski, B. Dracz, J. Błacharz, *Przewodnik do ćwiczeń z psychologii*, Wydawnictwo Skryptowe AWF, nr 60, Kraków 1983.

<sup>294</sup> J.Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*, Warszawa 1996; R. Mayntz R., K. Holm, P. Hubner, *Wprowadzenie do metod socjologii empirycznej*, Warszawa 1985.

<sup>295</sup> Z. B. Gaś, *Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji*, „Przegląd Psychologiczny” 1980, nr 1.

<sup>296</sup> W. Wagner W, *Podstawy metod statystycznych w turystyce i rekreacji*, Poznań 2002.

Rodzaj podejmowanej aktywności (lub jej brak) różnicuje badaną populację w zakresie przejawianego nasilenia syndromu agresji. Spośród 14 analizowanych zmiennych wyniki dotyczące 8 wskaźników różnią się istotnie pod względem statystycznym. Potwierdza się zatem hipoteza o związku między podejmowaną aktywnością fizyczną przez młodocianych w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności, a przejawianym przez nich poziomem agresywności. Na uwagę zasługują wyniki młodocianych uprawiających w trakcie odbywania kary gry zespołowe (piłka nożna, siatkówka, koszykówka). Przejawiają oni najniższy poziom większości wskaźników agresywności w porównaniu do pozostałych grup. Natomiast skazanych podejmujących aktywność siłową (podnoszenie ciężarów, kulturystyka, wieloboje siłowe) charakteryzuje znacznie wyższy poziom agresywności w porównaniu do innych grup. Wyniki wskazują, że pod względem większości wskaźników są oni bardziej agresywni niż skazani niepodejmujący żadnej aktywności. Można zatem potwierdzić hipotezę, o zróżnicowanym wpływie aktywności fizycznej na poziom nasilenia agresji. Wpływ ten uzależniony jest od rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej.

Młodociani *nieaktywni fizycznie* uzyskują wyższy poziom nasilenia syndromu agresji w porównaniu ze skazanymi ruchowo aktywnymi (średnia WO=5,6 stena). Wyjątek stanowią osadzeni uprawiający wyłącznie sporty siłowe, których wskaźnik syndromu agresji jest wyższy niż u skazanych biernych. Dominującym kierunkiem syndromu agresji charakteryzującym skazanych niepodejmujących żadnej aktywności fizycznej w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności jest Samoagresja (S=6,2). Skazanych tych cechują najwyższe spośród wszystkich badanych wskaźniki samoagresji emocjonalnej (I=6,4) i fizycznej (II=6,1). Najczęściej dokonują samouszkodzeń, których przyczyna ma podłoże emocjonalne czyli spowodowana jest załamaniem nerwowym i innymi czynnikami natury psychologicznej. Skazani ci przejawiają również podwyższony poziom nieuświadomionych skłonności agresywnych (IV=5,6) oraz agresji fizycznej (VIII=5,8).

Skazani podejmujący *aktywność fizyczną zespołową* przejawiają najniższy poziom nasilenia syndromu agresji wśród wszystkich badanych grup (WO=4,9). Potrafią oni kontrolować przejawy swojej agresywności, panują nad agresywnymi impulsami, hamują wrogą aktywność i są mniej wybuchowi (K=6,2). Starają się nie doprowadzać do spieć z osobami z którymi mają styczność, a w sytuacjach konfliktowych potrafią przejawiać mniej szkodliwe i bardziej akceptowane społecznie formy agresji. Ujawniają oni relatywnie wysoki w porównaniu z innymi uzyskiwanymi przez nich wskaźnikami poziom agresji fizycznej (VIII=5,6).

Młodocianych uprawiających *sporty indywidualne* (gimnastyka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, tenis stołowy, badminton, lekkoatletyka) cechuje niższy wskaźnik nasilenia syndromu agresji w porównaniu do skazanych biernych i skazanych uprawiających wyłącznie sporty siłowe (WO=5,1). Wyjątek stanowi wskaźnik agresji pośredniej, który u nich jest najwyższy (VI=5,7). Preferują oni napastliwość polegająca na ośmieszaniu innych, plotkowaniu, wyśmiewaniu cudzych poglądów i przekonań. W warunkach więzienia może przyjmować to postać: niesprawiedliwego traktowania współosadzonych, obwiniania innych o czyny których nie dokonali, krytykowania postanowień administracji więzienia i nakłaniania współosadzonych do bojkotu decyzji personelu, roszczeniowości w stosunku do funkcjonariuszy.

Skazani młodociani podejmujący **siłową aktywność fizyczną** w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności przejawiają najwyższy spośród wszystkich badanych grup poziom nasilenia syndromu agresji (WO=5,9). Na taki wynik składają się przede wszystkim występujące u nich najwyższe wskaźniki agresji ukrytej (U=6,1), związanej z nieświadomymi skłonnościami do działań agresywnych (IV=5,7) oraz agresji skierowanej na zewnątrz (Z=6,0). W grupie tej często dochodzi do przemieszczenia celu agresji, na skutek czego bezpośredni atak na osobę będącą źródłem frustracji i wrogich pragnień, przenoszony jest na przedmioty (V=6,0). Kolejnym wysokim wskaźnikiem składającym się na syndrom agresji wśród skazanych uprawiających kulturystykę jest agresja fizyczna (VIII=6,2). Przejawiają oni tendencje do podejmowania działań o charakterze przemocy fizycznej. Znamienne jest to że w grupie tej dominują te dwie formy agresji – przemieszczona i fizyczna, co powoduje, że w zależności od sytuacji uruchamiają oni dwa różne mechanizmy. Pierwszy z nich to uciekanie się do przemieszczonych form agresji, kiedy fizyczny atak zakończyłby się porażką i poważnymi konsekwencjami, kierując agresję zastępczo na przedmioty martwe. Drugi natomiast przejawia się agresją fizyczną, ale występującą w warunkach bezkarności lub mniejszego zagrożenia. Ponieważ jednocześnie występuje u nich wysoki poziom nieświadomych skłonności agresywnych może być tak, że zachowania destrukcyjne uruchamiają oni na zasadzie automatycznej reakcji na napięcie wewnętrzne związane z sytuacją trudną.

Skazani podejmujący **różne rodzaje aktywności fizycznej** uzyskują niższe wskaźniki nasilenia syndromu agresji w porównaniu ze skazanymi nieaktywnymi i ćwiczącymi w siłowni (WO=5,4). Dominującym kierunkiem agresji jest u nich samoagresja (S=5,7) zarówno emocjonalna (I=5,9) jak i fizyczna (II=5,8), choć ich poziom także jest niższy niż u skazanych biernych i ćwiczących w siłowni.

Różnice istotne pod względem statystycznym prezentuje tabela 1. Jednoczynnikowa analiza wariancji F, wskazuje na zróżnicowanie w 8 wskaźnikach, nie pozwala niestety na identyfikację istotnych różnic między poszczególnymi grupami, dlatego zastosowany został test rozstępu wielokrotnego Duncana, dzięki któremu wskazanie istotności różnic między badanymi grupami było możliwe<sup>297</sup>.

---

<sup>297</sup> A. Góralski, *Metody opisu i wnioskowania statystycznego w psychologii i pedagogice*, Warszawa 1987.

**Tabela 1.** Istotność różnic między badanymi grupami oszacowana testem F i testem rozstępu wielokrotnego Duncana

Skala		F	p	Zróznicowanie grup w teście Duncana <sup>*)</sup>
Kontrola agresji	<b>K</b>	1,481	n.ist.	–
Skłonność do odwetu	<b>O</b>	1,481	n.ist.	–
Samoagresja	<b>S</b>	3,118	0,016	I < K, III
Agresja ukryta	<b>U</b>	6,166	0,000	I < K, III; II < K, III; IV < III
Agresja skierowana na zewnątrz	<b>Z</b>	2,126	n.ist.	I < III
Ogólne nasilenie syndromu agresji	<b>WO</b>	2,530	0,041	I < III
Samoagresja emocjonalna	<b>I</b>	3,873	0,005	I < K, III, IV
Samoagresja fizyczna	<b>II</b>	2,337	n.ist.	I < K; II < K
Wrogość wobec otoczenia	<b>III</b>	7,132	0,000	I < K, III; II < K, III, IV; IV < III
Nieświadomione skłonności agresywne	<b>IV</b>	2,885	0,023	I < K, III; II < K, III
Agresja przemieszczona	<b>V</b>	3,738	0,006	I, II, IV, K < III
Agresja pośrednia	<b>VI</b>	2,671	0,033	I < II; K < II, III
Agresja słowna	<b>VII</b>	0,222	n.ist.	–
Agresja fizyczna	<b>VIII</b>	2,207	n.ist.	II < III

<sup>\*)</sup> Oznaczenie grup: I – aktywność fizyczna zespołowa, II – aktywność indywidualna, III – aktywność siłowa, IV – różne rodzaje aktywności fizycznej, K – brak aktywności fizycznej (kontrolna)

#### 4. WNIOSKI I Dyskusja

Wyniki potwierdzają występujące związki między podejmowaniem przez skazanych młodocianych aktywności fizycznej w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności a przejawianym przez nich poziomem nasilenia syndromu agresji. Wydaje się więc potwierdzać hipoteza o wpływie aktywności fizycznej skazanych na poziom agresji. Wpływ ten jest uzależniony od rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej. Skazani uprawiający gry zespołowe: piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę charakteryzują się najniższymi wskaźnikami syndromu agresji, jednocześnie mają najwyższy poziom kontroli swoich agresywnych zachowań. Podobnie skazani uprawiający tenis stołowy, gimnastykę, badminton, lekkoatletykę przejawiają obniżony poziom agresywności w porównaniu z biernymi. Młodociani uprawiający w trakcie odbywania kary sporty siłowe: kulturystykę, podnoszenie ciężarów, wieloboje siłowe uzyskują najwyższy spośród wszystkich badanych poziom nasilenia syndromu agresji, co może sugerować niekorzystny wpływ tych dyscyplin sportowych na agresywność przejawianą przez młodocianych skazanych. Jednoczesne uprawianie sportów siłowych oraz innych dyscyplin dostępnych w warunkach zakładu karnego wydaje się wpływać korzystnie na agresywność badanych, o czym świadczą niższe wyniki skazanych podejmujących różne rodzaje aktywności w porównaniu ze skazanymi ćwiczącymi wyłącznie w siłowni. Przyczyn zróżnicowanego wpływu wybranych rodzajów aktywności fizycznej na poziom agresji więźniów można doszukiwać się w specyfice współzawodnictwa: walka z siłami natury lub przeciwnikiem, pośrednia lub bezpośrednia konfrontacja z rywalem, współzawodnictwo indywidualne lub drużynowe<sup>298</sup>. Rywalizacja sportowa rodzi swoiste uczucia związane z walką sportową, czyli zorganizowaną formą uzyskiwania

<sup>298</sup> J. Kosedniak, op. cit.

przewagi nad przeciwnikiem<sup>299</sup>. Gra zespołowa jest więc szczególną postacią konfliktu między stronami, w którym zwycięża strona lepsza, przy respektowaniu ustalonych regulaminem zasad gry<sup>300</sup>. Wspólne wykonywanie ćwiczeń prowadzi do zawiązania się grupy, a po pewnym czasie dochodzi do zmiany dystansu psychologicznego<sup>301</sup> i zwiększenia spójności grupowej<sup>302</sup>. Wzmacniający wpływ grupy sportowej polega na ciągłej ocenie poszczególnych zawodników, czego konsekwencją jest aprobata lub dezaprobata prezentowanych postaw i zachowań<sup>303</sup>. Natomiast w dyscyplinach indywidualnych wpływ procesów grupowych jest znacznie mniejszy, gdyż zawodnik samodzielnie pracuje nad wynikiem. Jednak i tu oprócz elementów sportowych (siła, wytrzymałość, szybkość, taktyka, umiejętności techniczne) wystawiona zostaje na próbę samokontrola gracza i konieczność trzymania się zasad *fair play*<sup>304</sup>. Sporty siłowe są specyficzną formą aktywności fizycznej, w której zawodnicy koncentrują się na przede wszystkim na kształtowaniu siły (podnoszenie ciężarów). Ich ćwiczenia mogą mieć również na celu uzyskanie atletycznej sylwetki (kulturystyka). W literaturze opisywany jest ich korzystny wpływ na opanowanie<sup>305</sup> oraz kanalizowanie agresywnych instynktów<sup>306</sup>. Wpływ ten wynika z obniżania się na skutek ćwiczeń siłowych ACTH i kortyzolu – hormonów stresu<sup>307</sup>, dlatego może mieć charakter doraźny i ograniczony czasowo. Efekt ten nie wspomagany innymi psychospołecznymi czynnikami nie jest tak długotrwały, żeby miał wpływ na kształtowanie postaw prospołecznych, jak dzieje się to w przypadku gier zespołowych. Skazani ćwiczący w siłowni nie mają także możliwości bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem w trakcie sportowej walki, dlatego może pojawić się u nich pewien niedosyt i chęć konfrontowania się z innymi. Demonstracja swoich osiągnięć (zwiększonej masy mięśniowej oraz siły) może się jednak odbywać poza obszarem sportowym. Podwyższona agresywność skazanych ćwiczących w siłowni, wydaje się być nieco zmniejszona, gdy do ich planu treningowego włączone są zajęcia z zakresu gier zespołowych.

Podsumowując, wydaje się, że najkorzystniejszymi formami zajęć sportowo – rekreacyjnych w przypadku młodocianych przestępców są zajęcia o charakterze zespołowym oraz takie rodzaje aktywności fizycznej, w których uczestnicy nie skupiają się wyłącznie na kształtowaniu atletycznej sylwetki. Należy unikać aktywności fizycznej koncentrującej się na rozwijaniu tylko jednej zdolności motorycznej – siły fizycznej, z pominięciem innych aspektów sportowych i psychospołecznych. Nie oznacza to jednak konieczności rezygnowania oferty

<sup>299</sup> O. A. Czernikowa, *Psychologiczne właściwości emocji sportowych*, [w:] *Psychologia i współczesny sport*, Warszawa 1978.

<sup>300</sup> Z. Naglak, *Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza*, Wrocław 2001.

<sup>301</sup> T. Tyszka, *Psychologia i sport*, Warszawa 1991.

<sup>302</sup> M. Krawczyński, *Spójność grupowa a dojrzałość społeczna. Studia z psychologii sportu*, Gdańsk 1995.

<sup>303</sup> J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*, Poznań 2000.

<sup>304</sup> W. Poznaniak, *Sport i agresja*, „Człowiek i społeczeństwo” t. XIII, Poznań 1995.

<sup>305</sup> W. Skoczylas, op. cit.

<sup>306</sup> K. Pospiszyl, op. cit.

<sup>307</sup> S. Lipiński, *Nasilenie skłonności agresywnych u osób resocjalizowanych i jego korelaty osobowościowe*, Łódź 2002.



treningów siłowych dla skazanych. Wskazane byłoby raczej potraktowanie ich jako uzupełnienie innych rodzajów aktywności fizycznej.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, Warszawa 1996.
- Butt D. S., *Psychology of Sport*, New York 1976.
- Czajkowska B., Golema M., Popieluch W., *Znaczenie zajęć wychowania fizycznego w procesie leczniczo – wychowawczym więźniów z odchyleniami od normy psychicznej oraz ich stosunek do tych zajęć*, „Przegląd Penitencjarny” 1967, nr 3.
- Czajkowski Z., *Taktyka i psychologia w szermierce*, Katowice 1984.
- Czajkowski Z., *Nauczanie techniki sportowej*, Warszawa 2004.
- Czapów C., *Rola wychowania sportu i turystyki w wychowaniu resocjalizującym młodzież wykolejoną społecznie*, Poznań 1976.
- Czapów C., *Wychowanie resocjalizujące*, Warszawa 1978.
- Czapów C., Jedlewski S., *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa 1971.
- Czernikowa O. A., *Psychologiczne właściwości emocji sportowych* [w:] *Psychologia i współczesny sport*, Warszawa 1978.
- Fiutko R., *Stan fizyczny młodocianych przestępców w zakładzie karnym w Ilawie*, „Przegląd Penitencjarny” 1966, nr 2.
- Fiutko R., *Wychowanie fizyczne i sport istotnym czynnikiem reedukacji młodocianych przestępców*, „Kultura Fizyczna” 1967, nr 5.
- Gaś Z. B., *Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji*, „Przegląd Psychologiczny” 1980, nr 1.
- Góralski A., *Metody opisu i wnioskowania statystycznego w psychologii i pedagogice*, PWN, Warszawa 1987.
- Gracz J., *Psychospołeczne aspekty działalności sportowej*, Poznań 1998.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia sportu*, Poznań 2000.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia w rekreacji i turystyce*, Poznań 2001.
- Jarvis M., *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003.
- Kalina R. M., *Przeciwdziałanie agresji, wykorzystanie sportu do zmniejszania agresywności*, Warszawa 1991.
- Kosedniak J., *Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF*, Wrocław 2005
- Krawczyński M., *Spójność grupowa a dojrzałość społeczna. Studia z psychologii sportu*, Gdańsk 1995.
- Lipiński S., *Nasilenie skłonności agresywnych u osób resocjalizowanych i jego korelaty osobowościowe*, Łódź 2002.
- Lipoński W., *Humanistyczna encyklopedia sportu*, Warszawa 1987.
- Mayntz R., Holm K., Hubner P., *Wprowadzenie do metod socjologii empirycznej*, Warszawa 1985.
- Naglak Z., *Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza*, Wrocław 2001.
- Pałajma J. J., *Próba badania względnej siły motywów i kształtowanie nastawienia sportowców do zawodów* [w:] *Psychologia i współczesny sport*, Warszawa 1978.
- Poklek R., *Nasilenie lęku i skłonności agresywnych a aktywność sportowa więźniów*, [w:] *Więziennictwo – nowe wyzwania*, pod red. B. Hołysta, W. Ambrozika, P. Stępnika, Warszawa – Poznań – Kalisz 2001.
- Poklek R., *Wartość resocjalizacyjna kultury fizycznej jako środka redukującego lęk i agresję u osób pozbawionych wolności*, [w:] *Młodociani więźniowie. Problemy współczesnej rzeczywistości penitencjarnej*, pod red. L. Lubickiego, Włocławek 2001.

- Poklek R., *Kultura fizyczna w pracy z osobami pozbawionymi wolności w opinii personelu więziennego*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 2003, nr 38-39.
- Popławski P., *Środki i metody oddziaływania penitencjarnego*, „Przegląd Penitencjarny i Kryminologiczny” 1984, nr 5.
- Pospiszyl K., *Resocjalizacja. Teoretyczne podstawy oraz przykłady programów oddziaływań*, Warszawa 1998.
- Poznaniak W., *Sport i agresja*, „Człowiek i społeczeństwo”, T. XIII, Poznań 1995.
- Rejzner A., *Rekreacja psychomotoryczna w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 1981.
- Sankowski T., *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań 2001.
- Sas – Nowosielski K., *O możliwościach wykorzystania kultury fizycznej w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 2002.
- Skoczylas W., *Sport w profilaktyce resocjalizacyjnej*, „Kultura Fizyczna” 1992, nr 5-6.
- Szmajke A., *To niedopuszczalne, ale ja to zrobię. Uprawianie sportu a akceptacja agresji i zachowań nieetycznych u chłopców*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 4.
- Świda H., Świda W., *Młodociani przestępcy w więzieniu*, Warszawa 1961.
- Tyszka T., *Psychologia i sport*, Warszawa 1991.
- Wagner W., *Podstawy metod statystycznych w turystyce i rekreacji*, Poznań 2002.
- Zdebski J., Dracz B., Blecharz J., *Przewodnik do ćwiczeń z psychologii*, Wydawnictwo Skrytowe AWF, nr 60, Kraków 1983.