

СПОРТЪТ – АЛТЕРНАТИВА НА АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ

Татяна Янчева

Национална спортна академия „Васил Левски“

Резюме. Настоящата статия поставя акцент върху това може ли спортът да бъде алтернатива на агресивното поведение. Авторът разглежда спорта като специфичен социален феномен, като особена „магия“, която привлича интереса на милиони привърженици по света. Представена е идеята да се потърсят превантивният и корекционният ефект от заниманията със спорт върху поведението, психиката и личността на децата и юношите. На база на специализиран анализ на спорта се дава възможност да се разглежда спортът и като „поведенческа терапия“ и по този начин да изпълнява функцията на алтернатива на агресивното поведение. Спортната дейност, като строго нормирана и регламентирана активност, може да окаже развиващ, регулиращ, коригиращ и превантивен ефект. Посочени са и редица мерки, които дават възможност за реализирането на социалните функции на спорта и превръщането му в алтернатива на агресивното поведение – чрез целенасочено професионално управление и стимулиране на физическата активност и спорт в училище и в свободното време.

Keywords: sport; aggression; physical activity; prevention; behaviour

През последните години актуалната ситуация в България се характеризира с една особено негативна, за съжаление, оформяща се като трайна тенденция – нарастване на относителния дял на поведенчески прояви, свързани с агресия и насилие в детска и младежка възраст (Stamatov, 2008). Все по-често сме свидетели на различни форми на агресивни прояви, тормоз и насилие сред подрастващите, които се превръщат в своеобразен фокус на обществените нагласи, настроения и интереси. И това е естествено, след като става въпрос за най-ценния ресурс на страната – децата. Насилието около нас ескалира. Децата са най-често потърпевши от разнообразни форми на насилие. Възпитанието на децата у нас все още се свързва и с физически наказания „за тяхно добро“ (Gospodinova, 2002). Всекидневните и многократно повтарящите се прояви на агресия и насилие често се превръщат в модел на подражание.

Можем ли да елиминираме агресията и насилието сред децата? Може би не, но със сигурност те могат да бъдат ограничени и контролирани. Предвиж-

дането, познаването, оценката на риска от агресивно поведение и неговата превенция изискват много добър анализ на потенциалните ресурси за това.

Редица институции и организации работят за ограничаването на агресията сред децата и младите хора, участващи по определен начин в подобни прояви. Ефективното справяне с този проблем изисква неговото добро познаване – същност, механизми, фактори, поведенчески изяви и т.н. Овластяването му предполага не толкова борба със следствията, а добра превенция и ефективно справяне с причините и предпоставките, стоящи в основата му, сътрудничество, устойчивост в усилията и обществено съгласие.

Проблемът може да се разглежда и в по-широк контекст, не само като реализирано действие, а и като потенциална заплаха, доколкото то може да не е свързано непременно с осъществено агресивно действие или поведение, а по-скоро да включва готовност към агресия, латентна склонност към насилие, поведение „на ръба“ (Zhelev, 2001). В подходящ контекст, при определени условия и стимули от средата подобно поведение лесно се активира.

Авторите не са единомислени в търсене на движещите сили на асоциалното поведение както по отношение на използваните подходи, така и в интерпретацията на причините, които го обуславят.

За успешното решаване на сложните, комплексни и многофакторно обусловени проблеми на развитието и възпитанието на личността през периода на детството и юношеството, особено в случаите, когато са налице определени нарушения на социалните норми, е необходимо да се приложи комплексен научен подход. Трудно можем да кажем кой е „верният път“. „Родителите са изправени пред нелеката задача да дават посоката, да поставят граници и в същото време да оставят възможност на децата да развиват сами себе си“ (Gospodinova, 2002).

Работата по сигурността на децата, ограничаването на агресията и насилието в училище, а и в обществото, като цяло, изисква много добър анализ на факторите, детерминиращи поведението на различни групи млади хора, както и механизмите, стоящи в основата на това поведение. Дебатите по отношение на агресивността често се ограничават в рамките на провала на определени политики, осъждане, изолиране. Може би трябва **да променим посоката – да се насочим към създаването на ефективно пространство за споделяне на задълженията по отношение на ограничаване на агресията, към развиване на капацитета на възможните участници в този процес**. Срещат ли децата в ежедневието си достатъчно позитивни образци на поведение? Дали не е време да се предприемат необходимите реални действия за целенасочено изграждане на социални умения у децата. Крайно време е ние, възрастните – родители, учители, треньори, обществото, като цяло, да осъзнаем своята отговорност и да даваме не само знания, а да изградим у децата умения да се справят в различните житейски ситуации, да решават проблеми, да намират

изход от конфликтите без насилие и агресия, да разпознават симптомите на агресия и да търсят своевременна помощ при възникнал проблем.

Акцентът в настоящия доклад е върху това *може ли спортът да бъде алтернатива на агресивното поведение*.

Спортът е специфичен социален феномен, „една социална реалност, обособена като относително самостоятелна част от обществения живот“, „която присъства в живота на отделния човек, в живота на отделното общество, в живота на съвременната цивилизация“ (Tzonev, 1994).

Спортът е особена „магия“, която привлича интереса на милиони привърженици по света. Той се определя като един от основните социални институти в модерното общество заедно със семейството, образованието, политиката, икономиката, религията, масмедиите и културата. Спортът заема особеното място като елемент на културата на обществото и в този смисъл се явява важен фактор в процеса на социализация.

Дори днес, в епохата на интернет комуникациите и информационната революция, силата, с която спортът владее мисълта и емоциите на милиони, не отслабва.

Съвременният спорт се отличава с огромен психологически заряд, което го прави особено привлекателен за младите хора. Това е и причината учени и практики да търсят социалния ефект от заниманията със спорт върху поведението, психиката и личността на младите хора, което го превръща в незаменимо средство с изразен развиващ ефект. Физическото възпитание и спортът са утвърдени в обществото форми за задоволяване на базови потребности на човека – от движение, постижение и развитие (Dimitrova & Iancheva, 2002).

Идеята да се потърсят превантивният и корекционният ефект от заниманията със спорт върху поведението, психиката и личността на децата и юношите, се основава на две съображения (Dimitrova, 2002).

– Поведенческите отклонения в детска и юношеска възраст крият много по-големи възможности за превенция и корекция в сравнение със следващите възрастови периоди.

– Действащ инструмент в тази корекционна работа може да бъде организираната по съответен начин спортна дейност, чрез която да се задействат психичните, личностните и поведенческите позитивни ефекти.

Спортът равнопоставя младите хора независимо от техния произход, пол, религия, социален статус. Той създава у децата усещане за принадлежност, справедливост и подкрепа, изгражда ценности и позитивни модели на поведение. Чрез спорта детето получава изключителната възможност да овладява себе си, да усъвършенства способността си за самоконтрол, саморегулация и саморазвитие.

През последните години нараства интересът към изследване на *личностните особености като елемент от обяснителните модели на крайните поведенчески реакции*. Изследват се индивидуалните различия, социалната

идентичност, криминалните нагласи (Costa & McCrae, 1992) във връзка с вербалната и физическата агресия. Търсенето на усещания, допълнителна стимулация и преживявания се разглежда като една от личностните особености, свързана с необходимостта от по-силна стимулация от средата, което води към по-крайни и рискови форми на поведение (Kerr, 1988, 1994).

Обобщеният преглед на литературата ни дава основание да изведем следните основни фактори и предпоставки, стоящи в основата на агресивното поведение (фиг. 1):



Фигура 1. Фактори и механизми на агресивното поведение

Основните фактори и предпоставки на агресивното поведение могат да се обединят в три групи.

Социални – обществена, семейна и приятелска среда, изолация на младите хора от обществените процеси, специфични трудности при социалната интеграция, състояние на институциите, липса на интегриращи социални модели, толериране на негативни поведенчески образци, медиите и др.

Личностни/индивидуални – агресивни нагласи, търсене на усещания и преживявания, психопатни нагласи, импулсивност, слаб поведенчески контрол и липса на саморегулативни умения, липса на социална и личностна идентичност и др.

Контекстуални – поведение на групата, поведение на класа, приятелите, „другите“, учителите, конкретната ситуация и др.

Тези фактори не действат еднозначно и директно. Съществени за задействане на съответните агресивни поведенчески модели са *опосредстващите*

механизми, които също могат да бъдат *социални* (конкретни условия и стимулация на средата, поведение на околните, групови норми) и *личностни* (поведенчески контрол, саморегулативни механизми).

Комплексното действие на тези механизми води до определен поведенчески отговор, който намира израз в съответно актуално поведение.

Обобщените резултати от теоретичния анализ, наблюденията от практиката и данни от изследвания доказват, че **агресивното поведение е сложен и многофакторно обусловен феномен**. В този смисъл, овладяването на агресията и насилието сред децата изисква **комплексен подход, основан на сериозни проучвания** по отношение на факторите, механизмите и движещите сили, стоящи в основата му. Често очакваме от детето да коригира поведението си, но не му показваме как. Наказваме, осъждаме, но не даваме положителния модел, не създаваме среда за полезно развитие и диалог.

Какви са основанията ни да разглеждаме *спорта като алтернатива на агресивното поведение*?

Значителни възможности за това са заложили в самата същност на **спорта**. Както вече посочихме, можем да обособим три групи фактори на агресивно поведение – социални, личностни, контекстуални (фиг. 2). **Спортът има специфични медиаторни функции** и сам по себе си в значителна



Фигура 2. Фактори на агресивно поведение

степен може да се разглежда като фактор за превенция и корекция, а по този начин – алтернатива на агресивното поведение на децата.

Защо спортът?

Социалните функции на спорта са многократно обсъждани и категорично доказани в редица разработки. Спортът е един от най-силните фактори за **социална интеграция и идентичност**. Той създава **среда за полезно общуване и изява по регламентиран в съответствие с установените правила и норми начин**, при спазване на определени, предварително зададени форми на поведение. По този начин **спортът създава предпоставки за овладяване на възможни дефицити на средата и превенция на потенциалните социални фактори на агресивно поведение за развитие и изява на личността, за изграждане на адаптивни поведенчески модели** (фиг. 3).



Фигура 3. Влияние на спорта в социален, личностен и поведенчески аспект

По категоричен начин е доказана **ролята на спорта за развитие на личността**. Спортът създава предпоставки за изграждане на *личностна идентичност и интегритет*. Детето получава *възможност да се изяви* по социално приемлив начин и да разкрие своя потенциал. Непрекъснато променящите се, понякога екстремални, ситуации изискват бързи и адекватни решения и действия, при това в условията на нарастваща умора и напрежение. В този смисъл, спортът подпомага изграждането на *саморегулативни умения и поведенчески контрол*. Един от най-значимите ефекти на спорта е организираността и дисциплината. От съществена значимост е фактът, че спортът *формира уважение* към другите – съотборници, противници, към техните постижения, а това е в основата на развитие на *социалните умения*.

Една от най-важните функции на спорта е създаване на **респект към правилата** и тяхното спазване, уважение към различието. Спортът е изграден върху *културната норма за честна игра* и това е една от най-големите му ценности. Той не само не включва агресия, стремеж за нарушаване на правилата или асоциално поведение, а напротив – всяко нарушение на състезателните правила се санкционира по съответен регламентиран начин от съдиите. В този смисъл, спортът има *силен възпитателен ефект*.

Трябва специално да отбележим *моралната отговорност на спортистите, вече завоювали световни върхови постижения*. Те дават на младите хора така дефицитните за съвременното общество *позитивни модели на поведение*. Хората превръщат своите любимци в обект за подражание и пример за съвършенство. В този смисъл, те имат изключително важна роля за възпитанието и развитието на младите хора, а по този начин и за превенция на асоциалното поведение.

Специализираният анализ на спорта дава възможност да се разглежда спортът и като „поведенческа терапия“ (Dimitrova & Iancheva, 2002) и по този начин да изпълнява функцията на алтернатива на агресивното поведение. Спортната дейност, като строго нормирана и регламентирана активност, може да окаже развиващ, регулиращ, коригиращ и превантивен ефект, който се изразява в следното:

- обогатява поведенческия репертоар на детето, при това в условията на напрежение, повишена емоционалност и нарастваща умора;
- укрепва адаптивното поведение в условията на усилие;
- потиска неадекватното поведение;
- развива способността за адекватна саморегулация;
- създава предпоставки за преодоляване на тревожните реакции;
- развива способността за позитивно самоусъвършенстване;
- създава условия за справяне със стреса и регулиране на негативните преживявания;
- помага за емоционалното обогатяване;

- одобрява познанието за себе си и собствените възможности за позитивна изява;

- подпомага развитието на личността.

Всичко това подпомага развитието на социални умения и повишаване на социалната компетентност.

В заключение, реализирането на социалните функции на спорта и превръщането му в алтернатива на агресивното поведение изисква целенасочено професионално управление и стимулиране на физическата активност и спорт в училище и в свободното време. Това предполага съответни мерки в образователен, организационен и квалификационен аспект.

Образователни:

- включване в учебните програми на теми, свързани с насилието, агресията, хулиганството, расизма, ксенофобията, и възможностите на спорта за тяхната превенция;

- обучителни семинари за рискови социални групи;

- осигуряване на актуални знания, свързани с рисковете от агресивно поведение;

- организиране на различни научни форуми, осигуряващи възможност за обществен диалог между институциите (на всички нива, включително лично) в училище;

- осигуряване на актуални знания, свързани с рискове за поведението на децата.

Организационни:

- осигуряване на необходимите условия за адекватна превенция и справяне с проявите на насилие и агресия в училище;

- осигуряване на условия за организирани занимания със спорт (извън часовете по физическо възпитание и спорт) в училище;

- насочване към различни видове спорт в зависимост от личностните особености на децата и възможностите на конкретния спорт за задоволяване на техните потребности и изява.

Квалификационни:

- провеждане на квалификационни обучения със спортни педагози и директори за повишаване на компетентността по отношение на работата с рискови групи, разпознаване и превенция на агресивно поведение и произтичащите от това отговорности.

В заключение, справянето с агресивните поведенчески изяви изисква **комплексен подход, основан на сериозни проучвания и актуални експериментални данни** по отношение на факторите, механизмите и движещите сили на това поведение, както и обединяване и координиране на усилията на институциите, отговорни за това. Анализът на спорта, неговите социални функции и изразен образователен и възпитателен ефект ни дават основание

да го разглеждаме като една от алтернативите на агресивното поведение на младите хора.

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

- Velichkov, A. & Radoslavova, M. (2005). *Metodi za psihodiagnostika*. Sofia: PANDORA PRIM. [Величков, А. & Радославова, М. (2005). *Методи за психодиагностика*. София: ПАНДОРА ПРИМ.]
- Velichkov, A. & Vasileva, S. (1997). *Potrebnost ot sigurnost: Teoretichen model za izsledvane na edna fundamentalna choveshka motivatsiya. Balgarsko spisanie po psihologiya, 2*. [Величков, А. & Василева, С. (1997). Потребност от сигурност: Теоретичен модел за изследване на една фундаментална човешка мотивация. *Българско списание по психология, 2*.]
- Gospodinov, L. (2002). Nasiliето, koeto vazproizvezhda sebe si, *V sb.: Detskata prestapnost – upravlyaem risk*. Sofia. s. 11 – 15. [Господинов, Л. (2002). Насилието, което възпроизвежда себе си, *В сб.: Детската престъпност – управляем риск*. София. с. 11 – 15.]
- Dimitrova, Sv. & Iancheva, T. (2002). Psihologicheski orientiri v izbora na sportni zanimaniya s detsa pravonarushiteli. Sastoyanie na aktsentuatsiite na lichnostta u nepalnoletnite pravonarushiteli, *V sb.: Detskata prestapnost – upravlyaem risk*. Sofia. s. 16 – 42. [Димитрова, Св. & Янчева, Т. (2002). Психологически ориентири в избора на спортни занимания с деца правонарушители. Състояние на акцентуациите на личността у непълнолетните правонарушители, *В сб.: Детската престъпност – управляем риск*. София. с. 16 – 42.]
- Zhelev, I. (2001). Rezultati ot empirichno sotsiologicheskoto izsledvane poproblemite na futbolnoto huliganstvo ot NCIOM. *V: Konstantinov, E., Hr. Ivanov, Z. Stoilov (red.) Protivodeystvie na futbolnoto huliganstvo*. Sofia: Goreks Pres. [Желев, И. (2001). Резултати от емпирично социологическо изследване по проблемите на футболното хулиганство от НЦИОМ. *В: Константинов, Е., Хр. Иванов, З. Стоилов (ред.) Противодействие на футболното хулиганство*. София: Горекс Прес.]
- Stamatov, R. (2008). *Detskata agresiya*. Plovdiv: Hermes. [Стаматов, Р. (2008). *Детската агресия*. Пловдив: Хермес.]
- Iancheva, T. (2014). Futbolnoto huliganstvo – sotsialno-psihologicheski aspekti. *Sport & nauka, Izvanreden broj, 5*. s. 40 – 47. [Янчева, Т. (2014). Футболното хулиганство – социално-психологически аспекти. *Спорт & наука, Извънреден брой, 5*. с. 40 – 47.]
- Iancheva, T. (2016). Sport i sigurnost – lichnostni, sotsialnopsihologicheski i obrazovatelni aspekti. *Sport i sigurnost. s. 9 – 16*. [Янчева, Т. (2016).

Спорт и сигурност – личностни, социалнопсихологически и образователни аспекти. *Спорт и сигурност*. с. 9 – 16.]

Kerr, J. (1988). High arousal in football hooliganism. In: Apter, M., Kerr, J. & Cowles, M. (Eds), *Progress in Reversal Theory*. Amsterdam: Elsevier.

Kerr, J. (1994). *Understanding Soccer Hooliganism*. Buckingham: Open University Press

SPORT AS ALTERNATIVE OF AGGRESSIVE BEHAVIOR

Abstract. This article focuses on whether sport can be an alternative to aggressive behaviour. The author views sport as a specific social phenomenon, as a “magic” that attracts the interest of millions of supporters around the world. The idea is to look for the preventive and corrective effect of sports activities on the behaviour, the psychics and the personality of children and adolescents. Based on a specialized analysis of sport is given the floor for viewing sport as “behavioural therapy” and thus to serve as an alternative to aggressive behaviour. Sports activity – as a strictly regulated and regulated activity, may have a developing, regulating, corrective and preventive effect. Shown are also a number of measures that make it possible to realize the social functions of sport and turn it into an alternative to aggressive behaviour - through purposeful professional management and stimulation of physical activity and sport in school and leisure.

✉ **Prof. Tatiana Iancheva, DSc.**

National Sports Academy “Vassil Levski”

Sofia, Bulgaria

Email: tiancheva@prosport-bg.net