

Зависимост на волевата устойчивост и агресията при лична защита

Огнян Къчев, Мария Дончева, Катерина Чонгова

Causes of aggression can be reduced consciousness low threshold of emotional irritability and wilful resistance, disrespectful attitude to life and health of the individual and others. Following targeted impact on students in classes in sport-personal protection by applying various trainings for improvement of voluntary sustainability and reduction of aggression, the students creating skills and habits of concentration and alertness for a long time on certain stimuli, processes, and phenomena problems. Noticed, the flashover at increasing physical endurance sessions in sports, personal protection students improve volitional resistance and mobilization exerted a strong will and mobilizing forces to overcome the difficulties.

Key Words: *volitional resistance, self defense, training, exercises, principle.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременният изпълнен с динамика и непредвидими ситуации живот междуличностните отношения определят и въздействат върху поведението на човека в обществото. Всеки човешки индивид се ражда, но личността се изгражда и променя през цялото време на неговото съществуване.

При тази метаморфоза на личността приложната психология разглежда всяко физическо лице като комплекс от характерни само за него фактори, емоции, интереси. Волевата устойчивост и агресията са една част от структурироизграждащите компоненти на личността. Особена страна в характеристиките на личността е и това, че тя възниква във взаимодействието на индивида с другите хора. На тази основа човешкият индивид започва да вижда в другите себе си, започва да се съотнася с другите, така както и другите се съотнасят с него. Тази визуална кореспонденция поставя началото на нов тип психично развитие на индивида и това е личностното развитие. Това, че личността е ново качество в психичното развитие на човека произлиза от теорията за дейността. В своята дейност личността индивидуално в зависимост от степента на психическа и физическа подготвеност проявява съответна работоспособност и умора. Работоспособността означава количественото и качествено изменение на определена дейност при оптимално умствено и физическо натоварване. Умората е намалената работоспособност под влияние на определено умствено и физическо натоварване [1, 8]

В зависимост от характера на дейността се различава психическа и физическа работоспособност и умора. В процеса на човешката дейност се наблюдават и съответните фази на работоспособност и умора в следната последователност: на сработване; на оптимална работоспособност; на пълна компенсация; на неустойчива компенсация; на крайното усилие; на отказ, при което настъпва трайна умора и необходимост от възстановяване на организма. В тези фази на развитие се променят показателите на работоспособността и умората според времето за извършване на дадената умствена или практическа операция; количеството и качеството на резултатите за единица време; брой и вид допуснати грешки; плътност на дейностния процес; характер на трудностите при работа; точност на самоконтрол; концентрираност и устойчивост на вниманието; ниво на аналитико синтетична дейност; емоционална и волева устойчивост; физиологични белези за отслабване на работоспособността. Според нас причините за намаляване на работоспособността на обучаемите се коренят в недостатъчната физическа подготовка, монотонността в обучението; психичното напрежение; различни стресови състояния и други.

Всичко това дава предпоставка за поява на свръхвъзбудимост и необузданост в действията на личността особено в по-млада възраст, което може да прерастне в

агресия. От физиологическа гледна точка системата агресивен поведенчески акт включва три елемента:

- постъпваща информация, определена от въздействията на външната среда, които се възприемат от сетивата, анализаторите и влияят върху личността;
- пропускане на приетата информация през мозъка и неговите механизми, създадени в резултат на взаимодействието между индивида и миналия му опит;
- изходна реакция – особености на индивидуалното и социално поведение, които са видими прояви на агресия.

Понятието агресивност е социално качество на личността, което при проява може да нанесе определени вреди. По своята същност агресията се определя /от латински/ като нападам, пристъпвам или прокарвам със сила своята гледна точка. Агресивното поведение е нападателно поведение и е един от механизмите за психична защита на личността [5] Агресията е поведение, което цели да причини загуба или вреда на друго живо същество, което се стреми да избегне едно такова отношение към себе си. Агресията е израз на много голям енергиен заряд в човешката душевност. Тя носи в себе си огромен разрушителен потенциал, чиито последствия застрашават самото съществуване на цивилизацията. В широк смисъл това е всяко експанзивно, упражняващо принуда върху обекта или друго лице поведение, водещо до увреждания при недостатъчна защита. Агресивното поведение се проявява по следните начини: моторно, физически /агресивно действие/; речево /вербална агресия/; изразно /експресивна агресия/; свързано със средства /инструментална агресия/; с правила /напр. при състезания/; без правила; непосредствен израз на подбуда /напр. изблик на гняв/; направлявано /напр. коварно отмъщение/; инициативна; отбранителна; психическа; възбуждаема; временна /епизодична/; постоянна /продължителна/; масова /стихийна/; автоагресия и др.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В психологическите изследвания на агресивното поведение според някои автори изглежда уместно да се оперира с един модел, съдържащ две свързани във всички точки една с друга вериги от процесни елементи на въздействие и възприемане на организма на човека. При едната, направлявана предимно отвън, се забелязва възприемане на събитията, разбиране на значението им, мотивация, избор на действието, антиципация на ефекта му, инструментално агресивно поведение, оценка на резултата. При другата, направлявана предимно отвътре, се включва когнитивната възбуда, активизиране на целия организъм, агресивно чувство, емоция или афект, експресивна агресия, оценка на постигнатото разтоварване на възбудата. И в двете процесни вериги се има предвид наличието на неагресивно поведение като алтернативно решение и на обратна връзка [4, 7]

Психологическите теории за агресивното поведение са създадени от клинични психолози /Фройд/, зоопсихолози /Лоренц/ и социални психолози /Долард, Милър/. Фройд обръща внимание преди всичко на произхода на агресивните импулси от вътрешни конфликти и описва „несъзнателната“ готовност за агресия /агресивно настроение, раздразнителност, фантазия, чувство за вина/ и изопачените форми на осъществяването ѝ /натрапчиви действия, депресия, психоматично заболяване, агресия върху заместващ обект, механизъм на изкупителната жертва, проекция/. Концепцията за агресивния нагон /наричан също деструктивен нагон или инстинкт за смъртта/ е създадена от Фройд.

Агресивното поведение съпътства нашата действителност, проявява се навсякъде и има голям отзвук в душите на хората. Агресията е типична за всяко живо същество, свързана е с инстинкта за самосъхранение и помага на организма да използва заобикалящата го среда за задоволяване на жизнените си нужди. Част от последствията от агресивното поведение са страхът, депресията, тревожността [5]

При емоционално състояние на човек, излъган в своите очаквания и/или лишен от възможността да постигне силно желана цел говорим за фрустрация. Доказано е, че когато човек е фрустриран, няколко неща го подтикват да бъде предразположен за проява на агресия: атрибуирането – приписване на враждебност в действията на другите /стремеж за причиняване на болка/, това предизвиква враждебност в отговор на чуждата враждебност; ако на тази враждебност се припише съзнателност, враждебността като отговор също ще се засили; емоциите, които се изпитват – ако при фрустрирането се изпитва гняв, вероятността от враждебност се увеличава, докато, при страх, тогава реакцията е оттегляне от ситуацията; качеството на самоконтрола – ако има силен самоконтрол, вероятността да се понесат фрустрациите се увеличава и това би ограничило агресивността, но ако има проблеми със самоконтрола, съществува засилена уязвимост към агресивността – при слабия самоконтрол тя е по – често срещана; чувствителност към ценностите – загубата на чувствителност към ценностите, ограничаващи приемането на агресивността като модел за разрешаване на трудностите засилва агресивността; внушения на средата – предметите, които са свързани с агресивността в ситуации на фрустрираност, могат да подтикнат към агресия. На базата на извършения анализ на литературния обзор предполагаем, че с използването на надеждни техники за култивиране в обучаемите на умения и навици за мобилизация при преодоляване на трудности би се подобрила волевата устойчивост и намалила агресията в действията им.

Целта на разработката беше да се апробират доказани методи на въздействие върху студенти по време на занятия по спорт-лична защита.

Методиката бе приложена на принципа на непреднамерен подбор върху студенти от втори курс на специалностите «Защита на националната сигурност» и «Противодействие на престъпността и опазване на обществения ред» от Варненския свободен университет «Черноризец Храбър», които изучават в часовете по спорт техники за лична защита и самоотбрана в продължение на една учебна година [12]

В днешният динамичен живот на младите хора нивото на психическото напрежение се повишава паралелно с физическото натоварване. Един от методите за поддържане на психиката на адекватно високо ниво на стреса е автогенната тренировка, която се характеризира с няколко основни положения: съсредоточеност и концентрация на вниманието, развитие и усъвършенстване на диференцирани двигателни навици, точно и чисто изпълнение на физическите упражнения и максимално използване личностните качества на трениращия.

При развитието и усъвършенстването на диференцираните двигателни навици например участва опорно-двигателния апарат, върху който се въздейства с физически упражнения. Чрез визуалното представяне на съответното движение се отработва навика за включване и подготвяне на необходимите мускулите за цялостно изпълнение на двигателната дейност. Друго важно качество е волевата устойчивост, при която се развива способността за изпълнение на дадено физическо упражнение с преодоляване на чувството за умора и други външни неблагоприятни фактори на околната среда. При този метод на психическо въздействие се използват внушенията напр. «Мога още да се мобилизирам», «Приятно ми е като преодолявам умората», «Вече победих умората и продължавам да изпълнявам задачата» и др. Самовнушения от този род се предполага, че подобряват волевата устойчивост и предразполагат организма за действия в екстремални ситуации [2, 3]

Естествено в експерименталните сеанси не се препоръчваше да се отделя голямо внимание на собственото «Аз» за да се избегне надценяването и необоснованата самоувереност у обучаемите студенти.

В редовните часове по спорт-лична защита в заключителната част на занятието въздействахме върху обучаемите студенти с разнообразни тренинги за подобряване на волевата устойчивост и намаляне на агресията:

- тренинг за съсредоточеност и концентрация на вниманието – създаване на умения и навици у студентите да се съсредоточат и концентрират продължително време върху дадени дразнителни процеси, явления, проблеми;
- тренинг за подобряване на волевата устойчивост и мобилизация – култивиране в студентите на силна воля и мобилизиране на силите за преодоляване на трудности;
- тренинг за създаване на пригодност за бързо, точно, безболезнено приспособяване към нова среда и промените в старата среда; създаване на нагласи (атитюди) за проява на инициативност и активност за бързо решаване на определени задачи с висока трудност и др.

Справянето с агресивността започва с преосмисляне на нейното значение – ако тя се схваща като поведение, което помага за постигане на успех и за разрешаване на различните междуличностни проблеми, тогава нищо не би се променило. Но ако обучаемите възприемат агресивността като недостойно поведение, наняващо и оскърбяващо другите, тогава агресивността би могла да се ограничи по няколко начина: чрез заместване на агресивното поведение с неагресивно; чрез промяна на атребуирането – непрекъснатото търсене на враждебност в действията на другите се заменя с приписване на доброжелателност; чрез емпатията и заставането на чуждата гледна точка – когато сме разочаровани, обидени и наранени, ние не отчитаме как другият възприема ситуацията и какви са неговите чувства.

Констатирахме факта, че чрез заставането на чуждата гледна точка, студентите получаваха възможност да се докоснат до болката и наранеността на другия и с това да вземат решение да намалят и в последствие да прекратят агресивността. При някои студенти се стигна до появяване на състрадание, което също помагаше за ограничаване враждебността, изпитвана към другите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вследствие целенасочено въздействие върху студентите в занятията по спорт-лична защита чрез прилагане на разнообразни психосугестивни тренинги за подобряване на волевата устойчивост и намаляне на агресията, обучаваните създаваха умения и навици за съсредоточеност, и концентрация на вниманието за по-продължително време върху дадени дразнителни процеси, явления, проблеми. Забелязахме, че при повишаване на физическата им издръжливост в занятията по спорт-лична защита студентите подобряваха волевата устойчивост и мобилизация, проявяваха силна воля и мобилизиране на силите за преодоляване на трудности. Всичко това според нас допринася за създаване на пригодност за адекватно приспособяване към нова среда, както и създаване на нагласи за адаптивност при решаване на определени задачи с висока трудност и др.

В заключение може да обобщим, че причините за проява на агресия могат да бъдат занижено правосъзнание, нисък праг на емоционална дразнимост и волева устойчивост, неуважително отношение към живота и здравето на личността, липса на ценностна система и други. За агресивно поведение може да се говори само тогава, когато има мотив /потребност, цел, намерение/ за обезценяване или отслабване на другия или за наняването му. Проблемът за това поведение е залегнал и в социологията, педагогиката и е от голямо значение за психологията на престъпността и психологията на юридическото наказание.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Величков, А., Предполагаемите светове на личността. С., Институт по Психология на МВР, 2001
- [2] Георгиев, М., Функционални състояния, НСА-Прес, 2004
- [3] Генова, Е., Психосаморегулираща тренировка с спорта, ЕЦНПКФС, С, 1980
- [4] Дако, П., Фантастичните победи на модерната психология, ISBN 954 529 034X, С, 1995
- [5] Десев, Л., Речник по психология, ISBN 954 837 887 6, С, 1999
- [6] Джонев, С., Социална психология, ISBN 954 638 127 6, С, 2004
- [7] Динев, В., Модели на човешкото поведение, С, 2002
- [8] Пирьов, Г., Психологията в твоя живот, Партизд., С 1976
- [9] Русев Р., Теория на физическото възпитание. Б, 2000
- [10] Симеонов К., Волевата подготовка като фактор за формиране личността на подрастващите футболисти, научни трудове на Русенския университет, том 51, серия 8.2, 2012
- [11] Стаматов, Р., Минчев Б., Психология на човека, С, 2002
- [12] Учебна програма по дисциплина „Спорт-лична защита“, ВСУ „Черноризец Храбър“, 2011
- [13] Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, НСА ПРЕС, С., 2006

За контакти:

Доц. д-р Огнян Къчев, Ръководител Секция “Спорт и лична защита”, Юридически факултет, Варненски свободен университет “Черноризец Храбър”, Варна-9007, к.к. „Чайка“, тел.: 052/ 359 - 635, e-mail: ogikachev@gmail.com, Доц. д-р Мария Дончева, катедра “Физическо възпитание и спорт”, Технически университет – Варна, тел: 052/ 383 - 492, e mail: m_doncheva @abv.bg, Ас. Катерина Чонгова, Секция “Спорт и лична защита”, Юридически факултет, Варненски свободен университет “Черноризец Храбър”, Варна-9007, к.к. „Чайка“, тел.: 052/ 359 - 635, e-mail: tchongova@abv.bg.

Докладът е рецензиран.