

ЛИЧНОСТ МОТИВАЦИЯ СПОРТ

Том 25

София, 2021

ЛИЧНОСТ • МОТИВАЦИЯ • СПОРТ

Том 25

Под научната редакция на:

проф. Михаил Георгиев, доктор, гл. ас. Евелина Савчева, доктор

НСА ПРЕС

ISSN 2682-9495

СЪДЪРЖАНИЕ

25 години „Личност, мотивация, спорт“ <i>Татяна Янчева</i>	5
Емоционален и поведенчески самоконтрол при спортисти – теоретичен обзор и перспективи <i>Иван Иванов</i>	12
Лидерски стил и мотивационен климат при спортисти <i>Виктория Донева, Галина Домусчиева-Роглева, Мария Янчева</i>	23
Личностни характеристики и психични умения при състезатели с физически увреждания <i>Евелина Савчева, Иван Иванов, Ирена Людмилава</i>	37
Влияние на емоционалната интелигентност върху треньорската ефективност при треньори по различни видове спорт в България <i>Гергана Ташева</i>	50
Импулсивност и агресия при таекуондисти <i>Катерина Митева</i>	58
Спортът като зависимост и критерии за оценяването му като такава <i>Елена Неделчева</i>	66
Социологическо изследване на насилието в спорта <i>Албена Димитрова</i>	73
Кратък въпросник за субективна оценка на физическата активност <i>Боряна Палатова</i>	87
Мотивация на свързаното с външния вид здравно поведение при жени във възникваща зрелост <i>Анна Александрова-Караманова</i>	95
Спорт и физическа активност при младите жени в контекста на поведенията за промяна на тялото <i>Анна Александрова-Караманова</i>	113
Ролята на треньора за развитие и полагане на основите на физическата култура при изграждане на правилни навици и умения и за постигане на по-високи спортни резултати <i>Георги Димитров, Антоанета Драганова</i>	132
Фактори на психологическата и тактическата ефективност на студенти, спортуващи баскетбол <i>Илко Илиев</i>	136
Взаимозависимости при показателите, характеризиращи тактическите действия на студенти, спортуващи баскетбол <i>Илко Илиев</i>	144
Онлайн обучение по физическо възпитание в България и Северна Македония в условията на първия етап на пандемията от КОВИД-19 <i>Елеонора Милева, Биляна Попеска</i>	151
Тенденции в онлайн обучението на студенти от Национална спортна академия „Васил Левски“ в условията на пандемия <i>Елеонора Милева, Боряна Ангелова-Игова, Антоанета Гетова</i>	158

Предимства и недостатъци на онлайн обучението според студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ – факултет по журналистика и масова комуникация	
<i>Ирен Пелтекова</i>	167
Факторни особености на „Скала за академична мотивация“, модифицирана за условията на дистанционното академично обучение в Ковид-пандемията	
<i>Йоана Янкулова</i>	175
Емоции и психични състояния на студенти от НСА „Васил Левски“ в условията на COVID-19 и дистанционната форма на обучение	
<i>Ина Влодова, Михаил Георгиев</i>	183
Двигателна активност и емоционална регулация при малки деца в условията на пандемията от коронавирус (COVID-19)	
<i>Емануела Паунова-Маркова</i>	191
Заниманията по плуване, подходящи за деца на и над 5–6-годишна възраст	
<i>Антоанета Драганова, Георги Димитров</i>	204
Мотивация за двигателна активност в предучилищна възраст	
<i>Красимира Петрова</i>	207
Play Safe and Stay Strong – онлайн състезания по време на пандемия	
<i>Силвия Илиева-Синигерова</i>	215
Интерактивно обучение – алтернатива по време на пандемията от Ковид-19	
<i>Силвия Илиева-Синигерова</i>	224
Дефицит в социалните аспекти при участие в уроците по ФВС и форми за физическа активност по време на пандемията от COVID-19	
<i>Мария Бончева</i>	232
Мотивация за работа и справяне със стреса на учители в приобщаващото образование	
<i>Снежана Илиева, Дора Левтерова-Гаджалова, Валерия Витанова</i>	242
Психологически и педагогически аспекти на дейността на учителя в мултикултурната класна стая	
<i>Василка Баничанска</i>	252
Някои аспекти за ролята на Детските национални олимпийски събори „Юначе“ за изграждане на учениковата личност	
<i>Витка Йосифова, Красимир Демов</i>	263
Мажоретното изкуство като средство за личностна мотивация сред учениците	
<i>Соня Дунева</i>	272
Мотивация за учене в резултат от негативно отношение към член от малка студентска група	
<i>Николай Такучев</i>	278
Поговорките и пословиците в медийния дискурс	
<i>Славка Петрова</i>	290
Чуждестранни клубни футболни отбори, съперници на СК „Славия“ (София) по регионален признак	
<i>Камен Бинбелов</i>	296
Математиците и стереотипите, свързани с тях. Какви са детските представи за математиците и може ли учителят по математика да ги промени?	
<i>Галина Димитрова-Мавродиева, Пенка Христова</i>	310

25 ГОДИНИ НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ „ЛИЧНОСТ. МОТИВАЦИЯ. СПОРТ“

Татяна Янчева

25 YEARS SCIENTIFIC CONFERENCE “PERSONALITY, MOTIVATION, SPORT”

Tatiana Iancheva

Резюме: в доклада се проследяват в исторически план началото, развитието и утвърждаването на научната конференция „Личност, мотивация, спорт“ като една от най-значимите прояви на хуманитарните науки в спорта. Анализирана е публикационната активност на участниците в 25-те издания на конференцията. Проследена е динамиката в броя на участниците и представените презентации на различните категории участници – членове на катедра „Психология, педагогика, психология“, представители на академичната общност в НСА „Васил Левски“, други висши училища и научни организации в България, чуждестранни участници. Анализирано е участието на студенти и докторанти в конференцията през годините. Очертани са тенденциите и перспективите пред парадигмата „Личност, мотивация, спорт“.

Ключови думи: личност, мотивация, спорт, динамика на публикациите

Abstract: Prof. Tatiana Iancheva Abstract The report traces historically the beginning, development and establishment of the scientific conference "Personality, motivation, sports" as one of the most significant manifestations of the humanities in sports. The publication activity of the participants in the 25 editions of the conference is analyzed. The dynamics in the number of participants and the presented presentations of the different categories of participants - members of the Department of Psychology, Pedagogy, Psychology, representatives of the academic community in NSA, other universities and research organizations in Bulgaria, foreign participants. The participation of students and doctoral students in the conference over the years has been analyzed. The tendencies and perspectives before the paradigm "Personality, motivation, sport" are outlined.

Keywords: personality, motivation, sports, dynamics of publications

25 години научна конференция „Личност, мотивация, спорт“. Вече четвърт век катедра „Психология, педагогика и социология“, независимо от превратностите на времето, провежда своята научна конференция и се утвърждава категорично като водеща в областта на науката в НСА „Васил Левски“.

Началото е поставено на 25 ноември 1994. Катедра „Психология, педагогика и социология“ провежда първата в НСА самостоятелна катедрена научна конференция „Личност, мотивация, спорт“. Инициатор е проф. Никола Попов, ръководител на катедрата през този период. Дискутират се различни предложения – Мотивация на спортиста, Автономната личност,

Спорт и общество, Цивилизация и спорт, Развитие на индивидуалността в спорта, Личността в спорта, Хуманизация на спорта. В крайна сметка членовете на катедрата се обединяват около парадигмата „Личност, мотивация, спорт“, която е в основата и на ежегодните научни конференции на катедрата, провеждани в продължение на вече 25 години.

Началото е трудно. През този период в НСА доминира нагласата, че науката е лично дело. Да се организира катедрена научна конференция, звучи почти еретично. Това обаче не спира членовете на катедрата и нейния ръководител проф. Попов. Направен е пробив и конференцията става факт. Тя надскача първоначалния си замисъл и се превръща в национална конференция с международно участие. В първото ѝ издание са представени общо 24 доклада, от които 5 на представители от други катедри, 6 от други ВУ в страната и 7 на чуждестранни участници, предимно докторанти към катедрата. По-важното обаче е друго. Изведената триада „Личност, мотивация, спорт“ се очертава като проблематика, която открива сериозни научни перспективи не само пред изследователите от катедрата. Тя се явява значимо предизвикателство за психолози, педагози, философи, социолози и в годините се превръща в най-значимата научна проява на хуманитарните науки в спорта в страната. Ежегодно провеждана, тя бележи непрекъснат ръст както по отношение на тематичните области, така и по броя на участниците в нея. Както отбелязва проф. Попов, инициатор на програмата, „триадата личност – мотивация – спорт съществува за науката от десетилетия, но с годините нейната актуалност нараства“ (Попов, 1996).

Значимостта на конференцията в годините се потвърждава и от интереса и участието в нея на специалисти от Турция, Гърция, Сърбия, Македония, Израел, Либия, Южна Корея, Кипър, Беларус и др. По този начин тя се утвърди като Национална научна конференция с международно участие.

Със своето равнище и иновационна проблематика конференцията „Личност, мотивация, спорт“ се превърна в богат форум за научно израсване, изява и академичен диалог не само на членовете на катедрата, но и на специалисти от други катедри, други университети и научни организации у нас и в чужбина, а по този начин в показателен пример за равнището и мястото на преподавателите от катедрата в спортната наука.

Трудно е да се обобщят постиженията в научноизследователската дейност на катедрата, но наш дълг е да обобщим, съхраним и доразвием направеното преди нас.

Ако проследим динамиката на участниците и броя на представените презентации, можем да отбележим, че като цяло се наблюдава тенденция на постепенното нарастване на броя на докладите (Фигура 1) – от 22 през 1994 до 46 през 2009 г. Следва относителен спад в броя на изнесените доклади през 2010, 2011 г. и нов пик през 2012 и 2013.

На Фигура 1 е представена динамиката по отношение на броя на представените доклади през периода 1994–2019 г.



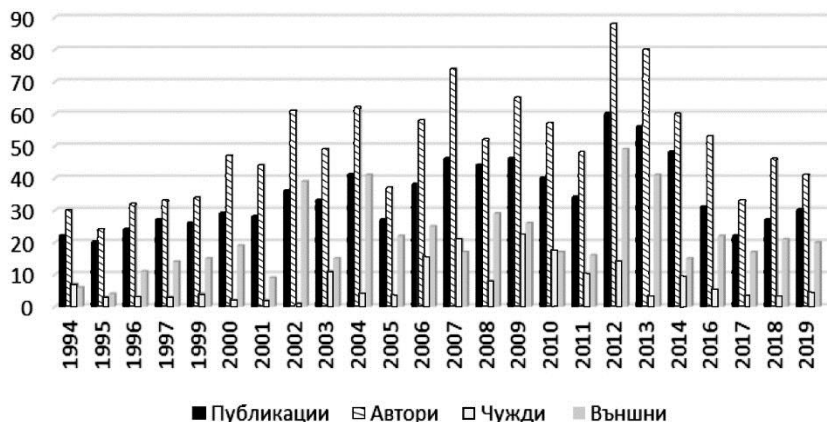
Фигура 1. *Общ брой изнесени доклади за периода 1994–2019 г.*

Общо през тези 24 години в рамките на катедрените научни конференции са представени и отпечатани в отделните томовете на сборниците „Личност, мотивация, спорт“ впечатляващ брой научни доклади – 835, представени от 1208 автори.

Обобщавайки данните, можем с увереност да кажем, че катедра „Психология, педагогика и социология“ чрез ежегодно провежданите в годините научни конференции успя да създаде среда за професионален академичен диалог на представителите на хуманитарните науки в спорта, една общност от съмишленици, обединени от своите научни интереси.

На Фигура 2 са представени общият брой публикации, автори, чуждестранни и външни за катедрата участници.

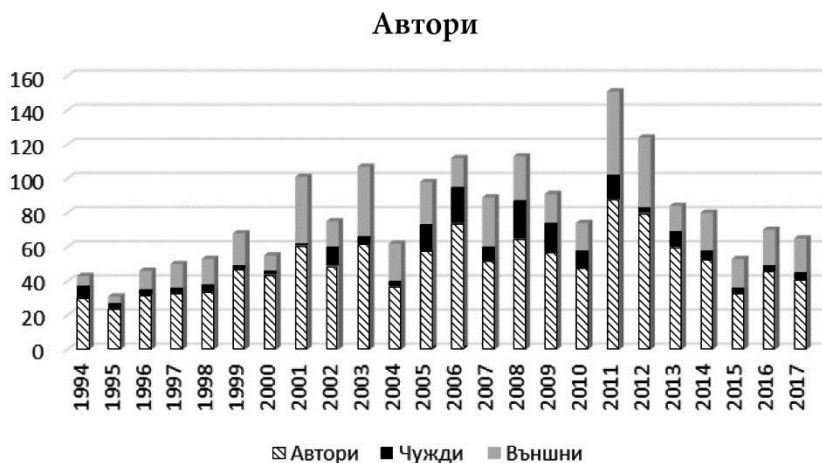
Публикации



Фигура 2. *Общ брой публикации, автори, чуждестранни и външни участници*

Убедителна илюстрация за нивото и качеството на конференциите е нарастващият интерес на представители на други научни звена и институции във и извън НСА. Анализът на публикациите сочи, че в различните издания на конференцията „Личност, мотивация, спорт“ са участвали 506 представители на други катедри в НСА „Васил Левски“, други ВУ и научни институции в страната, както и 172 чуждестранни учени.

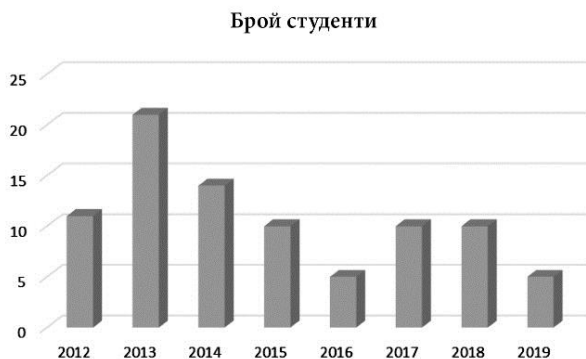
Традиционно в нашите конференции участват със свои доклади колеги от СУ „Св. Кл. Охридски“, БАН (Института за изследване на населението и човека), Пловдивски университет „Паисий Хилендарски, Аграрен институт, Пловдив, Варненски свободен университет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, РУ „Ангел Кънчев“, Тракийски университет, Стара Загора, Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград, Музикална академия, Пловдив, и др., както и чуждестранни участници от Турция, Гърция, Сърбия, Македония, Израел, Либия, Южна Корея, Кипър, Беларус и др. (Фигура 3).



Фигура 3. *Общ брой автори, чуждестранни и външни участници*

Постоянно се разширяват и тематичните области, към които е насочена изследователска активност на членовете на катедрата. В годините се оформят три основни направления, около които се концентрират усилията на специалистите от различни области – Личност и спорт; Образование, мотивация, спорт; Общество и спорт. Така обособените тематични направления създават предпоставки за по-задълбочени и професионално фокусирани дискусии на специалистите от съответните области.

Едно обаче е неизменно през всички тези години – катедра „Психология, педагогика и социология“ винаги е търсила своята идентичност и е била водеща в научноизследователската дейност в Академията.



Фигура 4. *Брой студенти, участвали със самостоятелни разработки*

Гордост на катедрата е активното включване в научния живот на студенти и докторанти и техните участия в катедрените научни конференции с научни публикации. Ако при докторантите това е традиция и в голяма степен логично, то през последните години за нас е особена гордост и удовлетвореност включването на студентите със самостоятелни работки и активно участие в работата на конференцията. През 2012 г. те се представиха с 11 доклада (Фигура 4), през 2013 с 21, 2014 с 14, 2015 – 10, 2016 с 5, 2017 – 10, 2018 – 10, 2019 – 5. Общо за периода 2012–2019 г. в рамките на конференциите са представени 76 студентски доклада. Студентите участваха и в специално организираната тематична секция „420 години от рождението на Ян Амос Коменски“, както и в кръглата маса на тема „Ролята на психологията, педагогиката, философията и социологията в професионалната реализация на спортния педагог“.

Трябва да отбележим и още един значим факт – желанието и усилията на катедрата да изгради стабилен мост между теорията и практиката в спорта чрез включване в работата на конференциите на изявени специалисти от практиката – треньори, състезатели, учители, както и търсене на нов формат в провеждането им.

В опита си да обогати съдържанието и формата на провеждане на конференцията, катедрата винаги се е опитвала да бъде на гребена на вълната и в центъра на научните дискусии винаги са присъствали най-актуалните проблеми на спорта, спортната наука и образование. Ние бяхме първите, които проведохме кръгла маса „Насилието и агресията в спорта“, далеч преди този проблем да придобие за съжаление такава популярност. Ние събрахме водещи треньори, състезатели, специалисти от различни области, студенти и заедно дискутирахме „Ролята на психологията, педагогиката, философията и социологията в професионалната реализация на спортния педагог“.

За тези 25 години постигнахме наистина много и катедра „Психология, педагогика и социология“ се превърна във флагман на спортната наука. Постиженията на катедрата и нейните членове ни задължават да пазим, да ценим и доразвиваме всичко, направено преди нас, за да могат нашите млади колеги и тези, които ще дойдат след тях, да носят с гордост името на катедра „Психология, педагогика и социология“.

Достигнатите успехи са факт, но заедно с това те водят до нови предизвикателства.

Естествено възниква въпросът: А сега накъде?

„Личност – Мотивация – Спорт“! Има ли бъдеще в тази проблематика?

Личността на спортиста! Тази най-сложна психична система, която осигурява чрез дълбинните си механизми съвършената регулация на поведението и дейността. Представили ли сме достатъчно научни доказателства, за да обясним нейното функциониране и реализацията, нейните специфични проявления в областта на спорта? Едва ли.

Изяснили ли сме същността на мотивацията като специфичен медиатор между личността и спорта?

Какви са новите предизвикателства пред съвременния спорт?

Какво е мястото на хуманитарните науки при обяснение на връзките и взаимодействията между тези явления и процеси?

Какви са психологическите, социалните, педагогическите следствия от пандемията Ковид-19?

Какви са отговорностите и предизвикателствата пред спортните педагози, психолози, социолози, философи, журналисти за преодоляване на тези последствия и възвръщане към нормален начин на живот?

Въпросите са много, отговорите сигурно повече. Може би част от тях ще са част от дискусиите през днешния ден, други – на следващата научна конференция, а трети ще коментираме на 50-ата научна конференция „Личност, мотивация, спорт“. Едно е сигурно, че всичко това ще бъде в името на българския спорт, на българската спортна наука и спортно образование!

Адрес за кореспонденция:

Професор Татяна Янчева, дн
НСА „Васил Левски“
iancheva.tatiana@gmail.com

ЕМОЦИОНАЛЕН САМОКОНТРОЛ ПРИ СПОРТИСТИ – ТЕОРЕТИЧЕН ОБЗОР И ПЕРСПЕКТИВИ

Иван Венциславов Иванов

EMOTIONAL SELF-CONTROL IN ATHLETES – A THEORITICAL OVERVIEW AND PERSPECTIVES

Ivan Vencislavov Ivanov

Резюме: Спортът е дейност с изключително големи изисквания към спортистите, които могат да се окажат препятствия към постиженията на състезателите. Тренировъчният и състезателният процес са съпътствани от различни по интензивност емоции и тяхното овладяване и контрол са решаващи за реализация на спортистите. Целта на теоретичния обзор в публикацията е да се изведат основните теоретични подходи към емоционалните процеси и техния самоконтрол в спортната среда.

Ключови думи: емоционални процеси, емоционален самоконтрол, спортни постижения

Abstract: Sport is an activity with extremely high requirements for the athletes, which can be obstacles to the achievements of competitors. The training and competition process is accompanied by a different intensity of emotions and their mastery and control are crucial for the realization of the athletes. The main goal of the theoretical review in this publication is to derive the basic theoretical approaches to emotional processes and the technique of self-control in the sports environment.

Keywords: emotional processes, emotional self-control, sports achievements

Въведение

Емоциите са неразделна част от спорта за високи постижения, която е свързана с физическата подготовка, екипировката, техниката, тактиката и отборното взаимодействие. Всеки един аспект на спортната среда провокира емоционални реакции. Преживяванията биха могли да насочат спортистите към усилия в тренировките, себераздаване в състезанията и да окажат влияние на фактори като мотивация, цели и перспективи. В голяма степен емоциите са един от детерминантите на това как спортистите ще се състезават. В същото време все още има редица недоизяснени разбирания и концепции за тях. В литературата дори няма единна дефиниция за това какво са емоциите и кои са точните критерии, по които се установява нивото на самоконтрол. По време на тренировка и състезание спортистите преживяват широк спектър от позитивни и негативни емоции. От фрустрация и разочарование до позитивни емоции като радост и удовлетворение.

ност. Връзката на емоциите с постиженията е разнопосочна и често контраинтуитивна. Всичко това е от изключителна важност за спортните специалисти и за самите състезатели.

Едно от определенията за емоционални процеси, които се използват в спортната психология, е това на Deci (1980): „Емоцията е реакция на стимули от средата (актуални или визуализирани). Тя включва промени на соматично ниво и мускулатурата на човека, преживявана е по субективен начин и също така се характеризира с промени в лицевата експресия и готовността за действие и може да насочва и подпомага поведението. Емоциите са свързани с физическите промени и могат да имат решаваща роля в определени ситуации“.

Fehr & Russell (1984) описват по много интересен начин проблема за дефиниция на емоциите. Те казват, че всеки знае какво е това до момента, в който не се наложи да дадат конкретно определение, тогава вече никой не е сигурен. Въпреки големия брой изследвания и публикации за емоционалните процеси, на практика липсва консенсус за това какво е определението за тях.

Друга, много интересна тема относно емоциите в спортен контекст е тази за положителните срещу отрицателните емоции. Както почти всички хора и спортистите описват преживяванията си като приятни или неприятни. Евентуалните позитивни емоции може да включват възбуда от предстоящото състезание, радост от постиженията и въодушевление от победата. От своя страна негативните емоции обикновено са свързани с фрустрация от лошо представяне, гняв, страх от контузия, разочарование от провал. В повечето случаи спортистите обръщат повече внимание на това как се чувстват, а по-малко как самите преживявания повлияват изпълнението им. В същото време един от контраинтуитивните аспекти тук е, че позитивните емоции винаги водят до по-добро представяне, а негативните емоции винаги означават лошо представяне. Така например удовлетвореността от едно ниво на представяне може да доведе след това до по-слабо изпълнение. И обратно, понякога гневът и фрустрацията могат да накарат състезателя да повиши интензивността и това му помогне (Terry, 1995 b).

Според Lazarus (2000) емоцията може да се дефинира като „организирана психофизиологична реакция към заобикалящата среда, най-често в отговор на социално и междуличностно взаимодействие“. Той идентифицира 15 специфични емоции и съпътстващи ги основни stimuli, асоциирани с всяка емоция. Такъв пример е тревожността, която може да определим като обръщане към несигурността и екзистенциалните заплахи. Други примери в това отношение, които повлияват спортните постижения, са гневът, вината, срамът, щастието и гордостта. От всички най-изследвана е тревожността и е прието, че тя има най-голямо влияние върху резултатите.

Емоциите в спорта могат да се разглеждат като подпомагащи или пречещи на изпълнението. В Таблица 1 е представен модел, свързан с концепцията на Hanin (1995, 2000a) и неговата идея за оптималното ниво на индивидуално функциониране, където често връзката между вида емоция и постиженията изглежда нелогична.

Таблица 1. Емоционална матрица

	Положителни	Отрицателни
Подпомагащи	Възбуда Въодушевление Радост Щастие Гордост	Фрустрация Гняв
Затормозяващи	Удовлетворение Задоволство	Страх, Отчаяние, Паника, Ярост, Смушение, Срам, Вина, Стрес, Тъга

Още веднъж, има индивидуални различия в това как спортистите се състезават в различни зони на оптимално функциониране. За някои от тях най-добре би било да са спокойни, а за други да са възбудени и неспокойни. Това може да зависи не само от спецификата на спорта, но също така и от постовете, на които се състезават играчите в отборните спортове. Емоциите са всеобхватна тема, когато става дума за спорт. Управлението им е едно от най-базовите умения, което състезателите могат да развият в стремежа си за максимални постижения и победа.

Един от алтернативните погледи върху теоретизирането на емоциите е този за тяхната функционалност и отговора на въпроса защо хората имат емоции и каква е ролята им във всекидневието. Гледната точка, че емоциите са социален и междуличностен момент, е солиден напредък (Campos et al., 2011; Fischer & Van Kleef, 2010). Това е гледната точка върху емоциите като свързани с отношенията. Според нея емоциите са подпомагащи управлението на поведението на личността в рамките на изискванията от социалната среда (Côté & Hideg, 2011). Така например в ситуации на договаряне и преговори емоциите придобиват важност поради това, че двете страни биха могли чрез тях да се ориентират за поведението на другия (Van Dijk, Van Kleef, Steinel, & Beest, 2008).

Емоциите са психично явление, което представлява голям интерес в спортната психология. Емоционалните процеси са важни за индивидуалните (e.g., Lane, Beedie, Jones, Uphill, & Devonport, 2012; Uphill, McCarthy, & Jones, 2009), отборните (e.g., Tamminen & Crocker, 2013; Wagstaff & Weston, 2014) и организационните (e.g., Wagstaff, Fletcher, & Hanton, 2012a) постижения и резултати в спорта. Емоциите са дискретен опит,

който подпомага социално конструктивните цели (Hanin, 2010; Wagstaff, Fletcher, & Hanton, 2012b). Не е изненадващо, че редица публикации разглеждат влиянието на емоциите, преживени преди и по време на състезание, върху постиженията в спорта (Hanin, 2010).

Според Kauss (1996) как се чувстваш е на практика как играеш. Влиянието на емоциите върху спортните постижения е описвано от много изследователи, които се опитват да открият начини за контрол и регулация на емоциите. В много изследвания е показана значимата връзка между емоционалната интелигентност и различни други фактори, включително успехите (Mayer et al., 2000); психичното и физическото здраве (Mohammadyfar et al., 2009) и Аз-ефективността.

Регулация на емоциите в спорта

Насоката, че емоциите могат да помагат или пречат на постиженията, е причина за много публикации, свързани със стратегии за регулирането им. В социалния контекст на спорта регулативните умения се използват и за справяне не само със собствените преживявания, но и за подпомагане на управлението на емоциите у другите, например съотборниците.

В публикация на Домусчиева-Роглева, Янчева и Варнева (2014) се посочва, че „Rosenbaum (1989) разглежда самоконтрола като характерното за личността поведение в състояние на високо напрежение и стрес, насочено към промяна на степента на контрол на ситуацията. Той извежда три основни типа самоконтрол: - поддържащ, който се реализира на физиологично равнище, без активно участие на съзнанието и чрез него се поддържа хомеостазата на организма; - възстановяващ, при който усилията са насочени към преодоляване на дисонанса и възстановяване на равновесието; - преобразуващ – съпровожда се с активност, която цели да се преодолеят неефективните навици и придобиване на ново, по-резултативно поведение. Своевременната награда се жертва за сметка на по-големи и значими награди в бъдеще“.

Отправната точка за регулацията, от която може да тръгнем, е като си зададем въпроса: „Защо е необходимо емоциите в спорта да се регулират?“. Редица мета-анализи на публикации в областта илюстрират влиянието на емоциите върху резултатите (Beedie, Terry, & Lane, 2000; Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Jokela & Hanin, 1999). Емоциите са идентифицирани като изключително важни за спортната дейност в цялост. Това е свързано с развитието на максимална сила (Perkins, Wilson, & Kerr, 2001), повлияващи загубата на тегло (Hall & Lane, 2001) или риска от загуба на самоконтрол (Beedie & Lane, 2012) и дори свързани с риска от физически травми (Devonport, Lane, & Hanin, 2005).

Емоционалните реакции също така са важни за развитието на междупersonностните отношения между ключовите фигури в екипите – тре-

ньори, спортисти, мениджъри. Jones (2003) подчертава, че емоциите повлияват мотивацията и готовността за отреагиране, физическото функциониране по време на състояния с повишена активация, когнитивните процеси на работната памет, психомоториката и вниманието. На практика няма област от психичните процеси или състояния, която да не е свързана с емоциите и да не се повлиява по един или друг начин. В същото време някои автори, които се опитват да разкрият ефектите на преживяванията в спорта, се насочват към характеристиките и последствията от емоциите и пренебрегват регулаторните механизми.

Регулацията на емоциите се е развила като изследователска тема от мултидисциплинарен подход в психологията. Това всъщност е изключителна възможност за изследователите да заемат теории и базирани на доказателства практики от области с широки перспективи и насоки, стига да има възможност да се пренесат и адаптират от една сфера в друга.

Отново може да подчертаем, че изследователите в спорта се фокусират предимно върху интраперсоналните аспекти на емоционалната регулация – субективния опит, когнициите, поведенческите и психологическите отговори. В същото време голяма част от социалните психолози са на позиция, че регулацията на емоциите е преди всичко междуличностен процес (Niven, Totterdell, & Holman, 2009). Това преобръща цялостната концептуална рамка на емоциите и тяхното разбиране в спорта и в спортната среда.

В този контекст може се разполага и разбирането за управлението и контрола на емоциите. Eisenberg, Fabes, Guthrie, и Reiser (2000) определят регулацията на емоциите като „процес на инициране, поддържане, модулиране на възникването, интензивността, продължителността на вътрешните субективни състояния и съпътстващите ги физиологични процеси, в повечето случаи свързани с постигането на определени цели. Campos et al. (2011) казват, че горното определение е прекалено обърнато и доминирано от личностната, интраперсонална страна, докато в съвременните публикации все повече се измества вниманието върху интерперсоналните отношения. Всъщност спортът е социална активност, спортистите взаимодействат със съотборници, треньори, опоненти, официални лица, семейство, фенове и администратори. Без съмнение е необходимо всички интервенции в спорта да се разглеждат в тази рамка.

Емоциите повлияват поведението и имат широк ефект върху различните области на човешкото функциониране, включително спорта. Те са развити в хода на еволюцията като адаптивен механизъм и еволюционните психолози не приемат описването на емоциите като позитивни, негативни, приятни, неприятни, полезни, безполезни, функционални или дисфункционални. Всяка една емоция е отговор на външни или вътрешни стимули и няма как да я определим като добра или лоша.

Концепцията за ролята на емоционалната интелигентност в контекста на спортната среда

Уменията, които се свързват с емоционалната интелигентност, включват прецизно насочване и контрол на собствените сили, емоционален самоконтрол, когнитивна гъвкавост, ясни движещи мотиви, управление на конфликтите и отборна работа. Може да отбележим, че емоционалната интелигентност е в основата на функционирането на спортистите и в индивидуалните, и в колективните спортове.

Емоционалната интелигентност съществува като ключова концепция в разработките на редица изследователи и практикуващи и е обект на много публикации (Meyer и Fletcher, 2007). В тази публикация се описва връзката между ЕИ и променливите, влияещи на здравето и постиженията. **Изследванията в областта на спорта по отношение на конструкта са обещаващи. Има значими връзки със спортните резултати и с ефективността на треньорската работа.** Няма причина всички тези изследвания и разработки да не бъдат продължени и да се разкрие в още по-голяма степен ролята на управлението на емоционалните процеси в контекста на спортната среда.

Всъщност, емоционалната интелигентност дава възможност на спортистите да се справят по най-добрия начин с емоционално натоварени ситуации. Успешното справяне в тези случаи е подходящо управление на и възможността за адаптация към средата. Емоционалната интелигентност може да подпомогне намаляването на вероятността от „професионално изгаряне“ и да подобри управлението на емоциите (Goleman, 1998). Тя е и начинът спортистите да се справят с това да са в идеалното емоционално състояние преди и по време на състезание. Те умеят да управляват индивидуалното си ниво на активация според изискванията на ситуацията.

Много важен аспект в спорта е свързан с контрола на тревожността. По отношение на спортните постижения има редица доказателства, че не само овладяването и контролът на предсъстезателната тревожност са важни, както се смята от почти всички. Определено ниво на интензивност на емоциите е характерно за всеки един състезател и то е част от оптималната му зона на активност и функциониране. За да отговаря на изискванията на състезанието, е необходимо да управлява всичките си емоции в тази зона.

Една от дефинициите на емоциите е, че те са реакция на стимули, които могат да бъдат едновременно реални или фантазни (Deci, 1980). Емоционалната реакция може да бъде провокирана от средата или от вътрешни стимули – мислене. Ролята на когнициите в контекста на спорта е подчертана от много изследователи. От теоретична гледна точка те подчертават ролята на мисленето в емоционалните процеси. Един от моделите, които представят базисна рамка, на която е базирана стратегия за емоционалния контрол, е разработен от Lazarus (2000). Той подчертава, че емоционалните реакции са част от променящото се взаимодействие между личността

и средата. И това всъщност е отправната точка, от която може да се разгледа и проблемът за регулацията на емоциите.

Какво представлява емоционалната регулация в спорта от приложна гледна точка?

Изследователите подчертават, че емоционалното състояние е предиктор за спортното постижение (Napien, 2010). Емоционалната регулация е автоматично или преднамерено използване на стратегии за контрол и поддържане на съответстващи на ситуацията емоции. Така например субективният опит в лицето на психичните състояния, когнитивните отговори и поведението са опосредстващите фактори за оптималното ниво на преживяванията.

Тук е важно да дефинираме различията в целевото поведение. **Изборът включва избягване на емоционално наситените ситуации или директен подход към тях.** Ако спортистът реши да избегне емоционалната ситуация, той или тя намаляват вероятността от интензивно преживяване. В обратна посока, ако е преценил да влезе директно в ситуацията, ще увеличи вероятността да преживее емоция. Така не само всяко поведение е насочено към желание за емоционална стабилност, но и към избягване на провал или скриване на некомпетентност. Да се стремиш към цели, означава да покажеш компетентност пред другите. Като следствие се получава избягване на целите, което провокира повишена тревожност и напрежение, и тогава се налага да се използват стратегии за емоционален контрол.

Според работата на Gross & John (2003) има два основни базови подхода към регулацията на емоциите, които се наричат „Когнитивно преосмисляне“ и „Потискане на изразяването“. Първият подход е свързан с преценка на ситуацията, с промяна на мисленето за конкретните параметри, които провокират емоцията. Например състезателят може да си визуализира наситена с тревожност ситуация, но в същото време да запази спокойствие и да я преживее по алтернативен начин – възможност да научи нещо от това, което се случва. Другата стратегия, на потискане, е опит да се спре емоцията на напрежение и или поне тя да не бъде показана на поведенчески ниво. Тази стратегия се смята за неадаптивна. По отношение на разграничението на видовете мотивация има две противоположни форми на „Хедонизъм“ и „Инструментализъм“ (Tamir, 2009). Първият подход е свързан с обръщане на негативните събития или емоции в относително стабилно ниво на спокойствие. Например спортист, който се събужда гневен, може да има желание да отиде на тренировка, за да промени емоциите си и да се върне отново в хедонистична фаза. Инструменталният мотивационен подход включва знания от минал опит, когато е постигнат резултат въпреки гнева. Състезателят може да използва представи за събития, предизвикващи гняв, като се опита да овладее емоцията си, или да си спомни състезателни ситуации, в които се е представил на ниво въпреки неприятните емоции.

Представените в публикацията теоретични подходи са основани на базови теоретични подходи и концепции, повечето от които са разработени в областта на по-широкия кръг на психологията и след това са адаптирани към спецификата на спортната психология в теоретичен и приложен аспект. **Обобщеният поглед показва, че на практика всички автори свързват емоционалния самоконтрол с по-високи спортни постижения и адаптивност към изискванията на тренировките и състезанията.** В същото време има противоречия за това дали позитивните или негативните емоции са за предпочитане. В определени ситуации негативните емоции, като гняв например, може да са задвижващи и да водят до по-висока степен на активност. Професията на спортистите е дейност с изключително големи изисквания, които могат да се окажат пречка за постиженията на състезателите. Целият процес е свързан с различни по интензивност емоции и тяхното регулиране е решаващо. **Теоретичният обзор в публикацията е насочен към по-детайлно запознаване с ролята на емоциите в спорта.**

Литература

Домусчиева-Роглева, Г., Янчева, М., Варнева, М. (2014). Личностни детерминанти на нивото на самоконтрол при състезатели по самбо. *Личност, мотивация, спорт*. Том 19, НСА ПРЕС, 21–31.

Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49–68.

Beedie, C. J., & Lane, A. M. (2012). The role of glucose in self-control: Another look at the evidence and an alternative conceptualization. *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 143–153

Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 26–35

Côté, S., & Hideg, I. (2011). The ability to influence others via emotion displays: A new dimension of emotional intelligence. *Organizational Psychology Review*, 1, 53–71.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1, 33–43.

Devonport, T. J., Lane, A. M., & Hanin, Y. (2005). Emotional states of athletes prior to performance induced injury. *Journal of Sports Science & Medicine*, 4, 382–394.

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113(3), 464–486.
- Fischer, A. H., & Van Kleef, G. A. (2010). Where have all the people gone? A plea for including social interaction in emotion research. *Emotion Review*, 2, 208–211
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Hall, C. J.; Lane, A. M. Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateurs boxers. *Brit J Sports Med*, v. 35, p. 390–395, 2001.
- Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In K. Henschen, & W. Straub (Eds.), *Sport psychology: An analysis of athlete behaviour* (pp. 103–119). Longmeadow, MA: Movement Publications.
- Hanin, Y. L. (2000a). IZOF-based emotions-profiling: Step-wise procedures and forms. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 303–313). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. In A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 159–175). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 873–887.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486
- Kauss, D. R. (1996). *Peak Performance: Mental Game Plans for Maximizing Your Athletic Potential*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1189–1195.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Meyer, B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1–15.
- Mohammadyfar M. A., Khan M. S., and Kord Tamini B. (2009), The Effect Of Emotional Intelligence And Job Burnout On Mental And Physical Health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 219-226.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9, 498-509.
- Perkins, D., Wilson, G. V., & Kerr, J. H. (2001). The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 239–259.
- Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737–747.
- Tamir, M., Ford, B. (2009). *When Feeling Bad Is Expected to Be Good: An Expectancy-Value Model of Emotion Regulation*. Manuscript submitted for publication.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: conceptual foundations and practical applications. In S. Hanton, & S. Mellalieu (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (pp. 162-194). London: Routledge.
- Van Dijk, E., Van Kleef, G. A., Steinel, W., & Van Beest, I. (2008). A social functional approach to emotions in bargaining: when communicating anger pays and when it backfires. *Journal of Personality and social Psychology*, 94, 600.
- Terry, P. C. (1995b). The efficacy of mood state profiling among elite athletes: a review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 245–260.
- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012a). Positive organizational psychology in sport: An ethnography of organizational functioning in a national sport organization. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 26–47.
- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012b). Positive organizational psychology in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 87–103.

Wagstaff, C. R. D., Hanton, S., & Fletcher, D., (2013). Developing Emotion Abilities and Regulation Strategies in a Sport Organization: An Action Research Intervention, *Psychology of Sport & Exercise*.

Wagstaff, C. R. D., & Weston, N. J. V. (2014). Examining emotion regulation in an isolated performance team in Antarctica. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(4), 273–287.

Адрес за кореспонденция:

Главен асистент Иван Иванов, доктор
НСА „Васил Левски“
ywan13@abv.bg

ЛИДЕРСКИ СТИЛ И МОТИВАЦИОНЕН КЛИМАТ ПРИ СПОРТИСТИ

Виктория Донева, Галина Домусчиева-Роглева, Мария Янчева

LEADERSHIP STYLE AND MOTIVATIONAL CLIMATE OF ATHLETES

Viktorija Doneva, Galina Domuschieva-Rogleva, Mariya Yancheva

Резюме: целта на настоящото изследване е да се разкрият проявите на лидерския стил и мотивационния климат при спортисти, диференцирани по пол, вид спорт, възраст, спортен стаж и класиране, както и да се проследят взаимовръзките и взаимозависимостите между тях. Обект на изследване са 101 състезатели, 70 мъже и 31 жени, средна възраст 20,8 г., практикуващи отборни спортове. Използвани са Въпросник за изследване на лидерския стил в спорта и Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат-2 (PMCSQ - 2).

Ключови думи: мотивационен климат, ориентиран към майсторство и към представяне, демократичен, авторитарен стил, социална подкрепа

Abstract: The aim of this study is to reveal the manifestations of leadership and motivational climate in athletes according to sex, age, type of sport, sport experience and their performance in competition, and to trace the interconnections and interdependencies between them. The object of the study are 101 athletes, practicing team sports, 70 men, 31 women; 40 years, with mean age 20,8 years. The used questionnaires are: Leadership Scale for Sport (LSS) and Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ - 2)

Keywords: motivational climate oriented towards mastery and performance, democratic, autocratic behavior, social support.

Въведение

В научната литература съществуват голям брой изследвания за важността на лидерския стил на треньора и неговото влияние върху спортните резултати. Стилът на треньора има голямо влияние върху отборното представяне. В социалната и спортната психология срещаме голям брой дефиниции, свързани с лидерството. „Лидерството е процес на социално влияние, при което един човек може да спечели помощта и подкрепата на другите при изпълнението на обща задача“ (Chemeres, 1997).

Според Weinberg и Gould (2019) лидерите обикновено имат две функции: да гарантират, че изискванията на организацията (клуба) са удовлетворени от групата, която ефективно изпълнява своите цели; и потребностите на членовете на групата да са задоволени. Лидерството е процес, при който дадено лице влияе на група хора за постигане на обща цел.

Стилът на треньорското ръководство се определя от специфичните начини и средства, чрез които треньорът управлява отбора. В социалната психология са общоприети три основни лидерски стила, основани на изследванията на Курт Левин: автократичен, демократичен и либерален стил. По-късно се предлагат теории за ситуационното лидерство.

При автократичния стил треньорът сам взема решения. Пренебрегват се мненията на състезателите и те правят това, което им е казано. Той обича да контролира и дисциплинира, както и да разполага с цялата информация и знания.

Демократичният лидер определя какво е необходимо да се направи, търси обратна връзка от играчите, включва съвместно вземане на решения. Търсенето на обратна връзка от играчите може да повиши мотивацията им и да ги накара да се чувстват ценени.

Лидерът, който се придържа към либералния стил, не прилага активен подход. Той решава какво трябва да се направи, но след това търси съвет от спортистите и им дава възможност те да вземат решението. Силно се развиват самостоятелността и инициативността, но за сметка на това отслабва колективната дисциплина – всеки състезател е оставен да прави това, което той мисли за правилно.

Според Chelladurai добрият лидер в спорта е нужно да развива своите лидерски качества, като разширява техническите, познавателните и емоционалните си умения в зависимост от вида спорт (Chelladurai, 2007).

Chelladurai и Riemer (1998) предлагат многомерен модел на лидерството в спорта, основавайки се на основните схващания за лидерството в различни социални сфери. Според модела удовлетвореността на спортистите и ефективността на отбора са функция от комбинираното въздействие на необходимото, предпочетеното и фактическото поведение на лидера.

Необходимото поведение на лидера включва очакваните и ситуативно определените особености – параметри на организацията, окръжаващата я среда, нормативни решения, възраст, пол и др.

Предпочитаното поведение на лидера е определено от характеристиките на членовете на отбора и ситуативните променливи.

Фактическото поведение е функция от характеристиките на лидера, очакваното поведение, необходимото поведение, предпочитаното поведение, ефективността на групата и степента на удовлетвореност.

Ако лидерът е длъжен да се държи по определен начин (необходимо поведение) в определена среда и го прави (фактическо поведение) и ако това поведение е предпочитано от групата (предпочитано поведение), тогава има голяма вероятност групата да бъде удовлетворена от лидера и начина му на ръководство, което води до по-високо ниво на изпълнение (Chelladurai, 2007).

Социалната среда и индивидуалните променливи влияят върху начина, по който хората мислят, чувстват и се държат. **Мотивационният климат**

е свързан със субективната оценка на факторите от средата: нивото на състезанието, неговата субективна значимост за спортиста, изискванията и очакванията на треньора, ръководството на клуба и значимите други – близки, приятели, публика, широката общественост. Разграничават се два типа възприет мотивационен климат – насочен към майсторството и насочен към представянето (Ames, 1992; Duda, Balaguer, 2007; Ruiz et al., 2019).

При възприетия мотивационен климат, **ориентиран към майсторство**, високо се ценят усвояването и усъвършенстването на навиците и уменията, общественото признание за вложените усилия, груповите цели и интереси. Грешките са част от процеса на учене и усъвършенстване.

Възприетият мотивационен климат, **ориентиран към представяне**, извежда на преден план сравнението на индивидуалните способности със способностите на другите – както противници, така и съотборници. Ценят се висококвалифицираните състезатели в отбора. Усилията, инструкциите на треньора са насочени към тях. С тях се свързват успехът или неуспехът, допуснатите грешки се наказват.

В свое изследване S. Jowett и J. Duda (2008) проучват взаимозависимостта между мотивационния климат и връзката треньор – състезател в отборните спортове. Треньорският стил, при който са широко застъпени ролевата значимост, кооперирането и усъвършенстването, се асоциира с преживяването на по-високи нива на близост и ангажираност с треньора. Възприетият его-ориентиран климат, с подчертаното наказателно отношение към грешките, съперничеството, несправедливото отношение на треньора към отделни състезатели се свързва с ниски нива на групова сплотеност и ангажираност. Авторите допълват, че връзката треньор – състезател е значително по-силна, когато мотивационният климат в отбора е ориентиран към майсторство.

Целта на настоящото изследване е да се разкрият характеристиките на лидерския стил и мотивационния климат при спортисти, диференцирани по пол, вид спорт, възраст, спортен стаж и класиране.

Задачи на изследването

1. Да се изследват особеностите на лидерския стил и мотивационния климат при спортисти от отборни спортове, разделени по пол, възраст, вид спорт, спортен стаж, класиране.

2. Да се анализират взаимовръзките и взаимозависимостите на проучваните променливи при изследваните лица.

Обект на изследване са 101 състезатели, 70 мъже и 31 жени, на възраст от 14 до 39, разделени на две групи: 14–19 г. и 20–39 г., средна възраст 20,8 г.; практикуващи волейбол, футбол, баскетбол, хандбал, ръгби и хокей на трева. Спортистите медалисти са 61, класираните след трето място – 40.

Статистически методи за обработка и анализ на резултатите

За статистическа обработка на получените експериментални данни е използван програмен пакет SPSS 25.0. Приложени са следните статистически методи: вариационен, сравнителен, корелационен и регресионен анализ.

Методически инструментариум

1. **Скала за изследване на лидерството в спорта – Leadership Scale for Sport – LSS**, разработен от Chelladurai и Saleh (1980). Тестът съдържа 46 айтема и пет субскали:

- **тренировка и инструкции** – повишаване на спортно-техническото майсторство на спортистите; напрегнати, тежки тренировки; разкриване на методите и тактиката в спорта; структуриране и координиране на действията на членовете на отбора;

- **демократичен стил** – участие на спортистите при вземането на решения, свързани с работата на отбора, с методите на подготовка, в определянето на стратегиите и тактиките на игра;

- **авторитарен стил** – самостоятелно, независимо вземане на решения и подчертаване на личната власт;

- **социална подкрепа** – загриженост за благополучието на всеки член на отбора, за психологическия климат и междуличностните отношения в отбора;

- **позитивна обратна връзка** – своевременно позитивно подкрепление на постиженията на спортистите.

Тестът е адаптиран в български условия (Фенерова, Тошева, Георгиев, 2011).

2. **Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат - 2 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 (PMCSQ - 2))** (Newton, Duda & Yin, 2000). Тестът се състои от 33 айтема и 5-степенна скала Ликертов тип за оценка. Измерва два фактора:

- **мотивационен климат, ориентиран към майсторство** (или включен към задачата) – включва субскалите: съвместно учене, усъвършенстване, ролева значимост на всеки за успеха на отбора,

- **мотивационен климат, ориентиран към представяне** (или включен към егото) – включва субскалите: вътрешно групово съперничество, несправедливо признание от страна на треньора, наказание за грешките.

Тестът е адаптиран за български условия (Домусчиева-Роглева, 2007).

Резултати

За сравняване на експерименталните данни между отделните групи изследвани лица са използвани критериите Mann-Whitney U (за две извадки) и Kruskal-Wallis H test (за повече от две групи изследвани лица).

Резултатите от сравнителния анализ разкриха значими статистически различия по отношение на проучваните променливи при групите, диференцирани по пол, спортна дисциплина, класиране. Не се установиха статистически значими различия при състезателите, групирани по възраст и спортен стаж. Установените разлики налагат диференциран анализ на експерименталните данни.

По отношение на лидерския стил с най-високи стойности при изследваните лица като цяло е субскалата тренировки и инструкции ($M=4,01$; $SD=0,69$). С най-ниски стойности е авторитарното поведение ($M=2,89$; $SD=0,81$).

Сравнителният анализ на експерименталните данни показва, че между изследваните лица, групирани по пол, се разкрити статистически значими различия. Мъжете по-често се срещат с авторитарен лидерски стил ($U=3,06$; $p=0,002$), но и по-често получават позитивна обратна връзка ($U=2,31$; $p=0,021$) (Таблица 1) в сравнение с групата на жените.

Таблица 1. Средни стойности на лидерския стил при изследваните лица като цяло и групирани по пол

Показатели	Тренировка и инструкции		Демократичен стил		Авторитарен стил		Социална подкрепа		Позитивна обратна връзка	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Изследвани лица като цяло	4,01	0,69	3,33	0,89	2,89	0,81	3,49	0,82	3,65	0,78
Жени	4,00	0,79	3,11	0,94	2,52	0,61	3,39	0,85	3,32	0,88
Мъже	4,01	0,64	3,43	0,85	3,06	0,83	3,53	0,81	3,81	0,68

При изследваните лица, групирани по спортни дисциплини, се установяват статистически значими различия по три от субскалите, характеризиращи лидерския стил – демократичен стил, социална подкрепа и позитивна обратна връзка. Треньорите на състезателите, които се занимават с ръгби, най-често прибягват към демократичния стил ($\chi^2(5)=25,82$; $p=0,000$) (Таблица 2), осигуряват социална подкрепа ($\chi^2(5)=21,09$; $p=0,001$) за спортистите си и са на втора позиция (след треньорите по хандбал, които съответно са на второ място по отношение на гореизброените показатели) относно даването на позитивна обратна връзка ($\chi^2(5)=18,43$; $p=0,002$). Треньорите по волейбол най-рядко прибягват до демократичен стил ($M=2,67$;

SD=0,77) и най-често – до авторитарен стил (M=3,01; SD=0,61). Състезателите по хоккей на трева най-рядко получават в отборите си социална подкрепа (M=2,63; SD=1,11) и позитивна обратна връзка (M=3,06; SD=1,07) (Таблица 2).

Таблица 2. Средни стойности на лидерския стил според вид спорт

Показатели	Тренировка и инструкции		Демократичен стил		Авторитарен стил		Социална подкрепа		Позитивна обратна връзка	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Спорт	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
волейбол	3,94	0,51	2,67	0,77	3,01	0,61	2,92	0,76	3,41	0,62
баскетбол	4,17	0,32	3,28	0,77	2,76	0,32	3,35	0,69	3,77	0,67
футбол	4,02	0,59	3,21	0,88	2,85	0,79	3,48	0,74	3,49	0,77
хандбал	4,27	0,52	3,91	0,63	2,75	0,89	3,89	0,48	4,21	0,42
ръгби	4,15	0,65	4,03	0,65	3,39	1,04	4,09	0,66	4,06	0,67
хокей на трева	3,03	1,29	2,75	0,74	2,45	0,57	2,63	1,11	3,06	1,07

Най-многобройни различия се наблюдават при състезателите, групирани според спортния резултат (Таблица 3). Установи се, че в групата на медалистите дейността им по-често се структурира чрез тренировки и инструкции (U=3,17; $\alpha=0,002$), прилага се демократичен стил (U=2,62; $p=0,009$), получават социална подкрепа (U=2,87; $p=0,004$) и позитивна обратна връзка (U=3,29; $p=0,001$) в сравнение с класираните след трето място.

Таблица 3. Средни стойности на лидерския стил според класирането

Показатели	Тренировка и инструкции		Демократичен стил		Авторитарен стил		Социална подкрепа		Позитивна обратна връзка	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Класиране	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
1 – 3 място	4,19	0,58	3,53	0,87	2,84	0,82	3,67	0,81	3,87	0,65
след 3 място	3,72	0,74	3,04	0,85	2,79	0,79	3,22	0,76	3,32	0,83

Водещ мотивационен климат при изследваните лица като цяло е възприетият мотивационен климат, ориентиран към майсторство ($M=4,15$; $SD=0,52$), докато възприетият мотивационен климат, ориентиран към представянето, е с по-ниски стойности ($M=2,87$; $SD=0,64$) (Таблица 4).

По отношение на възприетия мотивационен климат сравнителният анализ на експерименталните данни показва, че между състезателите, групирани по пол и спортна дисциплина, не са разкрити статистически значими разлики.

Най-високи стойности по отделните компоненти, които определят двата вида мотивационен климат, се установяват по субскалата ролева значимост ($M=4,44$; $SD=0,52$), характеризираща мотивационния климат, ориентиран към майсторството в групата на жените.

Най-ниски стойности се установяват по субскалата несправедливо признание ($M=2,71$; $SD=0,74$), определяща за мотивационния климат, ориентиран към представяне.

Таблица 4. Средни стойности на мотивационния климат при изследваните лица като цяло и групирани по пол

Показатели	Ролева значимост		Усилия/ усъвършенстване		Съвместно учене		Несправедливо признание		Наказание за допуснати грешки		Съперничество		МАЙСТОРСТВО		ПРЕДСТАВЯНЕ	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Изследвани лица като цяло	4,28	0,76	4,21	0,61	3,97	0,66	2,71	0,75	2,88	0,75	3,02	0,76	4,15	0,52	2,87	0,64
Жени	4,44	1,07	4,26	0,72	3,99	0,71	2,71	0,77	2,87	0,67	2,97	0,75	4,23	0,58	2,85	0,65
Мъже	4,21	0,56	4,19	0,55	3,96	0,65	2,71	0,74	2,88	0,78	3,05	0,77	4,12	0,48	2,88	0,65

Водещ мотивационен климат при изследваните лица, групирани според практикувания спорт, е мотивационният климат, ориентиран към майсторство, като при хандболистите резултатът е най-висок, а най-нисък – при изследваните волейболисти. При двете групи състезатели се наблюдава точно обратната тенденция по отношение на възприетия мотивационен климат, ориентиран към представяне (Таблица 5).

Таблица 5. Средни стойности на мотивационния климат при изследваните лица, групирани по спортни дисциплини

Показатели	Ролева значимост		Успения/ усъвършенстване		Съвместно учене		Несправедливо признание		Наказание за допуснати грешки		Съперничество		МАЙСТОРСТВО		ПРЕДСТАВЯНЕ	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Спорт																
волейбол	3,92	0,62	4,15	0,48	3,93	0,76	2,83	0,79	3,16	0,64	3,40	0,66	4,01	0,53	3,13	0,63
баскетбол	4,28	0,65	4,14	0,28	4,04	0,42	2,69	0,62	3,53	0,79	3,06	0,34	4,15	0,39	3,09	0,34
футбол	4,34	0,93	4,25	0,64	3,81	0,72	2,77	0,79	2,91	0,71	3,08	0,74	4,13	0,57	2,92	0,66
хандбал	4,36	0,39	4,37	0,56	4,33	0,49	2,59	0,54	2,72	0,65	2,65	0,73	4,35	0,39	2,65	0,54
ръгби	4,21	0,67	4,18	0,65	4,03	0,56	2,61	1,02	2,46	0,85	2,91	1,04	4,14	0,56	2,66	0,89
хокей на трева	4,33	0,33	3,88	0,73	4,14	0,52	2,57	0,28	2,75	0,75	2,97	0,67	4,11	0,33	2,76	0,37

При изследваните лица, диференцирани според класирането, в групата на медалистите са установени по-високи нива на възприетия мотивационен климат, ориентиран към майсторство, и по-ниски – на мотивационния климат, ориентиран към представяне. В групата на призьорите съвместното учене е статистически значимо по-изразено ($U=2,72$; $p=0,007$) в сравнение с групата на класираните след трето място. Усещането за несправедливо признание е най-рядко както в групата на класираните от първо до трето място ($M=2,67$; $SD=0,75$), така и при класираните след трето място ($M=2,85$; $SD=0,73$).

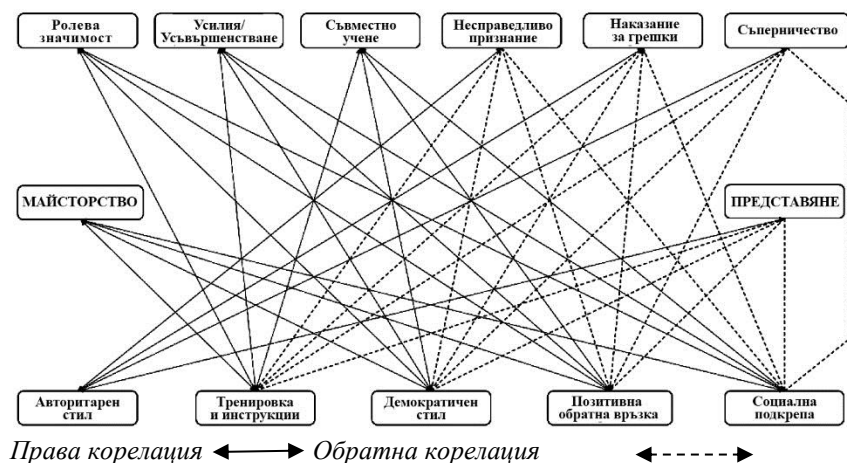
Таблица 6. Средни стойности на мотивационния климат при изследваните лица, групирани според класирането

Показатели	Ролева значимост		Усилия/ усъвършенстване		Съвместно учене		Несправедливо признание		Наказание за допуснати грешки		Съперничество		МАЙСТОРСТВО		ПРЕДСТАВЯНЕ	
Класиране	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1–3 място	4,23	0,56	4,25	0,53	4,13	0,55	2,67	0,75	2,84	0,81	2,92	0,79	4,21	0,46	2,79	0,68
след 3 място	4,34	0,99	4,16	0,71	3,73	0,74	2,85	0,73	2,93	0,65	3,17	0,68	4,08	0,58	2,99	0,58

За разкриване на връзките и взаимозависимостите между изследваните променливи е приложен корелационен анализ (критерий на Spearman). Анализът на експерименталните данни показва определени зависимости между проучваните конструкти (Таблица 7, Фигура 1). В Таблица 7 са представени всички взаимозависимости между изследваните променливи, докато на Фигура 1 са отразени само корелациите между компонентите на лидерския стил и на мотивационния климат. Ясно са очертани положителните взаимовръзки между мотивационния климат, ориентиран към майсторство, и неговите три субскали, от една страна, и компонентите на лидерския стил: тренировка и инструкции, демократичен стил, социална подкрепа, позитивна обратна връзка. Наред с това са установени отрицателни взаимовръзки на мотивационния климат, ориентиран към представяне, и неговите субскали със същите компоненти, но и положителна взаимозависимост с авторитарния лидерски стил.

Таблица 7. Резултати от корелационния анализ между компонентите на мотивационния климат и лидерския стил

ПОКАЗАТЕЛИ	Съвместно учене	Ролева значимост	Усилия/ усъвършенстване	Наказание за допуснати грешки	Съперничество	МАЙСТОРСТВО	ПРЕДСТАВЯНЕ	Тренировка и инструкции	Демократичен стил	Авторитарен стил	Социална подкрепа	Позитивна обратна вързка
Несправедливо признание	-0,446 ^{***}	-0,342 ^{**}	-0,353 ^{***}	0,586 ^{***}	0,550 ^{***}	-0,440 ^{***}	0,837 ^{***}	-0,487 ^{***}	-0,341 ^{***}	0,247 [*]	-0,393 ^{***}	-0,389 ^{**}
Съвместно учене		0,584 ^{**}	0,437 ^{**}	-0,239 [*]	-0,338 ^{**}	0,808 ^{**}	-0,390 ^{**}	0,420 ^{**}	0,321 ^{**}		0,313 [*]	0,349 ^{**}
Ролева значимост			0,573 ^{**}			0,865 ^{**}	-0,248 [*]	0,357 ^{**}	0,304 ^{**}		0,225 [*]	0,248 [*]
Усилия/ усъвършенстване					-0,228 [*]	0,737 ^{**}	-0,292 ^{**}	0,525 ^{**}	0,306 ^{**}		0,340 ^{**}	0,367 ^{**}
Наказание за допуснати грешки					0,531 ^{***}	-0,201 [*]	0,846 ^{**}	-0,263 ^{***}	-0,228 [*]	0,334 ^{**}	-0,301 ^{***}	-0,256 ^{***}
Съперничество						-0,302 ^{**}	0,802 ^{**}	-0,295 ^{**}	-0,210 [*]	0,486 ^{**}	-0,290 ^{**}	-0,274 ^{**}
МАЙСТОРСТВО							-0,360 ^{**}	0,479 ^{**}	0,366 ^{**}		0,318 ^{**}	0,360 ^{**}
ПРЕДСТАВЯНЕ								-0,413 ^{***}	-0,308 ^{***}	0,432 ^{**}	-0,405 ^{***}	-0,352 ^{***}
Тренировка и инструкции									0,527 ^{**}	-0,214 [*]	0,668 ^{**}	0,715 ^{***}
Демократичен стил											0,735 ^{**}	0,686 ^{**}
Социална подкрепа												0,742 ^{**}



Фигура 1. Взаимозависимости между компонентите на лидерския стил и мотивационния климат

За разкриване влиянието на лидерския стил върху възприетия мотивационен климат е приложен стъпков регресионен анализ. В ролята на независима променлива са поставени компонентите на лидерския стил, а в ролята на зависими променливи последователно са анализирани мотивационният климат, ориентиран към майсторство, и мотивационният климат, ориентиран към представяне. Структурирането и координирането на дейността на отбора чрез **тренировки и инструкции** ($\beta=0,435^{**}$) и използването на **демократичен стил** ($\beta=0,229^{*}$) стимулират формирането на **мотивационен климат, ориентиран към майсторство** (Таблица 8). Възприятието за **мотивационен климат, ориентиран към представяне**, се засилва при прилагането на **авторитарен лидерски стил** ($\beta=0,426^{***}$) и избягването на: **демократичен стил** ($\beta=-0,459^{**}$) и даването на **позитивна обратна връзка** ($\beta=-0,236^{*}$) (Таблица 9).

Таблица 8. Резултати от регресионния анализ – 1

Показател	Тренировка и инструкции			Демократичен стил			ΔR^2
	β	t	sig.	β	t	sig.	
МАЙСТОРСТВО	0,435	5	0	0,229	2,119	0,037	0,209

Таблица 9. Резултати от регресионния анализ – 2

Показател	Авторитарен стил			Демократичен стил			Позитивна обратна връзка			ΔR^2
	β	t	sig.	β	t	sig.	β	t	sig.	
ПРЕДСТАВЯНЕ	0,426	5	0	-0,459	-5,679	0	-0,236	-2,128	0	0,393

Заклучение

Настоящото изследване е насочено към разкриване на характеристиките на лидерския стил, прилаган при спортисти от отборните спортове, и възприетия мотивационен климат. Очертават се като водещи компоненти структурирането чрез тренировки и инструкции, както и даването на позитивна обратна връзка. Аналогични тенденции са установени и в други изследвания (Янчева, Искров, 2011; Iancheva, Prodanov, 2019). Най-слабо е прилагането на авторитарно поведение.

Водещ мотивационен климат при изследваните лица като цяло е възприетият мотивационен климат, ориентиран към майсторство (включен към задачата), докато за възприетия мотивационен климат, ориентиран към представяне (включен към егото), се установяват по-ниски стойности. Резултатите потвърждават установеното в други проучвания (Mitsova, 2019; Савчева, Домусчиева-Роглева, 2019).

В групата на изследваните жени статистически значимо по-рядко се използва авторитарен стил, както и даването на позитивна обратна връзка в сравнение с групата на мъжете.

При състезателите по ръгби и хандбал статистически значимо по-често се прилага демократичен лидерски стил, осигуряват се социална подкрепа и позитивна обратна връзка.

Структурирането чрез тренировки и инструкции, прилагането на демократичен стил, даването на социална подкрепа и на позитивна обратна връзка са статистически значимо по-изразени в групата на медалистите.

По отношение на възприетия мотивационен климат се установява, че съвместното учене е значимо по-изразено при медалистите.

Значими взаимозависимости са установени между мотивационния климат, ориентиран към майсторство, и всички аспекти на лидерския стил, с изключение на авторитарния стил. Наблюдава се положителна взаимовръзка на мотивационния климат, ориентиран към представяне, с авторитарния стил и отрицателни корелации с всички останали субскали на лидерския стил.

Установените тенденции в настоящото изследване дават основание да се приеме, че лидерският стил на треньора играе съществена роля във формирането на възприетия мотивационен климат. Прилагането на демократичен стил и структурирането на действията в отбора чрез тренировки и инструкции водят до възприетие за мотивационен климат, ориентиран към

майсторство, който е свързан с по-високо ниво на удовлетвореност от заниманията със спорт и повишаване на вътрешната мотивация.

Придържането към авторитарен тип поведение и избягването на демократичен стил и на позитивна обратна връзка стимулират възприемане за мотивационен климат, ориентиран към представяне.

Получените резултати от изследването върху лидерския стил и възприетия мотивационен климат имат значителна приложна стойност. Те са ценен ориентир за треньорите относно прилагането на определени аспекти на лидерския стил, насочени към формиране на подходяща мотивационна среда, свързана с оптимални спортни постижения, както и с цялостната удовлетвореност от заниманията със спорт.

Литература

Домусчиева-Роглева, Г. (2007). Аprobация на теста за възприет мотивационен климат (PMCSQ - 2) в български условия. *Личност. Мотивация. Спорт*. Том 12, НСА ПРЭС.

Савчева, Е., Домусчиева-Роглева, Г. (2019). Мотивационни аспекти на заниманията със спорт при фехтовачи. В: *Личност. Мотивация. Спорт*. Том 23. НСА ПРЭС, София, с. 65–74. ISBN: 978-954-718-576-0.

Фенерова, Д., Тошева, И., Георгиев, М. (2011). Адаптация на теста за оценка на лидерския стил в спорта – LSS (Chelladurai and Saleh, 1980). *Личност. Мотивация. Спорт*. Том 16, НСА ПРЭС.

Янчева, Т., Искров, В. (2011). Сплотеност и колективна ефективност при 13–14-годишни баскетболисти. *Личност. Мотивация. Спорт*. Том 16, НСА ПРЭС.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161- 176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. *Handbook of sport psychology, 3rd ed.*, 113-135.

Chelladurai, P., H. Riemer. (1998). Measurement of leadership in sports. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 227–253). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Chelladurai, P., S. Saleh. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 1980

Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117–130). Human Kinetics.

<https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-009>

Iancheva, T. & Prodanov, G. (2019). Emotional Intelligence And Leadership Style Among Bulgarian Football Coaches. *Journal of Applied Sports Sciences*. Vol. 2, pp. 63-76, ISSN 2534-9597 (Print), ISSN 2535-0145 (Online).

Jowett, S., Duda, J. L. (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports, *Sport Psychologist* 22(4):423.

Mitsova, I., (2019). Reciprocity between goal orientation and motivational climate in different groups of athletes, *Proceeding book of International scientific congress "Applied Sports Sciences"* 15-16 November 2019, ISBN (Print): 978-954-718-602-6 , ISBN (Online): 978-954-718-601-9, 231-234; DOI:10.37393/ICASS2019/44

Ruiz, M. C., Robazza, C., Tolvanen, A., Haapanen, S., Duda, J. L. (2019). Coach-Created Motivational Climate and Athletes' Adaptation to Psychological Stress: Temporal Motivation-Emotion Interplay. *Front. Psychol.* 10:617. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00617

Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Human Kinetics.

Адрес за кореспонденция:

Виктория Донева, докторант – НСА
Катедра „Психология, педагогика и социология“
viktorija.doneva22@gmail.com
доц. д-р Галина Домусчиева-Роглева – НСА
Катедра „Психология, педагогика и социология“
galinarogleva@abv.bg
ас. Мария Янчева, доктор – НСА
Катедра „Борба и джудо“
mmyancheva@gmail.com

ЛИЧНОСТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХИЧНИ УМЕНИЯ ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ С ФИЗИЧЕСКИ УВРЕЖДЕНИЯ

Евелина Савчева, Иван Иванов, Ирена Людмилова

PERSONAL CHARACTERISTICS AND MENTAL SKILLS AMONG ATHLETES WITH PHYSICAL DISABILITIES

Evelina Savcheva, Ivan Ivanov, Irena Lyudmilova

Резюме: цел на изследването е да се разкрият взаимовръзките и влиянието на личностните характеристики, както и на компонентите на удовлетвореността от спорта върху психичните умения, свързани с успешното представяне на състезателите с физически увреждания. Резултатите от изследването показват, че има статистическа значима разлика между параспортистите – медалисти и тези без медали при пет от изследваните показатели: доброжелателност, вътрешен диалог по време на състезание и тренировка, лично отношение и отборно представяне. Изследваните спортисти с физически увреждания не се отличават по личностната си тревожност от българската популация. Те също така прилагат по-често стратегии за постижение в състезанията, отколкото в тренировките. Установи се и влияние на екстраверсията, личностната тревожност, емоционалната стабилност, съзнателността, доброжелателността и личното отношение на треньора с част от прилаганите психични умения както в състезанията, така и в тренировките.

Ключови думи: параолимпийци, психични умения, постижения, личностни характеристики, спортисти с физически увреждания, удовлетвореност на спортистите

Abstract: The aim of the study is to reveal the relationships and influence of personal characteristics, as well as the satisfaction of athletes and mental skills associated with the successful performance of athletes with physical disabilities. The results showed a statistically significant difference between para-athletes – with medals and those without medals in five of the researched variables: agreeableness, self-talk during competition and training, ability utilization and team performance. The studied athletes do not differ in their trait-anxiety from the Bulgarian population. They also apply top performance strategies more often in competitions than in training. The regression analysis showed influence of extraversion, trait-anxiety, emotional stability, conscientiousness, agreeableness and personal treatment satisfaction on some of the applied mental skills.

Key words: paralympics, mental skills, high performance, psychological characteristics, athletes with physical disabilities, athlete's satisfaction

Въведение

Настоящото изследване е насочено към разкриване на взаимовръзките между психологическите показатели: личностна тревожност, стратегии за постижение (психични умения, свързани с успешното представяне), удовлетвореността на спортистите и личностните особености: екстраверсия, емоционална стабилност, съзнателност, доброжелателност, интелект (отвореност към опита), които оказват силно влияние върху представянето и успеха на спортистите, в т.ч. и спортистите с физически увреждания.

Отделните теории за личността изпълняват различни функции в психологията. Те дават възможност да си обясним какво представляват хората (относително постоянно проявяващите се характеристики на личността и начина, по който те взаимодействат), да разберем как те се развиват във времето и защо хората се държат по определен начин. Според теориите на чертите всички хора се различават помежду си по характера и степента на развитие на своите отделни, независими черти. Личностните черти се разглеждат като базисни елементи на личността, представляващи обобщени диспозиции (склонност, предразположеност) да се реагира по определен начин. Ранните изследователи на личностните черти като Г. Олпорт, Х. Айзенк и Р. Кетъл изграждат своите теоретични модели на основата на различен брой личностни черти с различно ниво на обобщеност (Караманова, 2016).

Двата основни съвременни модела за концептуализиране на петфакторната структура на личността са предложени от Луис Р. Голдбърг и от МакКрей и Коста (цитат по Караманова, 2016). Определянето на факторите като „големи“ отразява факта, че всеки от тях включва в себе си множество по-конкретни черти. Голдбърг формулира петте базисни личностни фактора като екстраверсия, доброжелателност, съзнателност, емоционална стабилност и интелект (или въображение) (Goldberg, 1990, 1992), а МакКрей и Коста – като невротизъм, екстраверсия, откритост към опита, доброжелателност и съзнателност (цитат по Караманова, 2016). По-долу са описани петте фактора според МакКрей и Коста (Первин и Джон, 2011). **Невротизмът** измерва приспособимостта срещу емоционалната нестабилност. Хората с високо равнище на невротизъм са неспокойни, нервни, емоционални, неуверени, неадекватни, а ниското равнище характеризира спокоен, отпуснат, неемоционален, издръжлив, уверен, доволен от себе си човек. **Екстраверсията** измерва ширината и интензивността на междуличностните взаимодействия, нивото на активност, потребността от външна стимулация, способността човек да се радва на живота. **Откритостта към опита** измерва активното търсене на нов опит и признаването на неговата собствена ценност, търпимостта към чуждото, непривичното и изследователския интерес спрямо него. **Доброжелателността** измерва качеството на отношението към другите по целия континуум от съчувствие до враждебност в мислите, чувствата и действията. **Съзнателността** измерва степента

на организираност, настойчивост и мотивираност на индивида в целенасоченото поведение.

Добре известно е, че психическите умения оказват голямо влияние върху постиженията и личностното развитие на спортиста (Bonnar, 1997; Burton & Raedeke, 2008; Gould, Flett, & Bean, 2009). Най-успешните спортисти имат страхотни физически умения, но също така и превъзходни психологически умения, които им помагат успешно да се справят със стресови ситуации и напрежение, да запазят контрол над емоциите си, да се концентрират интензивно и да си поставят предизвикателни, но реалистични цели. Програмите за обучение и трениране на психическите умения за спортисти с увреждания са подобни на тези, разработени за спортисти без увреждания (Harlick & McKenzie, 2000), и предизвикателството е да се определи съдържанието на подготовката и адаптацията за всеки спортист поотделно (Page & Wayda, 2001).

Значението и влиянието на тревожността и други емоционални и личностни фактори върху спортното постижение са установени от много години и се изследват от редица автори в областта на спорта и спортната психология (Домусчиева-Роглева, 2009; Любомирова, Фенерова, Георгиев, 2008; Янчева, Т., 2004; Домусчиева-Роглева, Янчева, М., 2015; Янчева, М., 2015). Стресът се отнася до сложен психобиологичен процес, който се състои от три основни елемента: стресори, възприятия или оценки на опасността и емоционални реакции. Процесът на стрес обикновено се инициира от ситуации или обстоятелства, които се възприемат или тълкуват като опасни, потенциално увреждащи или фрустриращи. Диференциацията между тревожността като състояние и като черта на личността възниква през средата на XX век. Чарлз Спилбъргър очертава теорията за ситуативно-личностната тревожност (Спилбъргър, 1983). В концепцията си авторът извежда два основни типа тревожност – личностна и ситуативна. Личностната се разглежда като устойчива, придобита поведенческа черта на личността, предразполагаща към възприемането на широк кръг обективно безопасни стимули като съдържащи заплахата и реагиране на тях със ситуативна тревожност, превишаваща значително обективно необходимата, докато ситуативната се отнася към динамичните психически състояния. Тревожността като личностна черта влияе върху представянето. При хора с ниска личностна тревожност и изпитващи висока ситуативна тревожност се улеснява постигането на върхово постижение, докато при тези с висока личностна и ситуативна тревожност спортното постижение се понижава (Hardy, 1996). Теорията за тревожност като личностна черта предоставя обща рамка за изследване на основните променливи в изследваната на стреса и тревожността и предполага възможни връзки между тези променливи (Hanin, 1989).

Удовлетвореността на спортиста се разглежда като качество на живота или като отношение към организацията и управлението на отбора. То е необходимо условие за участие в спорта и предпоставка за успешна и дълга кариера (Георгиев, Фенерова, Тошева, 2011). Върху удовлетвореността на спортистите оказват влияние фактори като: *индивидуално представяне* (удовлетвореност от собствената работа, усъвършенстването, постигнатите лични цели); *отборно представяне* (удовлетвореност от работата на отбора като цяло, от постигнатите цели, от стремежа към непрекъснато усъвършенстване); *развитие на способностите* (удовлетвореност от работата на треньора по отношение на развитието на способностите и таланта на спортиста); *стратегия* (удовлетвореност от стратегическите и тактическите решения на треньора); *лично отношение на треньора към спортиста* (удовлетвореност от социалната подкрепа и положителната обратна връзка); *тренировка и инструкции* (удовлетвореност от обучението, тренирането и инструкциите на треньора); *колективна отговорност* (удовлетвореност от приноса на всеки член на отбора за решаването на целите и задачите на отбора); *социална отговорност* (удовлетвореност от подкрепата и приноса на отбора за развитието на всеки от неговите членове); *етика* (удовлетвореност от взаимоотношенията в отбора); *интегрираност на отбора* (удовлетвореност от груповата интеграция, координация и взаимодействие за постигането на целите на отбора); *преданост* (удовлетвореност на спортиста от собствената му преданост и принос за успехите на отбора); *бюджет* (удовлетвореност от финансовите условия за развитие на отбора); *медицински персонал* (удовлетвореност от медицинския персонал на отбора); *академична подкрепа* (удовлетвореност от академичните услуги и подкрепа на спортистите); *външни агенти* (удовлетвореност от подкрепата на външните за отбора и клуба организации) (Riemer, Chelladurai, 2002; 1998).

Предполагаме, че личностните характеристики на състезателите: екстраверсия, невротизъм (емоционална стабилност), доброжелателност, съзнателност, откритост към опита (интелект), личностна тревожност и компонентите на удовлетвореността от спорта оказват влияние върху психичните умения, свързани с успешното представяне (в състезание и тренировка).

Целта на изследването е да се разкрият взаимовръзките и влиянието на личностните характеристики, както и на компонентите на удовлетвореността от спорта върху психичните умения, свързани с успешното представяне на състезателите с физически увреждания.

Задачи на изследването:

- да се определи равнището на изследваните променливи при състезатели с физически увреждания;

- да се разкрият взаимовръзките и влиянието на личностните характеристики върху психичните умения и стратегии, свързани с успешното представяне, както и удовлетвореността на спортистите;
- да се установят различията на изследваните променливи според спортната квалификация на състезателите (медалисти – спортисти без медали).

Методика на изследването

Обща информация. За да съберем необходимите демографски данни, използвахме анкета, в която спортистите да отбележат детайли като пол, възраст, спорт, спортна квалификация и състезателен стаж.

За провеждане на изследването използвахме:

1. Въпросник „Маркери на големите пет фактора“ (Международен личностов айтем фонд) (Big-Five factor markers, International Personality Item Pool - IPIP, Goldberg, 2001), Караманова (2016).

2. Тест на Х. Айзенк (EPQ, 1984), българска адаптация – Щетински, Паспаланов (1989).

3. Тест за изследване на стратегии за постижение (TOPS) на Thomas, Murphy & Hardy (1999), Желязкова-Койнова, Савчева, Йорданов (2010).

4. Тест за оценка на удовлетвореността на спортиста (ASQ – Riemer and Chelladurai, 1998), Георгиев, Фенерова, Тошева (2011).

Приложени са следните статистически методи: вариационен, корелационен, сравнителен и стъпков регресионен анализ чрез програмата за статистическа обработка SPSS 23.

Обект на изследването са 19 спортисти с физически увреждания, представители от спортовете лека атлетика и баскетбол на колички, на възраст между 15 и 58 г. – от тях 3 жени и 16 мъже, със спортен стаж от 1 до 28 г., между тях има носители на десетки медали, включително и от Олимпийски игри. Изследваните лица са диференцирани в две групи според класирането: медалисти и немедалисти. Тъй като броят на групите, разделени по пол, възраст и спортен стаж, не позволяват коректното им сравняване поради малкия брой на извадката, не е приложен сравнителен анализ според тези параметри.

Анализ на резултатите

Според направения вариационен анализ на нивото на психичните умения, свързани с успешното представяне (Таблица 1), водещи при състезателите с физически увреждания са: поставяне на цели ($M=4,13$; $SD=0,955$) и активация в състезания ($M=4,14$; $SD=0,68$). От прилаганите психични умения в тренировките най-високи са показателите на: вниманието ($M=3,88$; $SD=0,69$) и поставянето на цели ($M=3,80$; $SD=0,92$)

Таблица 1. Вариационен анализ на психичните умения, свързани с успешното представяне

Показатели	N	Min	Max	M	SD
Целеполагане – състезания	19	2,25	5,00	4,13	0,96
Автоматизация – състезания	19	1,25	4,50	2,93	0,95
Контрол на емоциите – състезания	19	1,75	5,00	3,33	0,95
Визуализация – състезания	19	1,50	5,00	3,55	1,11
Активация – състезания	19	3,00	5,00	4,14	0,68
Вътрешен диалог – състезания	19	2,00	5,00	3,89	1,09
Релаксация – състезания	19	1,75	5,00	3,42	0,98
Негативно мислене – състезания	19	1,00	4,25	2,03	0,93
Целеполагане – тренировки	19	2,00	5,00	3,80	0,92
Автоматизация – тренировки	19	1,75	5,00	3,28	0,77
Контрол на емоциите – тренировки	19	1,25	4,75	3,28	0,96
Визуализация – тренировки	19	1,50	5,00	3,32	1,18
Активация – тренировки	19	1,75	5,00	3,70	0,88
Вътрешен диалог – тренировки	19	2,00	5,00	3,66	1,16
Релаксация – тренировки	19	1,00	4,75	2,75	1,22
Внимание – тренировки	19	2,50	4,75	3,88	0,69

Резултатите от въпросника за удовлетвореността от спорта (Таблица 2) показват, че с най-високи стойности е показателят – лично отношение ($M=3,42$; $SD=0,76$), следван от тренировка и инструкции ($M=3,37$; $SD=0,69$), отборно представяне ($M=2,93$; $SD=0,83$) и на последно място – индивидуално представяне ($M=2,89$; $SD=0,62$).

Таблица 2. Вариационен анализ на компонентите, свързани с удовлетвореността на спортиста

Показатели	N	Min	Max	M	SD
Лично отношение	19	1,00	4,00	3,42	0,76
Тренировка и инструкции	19	1,67	4,00	3,37	0,68
Отборно представяне	19	1,33	4,00	2,93	0,83
Индивидуално представяне	19	1,67	4,00	2,89	0,62

Спортистите с физически увреждания от изследваната извадка са в нормите според адаптацията на теста за български условия и не се отличават

по равнището на личностната и ситуативната си тревожност в сравнение с представителната извадка от българската популация (Таблица 3).

Таблица 3. Вариационен анализ личностната и ситуативната тревожност

Показатели	N	Min	Max	M	SD
Личностна тревожност	19	23,00	69,00	44,32	14,22
Ситуативна тревожност	19	20,00	56,00	36,37	11,82

Резултатите от сравнителния анализ (Mann-Whitney – U, за две независими извадки) според класирането (медалисти/без медали) установиха статистически значими различия при пет от изследваните показатели: доброжелателност, вътрешен диалог по време на състезание, вътрешен диалог по време на тренировка, отборно представяне и лично отношение (Таблица 4).

При променливата доброжелателност коефициентът r на Кoen е със средна или типична големина на ефекта, а при останалите четири променливи: вътрешен диалог по време на състезание и тренировка, отборно представяне и лично отношение коефициента, е много по-голям от типичния, което дава основание да приемем получените различия за достоверни.

Таблица 4. Сравнителен анализ на изследваните променливи според класирането

Променливи	Медалисти (1–3-то място)			Без медали			Сравнителен анализ
	N	M	SD	N	M	SD	
Доброжелателност	7	45,00	3,37	12	39,00	6,77	U=-1,994; p=0,046; r=0,457
Вътрешен диалог – състезание	7	4,64	0,56	12	3,46	1,11	U=-2,359; p=0,018; r=0,541
Вътрешен диалог – тренировка	7	4,54	0,59	12	3,15	1,11	U=-2,468; p=0,014; r=0,566
Отборно представяне	7	3,48	0,77	12	2,58	0,68	U=-2,288; p=0,022; r=0,525
Лично отношение	7	3,89	0,23	12	3,13	0,84	U=-2,952; p=0,003; r=0,677

Изследваните медалисти, между които и олимпийски шампиони, се характеризират с по-висока доброжелателност в сравнение с тези без медали, по-ефективно прилагат и управляват думите, които казват на себе си (вътрешния си диалог) както по време на състезание, така и в тренировките, и оценяват по-високо и са по-удовлетворени както от личното, така и от отборното представяне в сравнение с тези без медали.

Чрез **корелационен анализ** установихме, че високите нива на вътрешния диалог в състезание се свързват с високо ниво на тренировка и инструкции ($r=0,469^*$), отборно представяне ($r=0,495^*$) и лично отношение ($r=0,626^{**}$). Състезателите, които са по-удовлетворени от личното отношение, обучението, тренировките и инструкциите на треньора, прилагат по-ефективно вътрешния диалог по време на състезание.

Личностната тревожност се свързва положително с автоматизацията по време на състезание ($r=0,536^*$), което означава, че тези с по-високи нива на личностна тревожност в по-голяма степен оставят своето изпълнение по време на състезание да се случва „от само себе си“, т.е. с по-малък контрол от тяхна страна, а по-ниската личностна тревожност увеличава съзнателното прилагане на движенията в състезателната надпревара. Личностната тревожност се свързва негативно и с контрола на емоциите по време на състезание ($r=-0,829^{**}$), с релаксацията по време на състезание ($r=-0,584^{**}$), с контрола на емоциите по време на тренировка ($r=-0,681^{**}$) и с вниманието по време на тренировка ($r=-0,554^{**}$). По-ниско тревожните спортисти прилагат по-често релаксация в състезанията, по-добре направляват емоциите си и вниманието си в тренировъчния процес, докато при високи нива на личностна тревожност прилаганите от спортистите психични умения са по-малко ефективни.

Негативното мислене се свързва негативно с личното отношение на треньора ($r=-0,625^{**}$). По-силно изразеното негативно мислене може да се дължи и на недостатъчно внимание и грижа от страна на треньора, както и от липсата на обратна връзка от негова страна в тренировъчния и състезателния процес и обратното.

Емоционалната стабилност (невротизмът) се свързва положително с автоматизацията в тренировките ($r=0,492^*$), което предполага, че по-емоционално стабилните спортисти в по-голяма степен се оставят да не контролират своите действия в тренировките, а тези с по-високи нива на невротизъм се стремят към по-голям самоконтрол на извършваните дейности и движения.

Съзнателността корелира положително с активацията по време на тренировка ($r=0,615^{**}$). Спортистите, които са по-организирани, мотивирани и целенасочени, са по-активни и по-успешно направляват усилията си в тренировъчния процес.

Откритост към опита (интелекта) се свързва положително с вниманието по време на тренировки ($r=0,456^*$).

Релаксацията по време на тренировки се свързва положително с удовлетвореността от тренировките и инструкциите ($r=0,512^*$) и личното отношение ($r=0,568^*$) от страна на треньора, както и с удовлетвореността от индивидуалното представяне ($r=0,514^*$). Състезателите, които в по-голяма степен изпитват удовлетвореност от индивидуалното си представяне и от съвместната работа с треньора, усещат и се радват на неговата цялостна

подкрепа, по-често прилагат техники за релаксация по време на тренировките, което означава, че тези фактори са в пряка връзка с цялостното усещане за липса на допълнително напрежение в тренировъчния процес и активно прилагане на методите за разпускане от страна на състезателите.

Вътрешният диалог по време на тренировка има положителна взаимовръзка с доброжелателността ($r=0,563^*$) и личното отношение от страна на треньора ($r=0,621^{**}$). Спортистите, при които се наблюдава по-висока доброжелателност (т.е. са по-съчувстващи, доброжелателни, великодушни и т.н.) и които са по-удовлетворени от личното отношение, по-често и по-ефективно прилагат вътрешния диалог в тренировките, за да направляват поведението и усилията си.

Активацията по време на състезание се свързва положително с личното отношение ($r=0,511^*$). Състезателите, които възприемат личното отношение на треньора като удовлетворяващо, са и по-склонни да се влагат в тренировките и при наличие на умора и трудности да прилагат в по-голяма степен активацията, за да се справят с изискванията и да постигат целите в тренировъчния процес.

В съответствие с теоретичния модел, целите и задачите на изследването е приложен **стъпков регресионен анализ** и са проверени няколко регресионни модела за изследваните лица като цяло. Последователно в ролята на зависима променлива е поставено всяко едно от психичните умения, свързани с успешното представяне (общо 16 – 8 за състезанието и 8 за тренировката). В ролята на независими във всеки един следващ модел са поставени променливите: съзнателност, екстравертност, интелект (отвореност към опита), доброжелателност и емоционална стабилност, личностна тревожност, лично отношение, тренировка и инструкции, индивидуално и отборно представяне.

Установиха се следните статистически значими влияния: екстраверсията и емоционалната стабилност оказват влияние върху уменията за автоматизация по време на състезания. Тяхното съвкупно влияние обяснява 40% от вариациите на зависимата променлива. Първата променлива е с коефициент на детерминация $\beta=0,53$, а втората – съзнателността – $\beta=0,50$. Т.е. при по-високо равнище на екстраверсия и емоционална стабилност ще се повлияе положително и уменията за автоматизация по време на състезание. Спортистите, които са по-екстравертни и имат по-голяма емоционална стабилност, по-често прилагат автоматизацията по време на състезание, т.е. в по-малка степен се стремят да контролират представянето си и се опитват да усещат движенията и параметрите на извършваните спортносъстезателни движения, отколкото непрекъснато да ги контролират. Емоционалната стабилност е в пряка връзка с когнитивния контрол и справянето с негативни мисли, което като следствие води до по-голяма насоченост към изпълнението на задачите и повече свобода за изпълнение на техническите и тактическите елементи.

Приложеният регресионен анализ показва негативно въздействие на конструкта личностна тревожност върху управлението на емоциите. Другият фактор, който влияе отрицателно на самоконтрола, е дименсията съзнателност, което на пръв поглед е контраинтуитивен и парадоксален резултат. Тяхното съвкупно влияние обяснява 70% от вариациите на зависимата променлива. Първата променлива е с коефициент на детерминация $\beta = -0,04$, а втората – съзнателността – $\beta = -0,06$. Т.е. при по-високо равнище на личностна тревожност и съзнателност ще се повлияе негативно и умението за контрол на емоциите по време на състезание.

Посоката на обяснението в случая е, че високото ниво на съзнателност и придържане само към ясно установени граници и правила са предпоставка за когнитивна и поведенческа ригидност, за липса на достатъчно адаптивност към променливите условия на средата и като следствие липса на достатъчно мисловни стратегии за овладяване на емоциите. В спорта по време на тренировка и състезание има много променящи се ситуации, които водят до емоционален отговор и е необходима и гъвкавост на мисленето, освен точно и ясно спазване на предварително зададени инструкции.

Личното отношение на треньора (независима променлива) влияе върху прилагания вътрешен диалог по време на състезание (зависима променлива) ($\beta = 0,89$). Влиянието на тази променлива обяснява 35% от вариацията на зависимата променлива. Ефективният вътрешен диалог в състезанието и в тренировката се прилага по-често от спортистите, които усещат, че треньорът им ги подкрепя и се радват на неговото внимание и грижа. Освен това позитивният вътрешен диалог е и интернализиран като резултат от междуличностното взаимодействие и повишава увереността на състезателя.

Нивото на личностна тревожност влияе върху релаксацията по време на състезание ($\beta = -0,04$) и обяснява 23% от вариацията на зависимата променлива.

Спортистите с по-ниска личностна тревожност успяват по-добре да разпускат и да регулират напрежението си в състезателната надпревара и обратното. При повечето спортисти високата личностна тревожност пречи за адекватно управление на вниманието, мисленето и вземането на решения и като следствие от това се стига до грешки и нежелани резултати.

Личностната черта доброжелателност влияе върху умението за поставяне на цели в тренировката ($\beta = 0,08$). Тази независима променлива обяснява 25% от вариацията на зависимата променлива в този модел. Т.е. състезателите, които се характеризират с по-голяма раздразнителност и грубост, не са склонни да сътрудничат и т.н., по-рядко си поставят цели в тренировките и обратното. Спортистите с по-висока доброжелателност, характеризирани се с дружелюбност, услужливост, великодушие и т.н., по-често си поставят цели и прилагат това умение в тренировките.

Личностната тревожност също така влияе негативно и върху умението за контрол на емоциите в тренировките ($\beta = -0,04$), като тя обяснява 25% от

вариацията на зависимата променлива в този модел. Тези спортисти, които са с по-висока личностна тревожност, имат по-неефективен контрол над емоционалните си преживявания по време на тренировки (като такова влияние се установи и при прилагането на контрола на емоциите и в състезания) и обратното – ниските равнища на личностна тревожност предполагат по-добър емоционален контрол като цяло.

Личното отношение на треньора е положителен фактор за проявата на активация в тренировката ($\beta=0,73$). Тази независима променлива обяснява 37% от вариацията на зависимата променлива в този модел. Усещането на по-слаба подкрепа от страна на треньора води до по-малко влагане на усилия при тренировъчните натоварвания и обратно.

Отново личното отношение на треньора влияе и върху прилагането на вътрешния диалог ($\beta=0,88$) и умението за релаксация в тренировките ($\beta=0,74$). Като първата независима променлива – вътрешен диалог в тренировките, обяснява 30% от вариацията на зависимата променлива, а втората независима променлива – релаксация в тренировките – обяснява 18% от вариацията.

Личностната тревожност оказва влияние в негативна посока и върху вниманието в тренировката ($\beta=-0,03$). В този регресионен модел независимата променлива обяснява 24% от вариацията на зависимата променлива – вниманието по време на тренировка.

В обобщение можем да кажем, че личното отношение на треньора (удовлетворението от социалната подкрепа и положителната обратна връзка от негова страна) влияе благоприятно върху активацията и релаксацията по време на тренировките, както и върху прилагания вътрешен диалог (в състезание и тренировка). Върху вниманието и контрола на емоциите в тренировката влияние оказва личностната тревожност, а при контрола на емоциите при участието в състезание влияние оказва и съзнателността.

Резултатите от съвременни проучвания показват, че параолимпийските спортове засилват ролята на такива социалнопсихологически феномени като сплотеност, подкрепа на нуждата от автономност и социална подкрепа на спортистите с физически увреждания, които заедно подобряват качеството им на живот (Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009). В тази връзка получените от нас резултати подкрепят значимостта на социалната подкрепа в лицето на треньорите, както и удовлетвореността от индивидуалното и отборното представяне върху психическия комфорт и цялостното удовлетворение от спорта и върху мотивацията за прилагане на психичните умения в състезанията и тренировките от състезателите с физически увреждания.

В заключение е важно да отбележим, че изследваните състезатели са много специфична група, сравнително са малко на брой и все още липсват достатъчно изследвания и данни, с които да сравняваме получените резултати на спортистите с физически увреждания, както и да правим катего-

рични изводи. Въпреки това получените резултати са основа, на която могат да се поставят и да се търсят отговори във връзка с личностните особености на тази специфична група спортисти и реализацията на психическата им подготовка в спортната им кариера.

Литература

Александрова-Караманова, А. (2016). Маркери на големите пет фактора. Международен личностов айтем фонд – Л. Голдбърг. Ръководство за използване на българската версия на въпросника. Непубликуван ръкопис

Георгиев, М., Фенерова, Д., Тошев, И. (2011). Адаптация на теста за оценка на удовлетвореността на спортиста – ASQ (Riemer and Chelladurai, 1998). В: *Личност, мотивация, спорт*. Том 16, НСА Прес, СФ., с. 211., ISBN 978-954-718-302-5.

Домусчиева-Роглева, Г. (2009). *Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта*. Изд. „Ивоформ“, София.

Домусчиева-Роглева, Г., Янчева, М. (2015). Взаимовръзки между типологичните особености на личността и компонентите на предсъстезателна тревожност при състезатели по самбо. В: *Спорт и наука*, бр. 1, БПС ООД, 35–42, ISBN 1310-3393.

Желязкова-Койнова, Ж., Савчева, Е., Йорданов, В. (2010). Българска адаптация на теста за изследване на стратегии за постижение. В: *Личност, мотивация, спорт*. Том 15, НСА Прес, С., 105–120.

Любомирова, С., Фенерова, Д., Георгиев, М. (2008). Влияние на типологичните особености върху предсъстезателната тревожност при спортисти по тенис. В: *Личност, мотивация, спорт*. Книга 2. Том 13, НСА ПРЕС, София, 24–32.

Первин, Л., Джон, О. (2001). *Психология личности: теория и исследования*. 7-мо издание. Москва: Аспект Пресс.

Спилбергер, Ч. (1983). Концептуалые и методологические проблемы исследования тревоги. В: - Стресс и тревога в спорте. М.

Щетински, Д., И. Паспаланов (1989). *Методическо пособие за работа с българската форма на въпросника за оценка на тревожността на Ч. Спилбъргър*. С., БАН.

Янчева, М. (2015). Психологически фактори на спортните постижения при състезатели по самбо (дисертация). Национална спортна академия „Васил Левски“, София.

Янчева, Т. (2004). *Личност и състезателна реализация*. НСА ПРЕС, София.

Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 138-148.

- Bonnar, K. (1997). Psychological/Mental Skills. *Disability Sport Web Site* Retrieved 15 March of 2009, from <http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/Research/resbonnar1.htm>
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. (2001). Goal-setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp.497-528). New York: Willey.
- Gould, D., Flett, M. R., & Bean, E. (2009). Mental preparation for training and competition. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology* (pp. 53 - 63): Wiley-Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444303650.ch6>
- Hanin, Y. (1989). Anxiety in Sports, 1st Edition First Published 1989, Imprint Taylor & Francis, eBook ISBN 9781315781594.
- Hardy, L., & A. A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 9, 69-86, 1996.
- Harlick, M., & McKenzie, A. (2000). Psychological skills training for athletes with disabilities: a review. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 28(3), 64-66.
- Page, S. J., & Wayda, V. K. (2001). Modifying sport psychology services for athletes with cerebral palsy: suggestions for professional practice. *Palaestra*, 17(1), 10-14.
- Riemer, H., P. Chelladurai. Manual for the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). March 2002., Copyright 2002, www.uregina.ca
- Riemer, H., P. Chelladurai. Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20:2, 1998. 127-156.

Адреси за кореспонденция:

Евелина Андреева Савчева, гл. ас., доктор
НСА „Васил Левски“
Катедра „Психология, педагогика и социология“
esavcheva@gmail.com
Иван Венциславов Иванов, гл. ас., доктор
НСА „Васил Левски“
Катедра „Психология, педагогика и социология“
ywan13@abv.bg

Изследването е направено при реализирането на научен проект към НСА „Васил Левски“: „Ефект на комплексна терапия върху психо-физическото състояние на елитни състезатели с физически увреждания“, през м. април 2019 г.

ВЛИЯНИЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ВЪРХУ ТРЕНЬОРСКАТА ЕФЕКТИВНОСТ ПРИ ТРЕНЬОРИ ОТ РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ СПОРТ В БЪЛГАРИЯ

Гергана Стоянова Ташева

INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE COACHING EFFICACY IN COACHES OF DIFFERENT SPORTS IN BULGARIA

Gergana Stoyanova Tasheva

Резюме: в настоящия доклад разглеждаме взаимовръзката между емоционалната интелигентност и треньорската ефективност, както и техните различия при треньори от различни видове спорт.

Изследвани са 50 треньори от 5 вида спорт – художествена гимнастика, лека атлетика, борба, гребане и баскетбол. Изследваните лица бяха разделени на групи според техния пол, възраст, образование, стаж като треньор, клуб и постигнати спортни резултати.

Методиката на изследване включва:

- Въпросник за изследване очакванията за треньорска ефективност (Feltz и колеги, 1999).
- Въпросник за измерване на емоционалната интелигентност (Nicola S. Schutte и колеги, 1998).

Резултатите разкриват значителна корелация между треньорската ефективност и емоционалната интелигентност.

Ключови думи: треньори, емоционална интелигентност, треньорска ефективност.

Abstract. In this report, we look at the relationship between emotional intelligence and coaching efficacy, as well as their differences in coaches from different sports.

50 coaches from 5 sports were studied – rhythmic gymnastics, athletics, wrestling, rowing and basketball. The subjects were divided into groups according to their gender, age, education, experience as a coach, club and achieved sports results.

The research methodology includes:

- Questionnaire to study expectations for coaching efficacy (Feltz et al., 1999).
- Questionnaire for measuring emotional intelligence (Nicola S. Schutte and colleagues, 1998).

The results reveal a significant correlation between coaching efficacy and emotional intelligence.

Keywords: coaches, emotional intelligence, coaching efficacy.

Въведение

Съществен структурен елемент на креативността и творчеството на треньора е неговият интелект. Тъй като в интелекта се структурират не само познавателните, а и емоционалните процеси, можем да говорим за емоционален интелект на треньора. „Интелектът на треньора е способност за висша адаптация към предизвикателствата на спортната действителност“ (Попов, 2018).

От края на ХХв. интересът към проучванията за емоционалната интелигентност нараства значително. Фройд е един от първите, които обръщат внимание на това, че човешката психика е изградена не само от рационално мислене.

Фр. Уилкс разглежда задълбочено емоционалния компонент на човешката психика и определя като емоционална интелигентност способността да се самоусъвършенстваш и саморегулираш. „Голяма радост е да можеш да преживяваш емоциите, без те да те завладяват напълно“ (Фр. Уилкс, 2003).

Връзката между емоциите и интелигентността се изразява в способността да се мисли интелигентно за емоциите и в способността да се използват емоциите за интелигентно мислене (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

Уилкс (2003) посочва, че анализът на емоциите би довел до контрол на реакциите ни и съответно до израстване на личността.

Контролът над емоциите включва:

- моделиране на вътрешния диалог – промяна на негативното към позитивно изразяване;
- представи – справяне с негативните емоции или използване на позитивни;
- диалог на Сократ – чрез провокативни въпроси спортистите преоценяват своите саморазрушителни оценки и достигат до себеоткриване;
- използване на предишен опит – недопускане на минали грешки;
- да не се допускат чуждите грешки – чрез наблюдение на околните да бъдат избягвани проблемите, които възпрепятстват другите;
- самоанализ – наблюдение на емоциите и увеличаване на себепознанието;
- използване на приказки, метафори или поезия – чрез литературни похвати спортистите имат възможност да разберат ситуацията по друг начин;
- да променят рамката на проблема – да видят ситуацията в перспектива или от друга позиция (R. Weinberg, R. S. Weinberg, D. Gould, 2010).

Способността на човек правилно да разпознава, преживява, изразява и насочва емоциите е изключително важна за регулацията на собственото поведение. Това оказва положително влияние върху работната среда, нагласите за постигане на успех в междуличностните контакти (Dulewicz & Higgs, 2000).

По време на тренировка, както и в хода на състезание често възникват отрицателни емоционални преживявания, които следва да се регулират посредством емоционалния интелект. Емоционалният фон, който треньорът задава преди и по време на тренировката, е от съществено значение за

продуктивността от самата дейност. Друга важна характеристика на емоционалната интелигентност на треньора е способността му да разпознава в детайли емоциите и чувствата на своите състезатели, като по този начин може да оказва контрол върху междуличностните отношения в отбора. Ето защо е необходимо треньорът да притежава емоционална образованост и култура (Попов, 2018).

Емоционалната интелигентност се влияе от треньорското образование, колкото по-високо е то, толкова по-високо е и нивото на емоционалната интелигентност (Проданов, 2020).

„В сферата на спорта емоционалната интелигентност се изследва не само самостоятелно, но и като променлива, която влияе и може да предсказва други променливи характеристики на личността, които оказват ефект върху спортното постижение“ (Проданов, 2020).

Не само високото ниво на емоционална интелигентност, но и връзката ѝ с чувството за самоефективност могат да допринесат за по-ефективно професионално и личностно развитие.

В свое изследване George (2000) стига до извода, че ръководители с високи нива на емоционална интелигентност се справят по-добре с напрежението и разрешаването на конфликтите, свързани с работата. Благодарение на способността им да разпознават, оценяват, прогнозироват и управляват емоциите по начин, по който да взаимодействат положително с членовете на своя екип (George, 2000).

Социалните умения се смятат за важно качество на треньора, подпомагащо дейността му. Способността на треньорите да управляват взаимоотношенията си със спортистите би могло да насочи ума и поведението им в планираната посока (Thelwell et al., 2008).

Тези треньори, които могат да оценят своите емоции в специфични условия с висока емоционалност, ще могат и да овладеят собствените си чувства (Gould et al., 2002). Благодарение на емоционалната интелигентност, използването на съществуващото емоционално преживяване става по-ефективно, което позволява справянето с трудни социални ситуации (Jaworowska, 2001). Емоционално интелигентният се справя по-добре с трудни ситуации и по-ефективно управлява стреса (Schutte, 2007).

Поведението на треньорите е определяно като играещо критична роля при представянето и спортния опит на спортистите (Smith & Smoll, 1997).

От съществено значение е поведението на треньора в игрови условия, защото тези условия предявяват специфични изисквания към определени качества на личността на треньора (Проданов, 2020). Gould и колеги (2002) установяват, че способностите на треньорите да контролират собственото си емоционално състояние и да маскират определени емоции от спортистите са само някои от аспектите на ефективното представяне на треньора (Gould et al., 2002).

Емоциите оказват значително влияние в стремежа към високи постижения. За да направят тренировъчния и състезателния процес по-ефективен, от треньорите се изисква не само да разбират и овладеят емоциите си, а и да предадат тези знания и умения на своите играчи, които да ги използват ефективно в своя полза (Chelladurai, 2007). Друга важна предпоставка за успеха е правилното разбиране на състезателите от страна на треньора и уменията му да си обяснява причините за тяхното поведение (Beswick, 2001).

Изглежда, че в този смисъл нивото на емоционална интелигентност е свързано с чувството за самоефективност, което се характеризира с убежденост в собствената компетентност, контрол върху действията и дори усещане за вътрешен локус на контрола. По този начин разбрана, емоционалната интелигентност трябва да бъде от основните характеристики на самоефективния съвременен треньор (Rutkowska, 2012).

Iancheva и Prodanov (2018) установяват, че високите нива на емоционална интелигентност водят до увеличаване на увереността на треньорите да изграждат и обучават в технически похвати своите състезатели (Iancheva & Prodanov, 2018).

Други автори също изследват връзката между треньорската ефективност и емоционалната интелигентност. Изследвайки 120 треньори от Източен Азербайджан, Afkhami и кол. (2011) разкриват положителна значима връзка между емоционалната интелигентност и треньорската ефективност. Треньори с високо ниво на емоционална интелигентност изпълняват по-добре работата си, изправят се срещу стреса, имат мотивиращ ефект както към себе си, така и към играчите. Тези треньори вземат правилните решения в критични ситуации. Съответно треньорите, притежаващи висока емоционална интелигентност, се характеризират и с високи нива на треньорска ефективност (Afkhami et al., 2011).

Още проведени изследвания установяват и затвърждават положителната връзка между емоционалната интелигентност и треньорската ефективност. Високото ниво на емоционална интелигентност влияе положително върху нивото на треньорската ефективност (Hwang et al., 2013; Mehrpavar, Moosav, 2016; Teques et al., 2019; Проданов, 2020).

Успешните треньори осъзнават необходимостта от притежаването на висока емоционална интелигентност, за да бъдат ефективни. Елитните треньори се характеризират с по-високи нива на емоционална интелигентност в сравнение с останалите (Rutkowska, 2012; Mallett & Lara-Bercial, 2016). Освен това емоционалната регулация може да доведе до състояния на оптимална ефективност (Totterdell & Leach, 2001).

Методи

Бяха изследвани 50 български треньори в 5 вида спорт: художествена гимнастика, лека атлетика, борба, гребане и баскетбол. Изследваните лица

са на възраст между 18 и 69 години, с различен пол, треньорски стаж, образование, квалификация и постигнати спортни резултати.

За целта на изследването използвахме следните методи:

Въпросник за измерване на емоционалната интелигентност. The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT), разработен от Nicola S. Schutte и колеги (1998). Въпросникът е адаптиран за български условия от Янчева и Проданов (2019). Въпросникът съдържа 33 въпроса. За оценка се използва 5-степенна скала Ликеров тип от 1 – „Твърдо против“ до 5 „Напълно съгласен“.

Въпросник за изследване на очакванията за треньорска ефективност. Coaching efficacy scale (CES), разработен от Feltz и колеги (1999). Въпросникът е адаптиран за български условия от Янчева (2012). Съдържа 24 твърдения, за оценка се използва 9-степенна Ликертова скала, от 1 – „Изобщо не съм уверен“ до 9 – „Напълно съм уверен“.

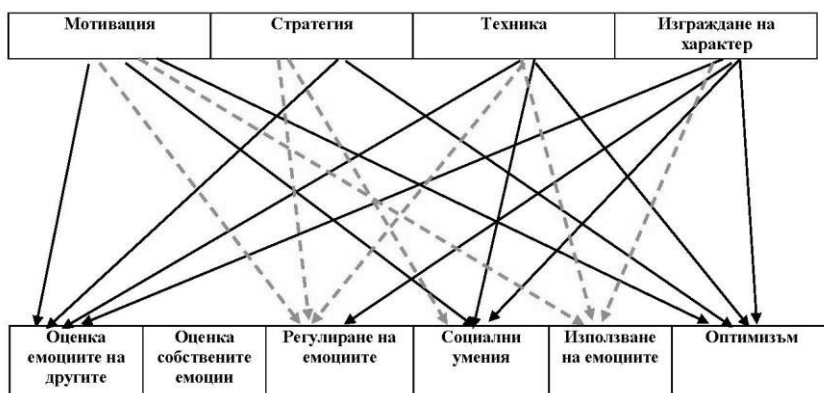
Резултати и анализ

Резултатите от описателната статистика разкриват, че Мотивацията сред изследваните треньори ($M=54,16$) като компонент на очакванията за треньорска ефективност е с най-високи стойности (Таблица 1). Тази подскала характеризира увереността на треньорите в техните способности да влияят на психологическите процеси и състояния на техните спортисти и да стимулират активността им. Следва Стратегия ($M=52,26$), която отразява увереността на треньорите в техните способности по време на състезание да доведат отбора си до успешно представяне. Игровата стратегия е последвана от Техника ($M=47,02$), отразяваща увереността на треньорите в собствените им способности за изграждане на технически умения и навици на своите спортисти. С най-ниски стойности е Изграждането на характер ($M=31,14$) което отразява увереността на треньорите в способностите им да влияят положително на отношението на техните състезатели към спорта.

Таблица 1. Описателна статистика на променливите от изследването

	M	SD	N
Мотивация	54,1600	9,02233	50
Стратегия	52,2600	8,40265	50
Техника	47,0200	6,98538	50
Характер	31,1400	4,57147	50
Оценка на емоциите на другите	25,1600	2,87395	50
Оценка на собствените емоции	19,7000	2,19694	50
Регулиране на емоциите	20,0800	1,95709	50
Социални умения	19,8200	2,21949	50
Използване на емоциите	26,9400	4,18652	50
Оптимизъм	16,7800	1,60725	50

По отношение на емоционалната интелигентност (Таблица 1) с най-високи стойности е използване на емоциите ($M=26,94$), свързано с осъзнаване на влиянието на емоциите върху резултатите от изпълнението. Следва оценка на емоциите на другите ($M=25,16$). Тя представлява способността да се разбират и оценяват емоционалните състояния на другите хора. С пониски стойности сред изследваните треньори е подskalата регулиране на емоциите ($M=20,08$), която оценява стратегиите, които могат да се използват за промяна на емоционалните състояния като: преоценка на емоциите във важни ситуации, възприятие за емоционална стабилност и използване на представи и търсене подкрепа от другите като стратегии. Оценка на собствените емоции ($M=19,70$) като централен компонент на емоционалната интелигентност и социални умения ($M=19,82$), които се характеризират със способността да се влияе на промяната на емоциите на другите, са с почти еднакви стойности. Най-ниски стойности наблюдаваме при оптимизъм ($M=16,87$), характеризиращ се с положителни вярвания за бъдещи резултати.



Фигура 1. Взаимодействие на изследваните променливи

От корелационния анализ на изследваните променливи става ясно, че като цяло между треньорската ефективност и емоционалната интелигентност при изследваните треньори съществуват значими корелации. Установени са значими корелации между всички скали на треньорската ефективност и подskalите на емоционалната интелигентност – *оценка емоциите на другите, социални умения и оптимизма*.

Умерена зависимост наблюдаваме между влиянието на треньорската ефективност като цяло върху подskalите регулиране и използване на емоциите.

Дискусия

Резултатите потвърждават предварителната ни хипотеза и изнесените в литературата данни, че съществува взаимовръзка между треньорската ефективност и емоционалната интелигентност. Емоционалната интелигентност може да се смята за една от основните характеристики на съвременния треньор, която може да се свърже с успешна и високоефективна треньорска дейност.

Литература

Попов, Н. (2018). *Треньорът. Психология, адаптация, образование*. Второ преработено и допълнително издание.

Проданов, Г. (2020). Изследване върху очакванията за треньорска ефективност и специфичните източници на увереност при треньори по футбол. Дисертация.

Afkhami, E., Mokhtari, P., Tojjari, F., Bashiri, M., and Salehian, M. (2011). Relationship between Emotional Intelligence and Coaching Efficacy in Coaches. *Annals of Biological Research*, 2 (4), 469-475.

Beswick, B. (2001). *Focused for soccer*. Human Kinetics, Inc. First edition.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. *Handbook of sport psychology*, 3rd ed., 113-135.

Dulewicz, Higgs, M. (2000). *Emotional intelligence. A Review and evaluation Study*. Henley Management College.

Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., Sullivan, P. J. (1999). Development of the multidimensional coaching efficacy scale. *Journal of Educational Psychology*, 91.

George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 53, 1027-1055.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16. 229-250.

Hwang, S., Feltz, D., Leeq J. D. (2013). Emotional intelligence in coaching: Meditation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11(3), 292-306.

Iancheva, T., Prodanov, G. (2018). Influence of Emotional intelligence on coaching efficacy expectations among football coaches. *Journal of Applied Sport Sciences*, Vol. 02, 59-72.

Jaworowska, A., Matczak, A. (2001). *Emotional intelligence questionnaire*. Handbook. Warszawa: Pracownia Testow Psychologicznych PTP.

- Mallett, C. J. (2010). High performance coaches' careers and communities. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sports coaching: Professionalism and practice* (pp. 119-133). London: Elsevier.
- Mayer, J. D., Solvey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, p. 197-215.
- Mehrpour, M., Moosavi, S. J. (2016). The mediating role of coaching efficacy in the relation between emotional intelligence and leadership style among female coaches. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1509-1527.
- Rutkowska, K., Gierczuk, D. (2012). Emotional Intelligence and the Sense of Efficiency of Coaching and Instructing in Wrestling. *Polish Journal of Sport and Tourism*, Vol.19.
- Rutkowska, K., Gierczuk, D. (2012). Emotional Intelligence and the Sense of Efficiency of Coaching and Instructing in Wrestling. *Polish Journal of Sport and Tourism*, Vol.19.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Pres. Individ. Differ.* 42, 921-933.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. (1997). Coach-mediated team building in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 114-132.
- Teques, P., Durate, D., Viana, J. (2019). Coaches Emotional Intelligence and Reactive Behaviors in Soccer Matches: Mediating Effects of Coach Effects of Coach Efficacy Beliefs. *Frontiers in Psychology*, Vol 10, Article 1629.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., Hutchings, N. V. (2008). A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The sport psychologist*, 22 (1), 38-53.
- Totterdell, P., Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sport performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265.

Адрес за кореспонденция:

Гергана Стоянова Ташева, докторант
 tasheva92gergana@gmail.com

ИМПУЛСИВНОСТ И АГРЕСИЯ ПРИ ТАЕКУОНДИСТИ

Катерина Миткова Митева

IMPULSIVENESS AND AGGRESSION IN TAEKWONDISTS

Katerina Mitkova Miteva

Резюме: в бойното изкуство таекуон-до има 5 прости принципа, които съвременните треньори се опитват да изградят у своите ученици. Принципът, който може да ни помогне в предотвратяването на импулсивността и агресията, е самоконтролът. Самоконтролът е свързан с овладяването и справянето със силни емоции и чувства и адекватно реагиране в дадена ситуация. С течение на времето таекуондистите се опитват да изградят и да овладеят качеството, да се контролират както в залата, така и извън нея.

Ключови думи: импулсивност, агресия, самоконтрол, таекуон-до

Abstract: In the martial art of Taekwon-Do, there are five simple principles that modern coaches try to build in their students. The principle that can help us prevent impulsiveness and aggression is self-control. Self-control is related to mastering and dealing with strong emotions and feelings and adequate response in a given situation. Over time, Taekwon-Do fighters try to build and master quality, to control themselves both inside and outside the hall.

Keywords: Impulsivity, aggression, self-control, Taekwon-Do

Въведение

Таекуон-до е модерно корейско бойно изкуство, което е форма на невооръжена борба с цел самоотбрана. Това е изкуството използване на методите на тялото за самозащита, което извлича максимална полза от възможностите си посредством интензивни физически и умствени тренировки. Създателят на таекуон-до е генерал Чой Хонг Хи. На 11 април 1955 г. в хотел Чосун, Сеул, Корея, той свиква комисия от майстори на различни бойни изкуства и таекуон-до официално е признато за корейско бойно изкуство. През 1959 г. той заедно с още 19 „черни колана“ тръгват извън границите на Корея, за да разпространят таекуон-до из целият свят. На 22 март 1966 г. в Сеул е създадена и първата Международна федерация по таекуон-до с участието на 9 страни – Виетнам, Малайзия, Сингапур, Западна Германия, САЩ, Турция, Италия, Египет и Корея. Философията на таекуон-до е да достигне навсякъде по света и да обедини всички хора, без значение от етническа принадлежност, религия, политически и идеологически убеждения. Идеята на генерал Чой Хонг Хи е таекуон-до да носи на

всички континенти послание за мир, справедливост, здравословен и щастлив начин на живот.

Агресията е личностна черта, която е свързана с антисоциално поведение. Андерсън и Бушман (2002) имат предложение за интегративна обяснителна рамка за агресия, при която когнитивно, емоционално и лично взаимодействие със ситуацията на факторите от околната среда. Един от най-използваните инструменти за изследване е Въпросникът за агресия на Бъс и Пери (1992), който има 4 групирани фактора: физическа и вербална агресия, гняв и враждебност. Първите два фактора представляват инструменталният компонент. Гневът предполага физиологично активиране и представлява емоционален компонент, докато враждебността включва чувства на противопоставяне и несправедливост, представляващи по този начин когнитивно съставна част. Очевидно гневът действа като психологически мост, свързващ инструментални и когнитивни компоненти (Buss and Perry, 1992).

Импулсивността може да бъде предимство (т.е. в ситуации, в които външното налягане за скорост или точност е крайно) и след като се идентифицира високата импулсивност – се стига до отговор за изпълнение, по-бърз и по-точен, за да може да се реализира целта (Dickman, 1988) Следователно не е задължително високата импулсивност да се свързва само с отрицателно поведение, но може да се разглежда като бързо и твърдо решение, създаване и използване на възникващи възможности. Висока или не, импулсивността може да бъде сигнал, че човек трябва да разработи най-добрите поведенчески стратегии за балансиране на потенциалното отрицателно въздействие на импулсивността (Dickman Mayer, 1990)

Изследванията разкриват, че най-успешните спортисти имат значително по-високо ниво на импулсивността от спортисти, които са по-малко успешни и притежават същото ниво на умения (Siekanska, 2013).

От друга страна, изследвания също показват, че успешните спортисти превъзможват своите връстници по саморегулиране, което дава възможност те да контролират своите мисли, чувства и действия (Baumeister and Vohs, 2004; Gague and Gulbin, 2010; Jonker et al., 2010).

Гневът, от друга страна, е силна емоция, която изпитваме, когато нещо се е объркало или някой ни е обидил. Обикновено се характеризира с чувство на стрес, неудовлетвореност и раздразнение. Това е напълно нормален отговор в разочароващи или трудни ситуации. Гневът се превръща в проблем само когато е прекомерно показан и започва да влияе на всекидневието или на начина, по който се отнасяме с хората (Daniel, B. Block, 2021).

Поради тази причина самоконтролът се определя като авторитарна и репресивна форма или инструмент за саморегулиране. Контролираното действие е в съответствие с целта, но не и със собствените предпочитания.

Самоконтролът изисква съвестно и упорито действие и непрекъсната ангажираност на съзнанието. Целта е постигната чрез участието на наказателната система, основана на възбудата от негативни емоции и избягване на всякакви „забранени“ поведения (Kadzikowska-Wrzosek, 2013).

Цели и задачи на изследването

Целта на настоящата разработка е да се изследват импулсивността и агресията при състезатели по таекуон-до, да се установи нивото на двата фактора и да се очертаят насоки и перспективи за справяне и подобряване в тренировъчния и състезателния процес.

Участници

Обект на изследването са 30 състезатели с републикански и европейски титли по таекуон-до. Трениращите са на възраст между 15 и 45 години. Участниците са от различни таекуон-до клубове като таекуон-до клуб „Левски“, Централен полицейски таекуон-до клуб „Раковски“, Централен полицейски таекуон-до клуб 97, СУ „Братя Миладинови“ и Централен полицейски таекуон-до клуб „НСУ София“. Средната възраст на участниците е приблизително 18 години – 14 мъже и 16 жени. Изследването бе проведено под формата на анонимни тестове, които бяха разпространени чрез онлайн платформата.

Методика

За обща информация на участниците направихме отделни полета, за да запишат пола, годините, стажа и най-високото си постижение в таекуон-до (медал).

За провеждане на изследването използвахме:

1. Въпросник за изследване на агресивността на Бъс и Пери (Buss & Perry, 1992). Въпросникът съдържа 29 айтема и 4 скали – Физическа агресия, Вербална агресия, Гняв и Враждебност.

2. Метод за оценка на психическата неустойчивост и търсене на усещания на Zuckerman (1979). Въпросникът съдържа 79 айтема и три скали – Търсене на усещания, Функционална импулсивност и Дисфункционална импулсивност.

За обработка на данните от изследването използвахме програмата на SPSS: вариационен, корелационен и сравнителен анализ.

Резултати и анализ

В сравнение със скалата на Бъс и Пери (Таблица 1) можем да забележим, че с направените изследвания на участниците, трениращи таекуон-до (Таблица 2), има разлика в три показателя. Първият показател е свързан с физическата агресия, а тя е с 0,38 по-ниско от средната стойност на Таб-

лица 1. Това може да се дължи на изграждането на качеството за притъпяване на физическата агресия и овладяването и контролирането на емоции в дадени ситуации.

Таблица 1. *Средни стойности на физическата и вербалната агресия, гнева и враждебността в българското общество*

	Mean
Физическа агресия	2,66
Вербална агресия	3
Гняв	2,42
Враждебност	2,12

Както знаем, таекуон-до и другите бойни изкуства са създадени с цел самоотбрана. Използват се методи за самозащита на тялото, което извлича максимална полза от възможностите си посредством интензивни физически и умствени тренировки. Практикуващите бойно изкуство умеят добре да контролират своята физическа импулсивност, защото една грешна стъпка или неправилно движение може да им коства много на едно от многобройните състезания в страната и извън нея. По отношение на агресията извън залата, таекуондистите са научени да не използват уменията си, освен ако не се налага да се защитят от някого, който ги заплашва. Техниките, с които могат да боравят, са многобройни, а някои от тях са със смъртоносно поражение. Това се дължи на внимателното изучаване на жизненоважните точки на тялото, върху които, ако се упражни известна сила или натиск, могат да бъдат смъртоносни за нападателя. Поради тази причина самоконтролът е извънредно важен както в тренировъчната зала, така и извън нея, защото загубата на самоконтрол може да бъде пагубна както за трениращия, така и за неговия противник. По отношение на вербалната агресия няма открити разлики, а това се дължи на първия принцип в таекуон-до – учтивост. Учтивостта се налага от треньора още с началото на тренировката, като пример може да послужи поклонът както от треньора към учениците, така и от учениците към треньора. Поклонът е демонстрация на уважение и се използва, когато се влиза и излиза от залата, което е символ на уважение към залата, в която се тренира. Трениращите се покланят и към партньора си по спаринг, чрез което се демонстрира уважение към противника. Учтивостта е неписано правило за просвещаване на човешките същества, за да може да се поддържа хармонично общество.

Таблица 2. Средни стойности на физическата и вербалната агресия, гнева и враждебността при таекуондистите

	Mean
Физическа агресия	2.28
Вербална агресия	3.07
Гняв	2.87
Враждебност	2.62

По отношение на гнева се забелязват повишени показатели (с 0,43 повече) от тези на средните стойности за България. Враждебността е спътник на гнева, когато хората са гневни и не могат да контролират своите емоции, те стават враждебни, поради тази причина и показателите за враждебност са също завишени спрямо средните стойности за българското население. Гневът и враждебността могат да бъдат отрицателни показатели само когато са съпътствани от физическа или вербална агресия, която при таекуондистите е уравновесена.

Таблица 3. Сравнение между средните стойности в скалите за търсене на усещания, функционална и дисфункционална импулсивност при мъжете и жените в таекуон-до

	Мъже	Жени
Търсене на усещания	13,07	12,81
Функционална импулсивност	6,78	5,43
Дисфункционална импулсивност	5,64	6,31

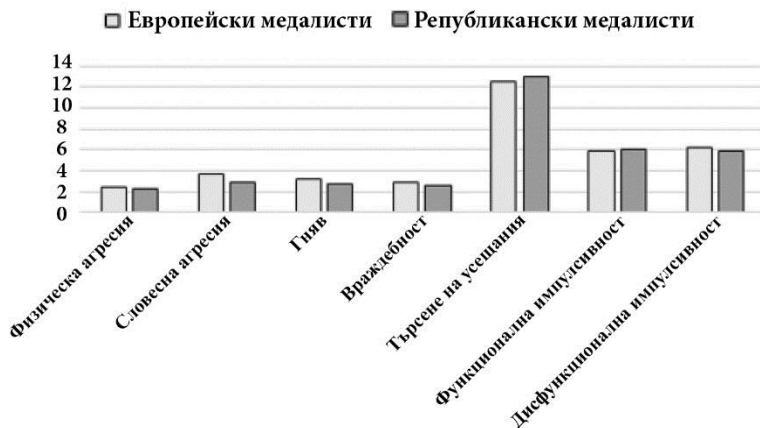
По отношение на индивидуалните различия в потребността от сигурност при двата пола можем да забележим, че в търсенето на усещания мъжете имат доста по-завишени показатели от тези на жените. Тоест те са по-склонни да се впускат в рисковани и опасни ситуации и преживявания.

Можем да забележим, че жените са водещи в скалата за дисфункционална импулсивност, а при мъжете се наблюдава, че те са в по-голяма степен функционално импулсивни и в по-малка степен дисфункционално импулсивни. Тези различия могат да се обяснят с това, че жените са склонни да бъдат с по-голяма емоционална чувствителност от тази на мъжете.

По отношение на класирането на състезателите по таекуон-до (Фигура 1) забелязваме, че европейските медалисти са водещи в скалите за физическа агресия, враждебност и дисфункционална агресия, като при словесната агресия са с 0,50, а при гнева са с 0,51 повече от републиканските медалисти. В скалата за търсене за усещания републиканските медалисти

водят с 0,54, а при функционалната импулсивност са с 0,29 повече от състезателите на по-високо ниво.

Сравнение на състезателите по Таекуон-До по класиране



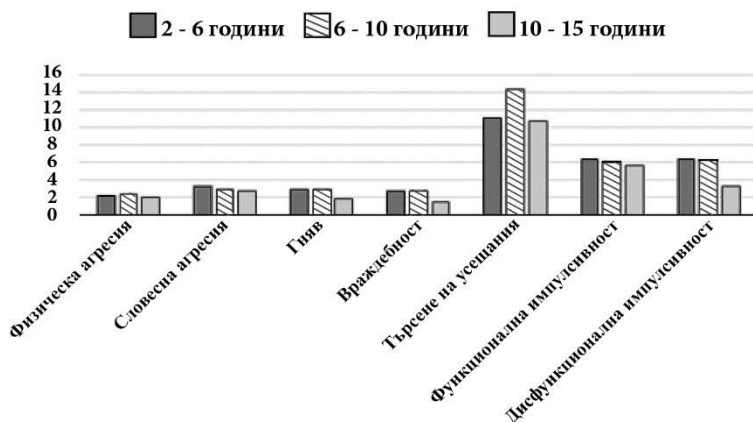
Фигура 1. Сравнение на състезателите по таекуон-до по класиране

В таекуон-до един от важните принципи за преодоляване на импулсивността и агресията е самоконтролът.

Повечето елитни състезатели по таекуон-до, дори и с високи показатели, задържат емоцията в себе си и се опитват да я превърнат в нещо положително, което може да им бъде от полза в състезанието, затова много често при спортистите се наблюдава тенденцията за спортен хъс за високи постижения. Спортният хъс е свързан с много усърдна работа и тренировки с цел постигане на високи и удовлетворяващи резултати. Републиканските медалисти са с по-високи показатели в скалите за търсене на усещания и функционална импулсивност. Те са в търсене на по-интересни, силни и вълнуващи преживявания по отношение на скалата за търсене на усещания. Функционалната импулсивност е добър показател за това, че те са склонни да бъдат по-ентузиасирани, по-смели и по-активни в дадено начинание.

Следващото сравнение на състезателите е по критерия стаж (Фигура 2). Практикуващите таекуон-до с най-малък опит имат водещи показатели в словесната агресия, където водят средната група по стаж с 0,35 и старшите с 0,53, във функционалната агресия водят групата от 6–10 години с 0,50, а напредналите – с 0,78. И най-голяма разлика има в показателите между трениращите със стаж от 2–6 години и старшите – 3,11 в скалата за дисфункционална импулсивност.

Сравнение на състезателите по Таекуон-До по стаж



Фигура 2. Сравнение на състезателите по таекуон-до по стаж

Начинаещите, или групата от 2–6 години, са със завишени показатели в словесната агресия, което е нормално, тъй като при новопостъпилите в залата в днешно време има тенденция да използват по-груб език и да са по-невъзпитани и недисциплинирани. С напредването на времето и тренировките те подобряват качества като учтивост, смиреност и т.н. По отношение на двата вида импулсивност – функционална и дисфункционална, трениращите от тази група имат еднакви показатели в тези две скали, което значи, че при начинаещите таекуондисти има тенденция за по-импулсивно поведение и вземане на прибързани действия и решения, което е напълно нормално, тъй като те са нови в това начинание и тепърва създават и затвърждават своите качества за търпимост и уравновесеност. Показателите на таекуондистите със стаж между 6 и 10 години са доста завишени. Причината, поради която това е така, е, защото практикуващите таекуон-до с този опит изпадат в етап на застой, това е и преломният период, в който много състезатели и трениращи отпадат заради по-импулсивни и прибързани решения или просто защото не могат да устоят на тренировъчния натиск, по-високите изисквания и очаквания. Въпреки това малка част от тях издържат на напрежението и продължават своя път в таекуон-до.

По отношение на сравнението на трениращите таекуон-до по стаж установихме, че най-уравновесени в това начинание са трениращите с най-голям опит. Те са усвоили до голяма степен философията на бойното изкуство и неговите принципи. Усъвършенствали са както качествата си, така и своите умения. Тази група таекуондисти са и най-подходящи за педагози и тренъори, защото са овладели добре своите качества и умения,

което доказахме чрез нашите тестове. С помощта на сравнението установихме, че практикуващите бойното изкуство таекуон-до колкото по-дълго се задържат в това начинание, толкова по-възможно е да се справят с импулсивността и агресията. Те сами могат чрез своя опит и практика, които са натрупали през годините, да постъпват правилно, да не реагират импулсивно, а да бъдат добри и уравновесени личности.

Литература

- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
- Dickman, S. J., Meyer, D. E. (1988). Impulsivity and speed-accuracy tradeoffs in information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 274-290.
- Siekańska, M. (2013). Talent sportowy - psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników [Sport talent- psychological and environmental determinants of the development of talented athletes]. Kraków: Wydawnictwo AWF.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: The Guilford Press
- Gagné, F., Gulbin, J. (2010). *National Athlete Development Survey NADS*. Australian Institute of Sport, Australian Sports Commission – Talent Search.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sport Sciences*, 28(8), 901-908. DOI: 10.1080/02640411003797157
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2013). *Sila woli. Autonomia, samoregulacja i kontrola dzialania*. Sopot: Smak Słowa.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.
- Dr. Daniel. B. Block (2021). *Aggression* - 227 E Evergreen St, West Grove, PA, 19390 (610) 869-1453

Адрес за кореспонденция:

Катерина Миткова Митева
Студент в НСА „Васил Левски“
katerinamitevatk@gmail.com

СПОРТЪТ КАТО ЗАВИСИМОСТ И КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕТО МУ КАТО ТАКАВА

Елена Александрова Неделчева

SPORT LIKE ADDICTION AND CRITERIA FOR ITS EVALUATION AS SUCH

Elena Aleksandrova Nedelcheva

Резюме: целта на настоящото изследване е да се разкрият възможностите спортът и упражненията да се определят като зависимост според критериите на Американската психиатрична асоциация. Възможно ли е изобщо спортът да бъде определен като нещо, с което може да се злоупотребява и да се развива зависимост към него от хора, трениращи в свободното време? Обект на изследване са 35 спортуващи, 11 жени и 24 мъже. Изследването е проведено с любезното съдействие на Фитнес клуб „GYMSA“. Използвана е Скала за зависимост от упражнения – The Exercise Dependence Scale-21 (EDS – 21), базирана на изследване на седем критерия.

Ключови думи: зависимост, критерии, ниво на зависимост, спорт в свободното време

Abstract: The purpose of this study is to reveal the possibilities of defining sports and exercise as addictive according to the criteria of the American Psychiatric Association (APA). Is it at all possible to define sport as something that can be abused and develop a dependence on it by people who train in their leisure time? The subject of the study were 35 athletes, 11 women, and 24 men. The study was conducted with the kind assistance of GYMSA Fitness Club. The Exercise Dependence Scale-21 (EDS - 21) was used, based on a study of seven criteria.

Keywords: addiction, criteria, level of addiction, leisure sport

Въведение

През последните години все повече психолози си задават въпроса възможно ли е спортът да предизвиква зависимост? Кога и как може да се каже, че редовно спортуващи започват да проявяват характерните симптоми на зависимост към спорта? Въпреки всички данни от проучвания, доказващи зависимостта към спорта, тя не е включена в последното обновено издание на Diagnostic and statistical manual of mental disorders V, издадено през 2013 г. В него в частта за Разстройства, свързани с пристрастяване към вещества и други, има добавено ново понятието „Gambling Disorder“ – хазартно разстройство. За неговото диагностициране действат същите критерии, както за всяка зависимост към вещества. Въпреки че зависимостта от спорта отговаря до голяма степен на тези критерии, за момента

учените не са стигнали до единно мнение за диагностицирането на тази нова зависимост и определянето ѝ като такава.

Какво всъщност представлява синдромът на зависимост? Най-общо казано, когато приемът на определено вещество или група вещества придобива много по-голям приоритет, отколкото други видове поведение.

Всекидневното занимание със спорт е самоцел на много от хората в днешно време, което е много хубаво, от една страна, но дали това ги води към пристрастяване и влошаване на качеството им на живот, което е точно обратно на идеята за здравословен и хармоничен начин на живот? Това е съществено важен въпрос, на който трябва да се намери отговор, и ако трябва, да се вземат мерки за овладяване на ситуацията. Трябва да се каже в допълнение, че според DSM – 5 за диагноза „злоупотреба“ трябва да са налице поне два критерия, а за да се определи като зависимост, е необходимо покриването на три или повече.

Целта на изследването е да покаже би ли могло със спорта да се злоупотребява и може ли да прераства тази злоупотреба в зависимост. За да достигнем до точни и конкретни резултати, в изследването ще използваме предложените от Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002) критерии в Exercise Dependence Scale-21.

Обект на изследването са 35 спортуващи, като 24 от тях са мъже, а 11 жени; възрастта на изследваните лица е от 16 години до 59 години, средна възраст 30 години. За целите на това изследване ще се съсредоточим върху разликата в резултатите според пола на лицата.

Методически инструментариум

За целите на изследването е използван въпросник Exercise Dependence Scale-21 на Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002), който най-точно покрива всички критерии за зависимост според DSM – 5. Състои се от 21 айтема, групирани в 7 субскали, и 6-степенна скала за оценка на степента на изразеността им, като нивата на изразеност са три, а именно – няма зависимост (асимптоматичност); няма зависимост, наблюдават се притеснителни симптоми – за наблюдение; зависимост. Седемте субскали са:

- **Толерантност** – желание за все по-дълга и интензивна тренировка;
- **Оттегляне** – при липса на упражнения лицето изпитва негативни ефекти като тревожност, раздразнителност, неспокойствие и проблеми със съня;
- **Липса на контрол** – невъзможност да се контролира тренировката относно броя, продължителността и интензитета на всяко упражнение;
- **Ефекти на намерението** – не е в състояние да се придържа към определената рутина, системно се нарушава предварително подготвен план за тренировка в посока на превишаване на времето за тренировка;

- **Време** – отделя се много време за подготовка, ангажиране и възстановяване от упражнения;

- **Намаляване на други дейности** – за сметка на упражненията се намаляват други активности – социални, професионални и/или развлекателни дейности се срещат по-рядко или се спират;

- **Продължение** – продължаване на упражненията, въпреки че знаем, че тази дейност създава или изостря физически, психологически и/или междуличностни проблеми.

Статистическият анализ на емпиричните данни е осъществен с SPSS 22.0. Приложени са следните статистически методи: дескриптивна статистика (описателна) и t-критерий за проверка на хипотези (Independent-Samples T-Test).

Анализ и интерпретация на резултатите

Приложеният вариационен анализ (Таблица 1) показва кои са водещите критерии на зависимостите. Това, което се наблюдава при изследваните лица, е, че това са критерият за „Продължение“ – готовност да продължи с тренировките въпреки травмите и останалите несгоди, причинени от тях ($M = 2.26$; $SD=0.611$), и критерият „Толерантност“ – приспособяването на организма към натоварванията и желанието за по-дълга и по-интензивна тренировка, за да се получи желаният резултат ($M = 2.2$; $SD = 0.632$). С най-ниски средни стойности е „Намаляване на други дейности“ ($M = 1.63$; $SD = 0.490$).

Не са за подценяване и повишените нива в критерия „Толерантност“, тъй като лицата съзнателно или несъзнателно прекарват все повече време в тренировки и тренират все по-интензивно, което от своя страна води до преумора и претренираност. Този резултат обаче е в пряк конфликт с най-ниския резултат на критерия „Намаляване на други дейности“. В случай че не намаляваме другите си дейности, няма как да увеличим времето за тренировки, което води до извода, че несъзнателно променяме живота си според тренировките и времето за спорт, като не забелязваме как всичко друго остава на заден план.

Таблица 1. Вариационен анализ на критерии на зависимост

Показатели	N	M	SD
Оттегляне	35	1.97	0.618
Продължение	35	2.26	0.611
Толерантност	35	2.2	0.632
Липса на контрол	35	1.83	0.453
Намаляване на други дейности	35	1.63	0.490
Време	35	2.11	0.404
Ефекти на намерението	35	2.03	0.514

Забелязва се интересна тенденция при разделянето на данните по полове, както може да се види в Таблица 2 – жените проявяват по-високи нива на зависимост при почти всички критерии в сравнение с мъжете. Най-големите разлики се наблюдават при критериите „Оттегляне“ – средните стойности при жените са ($M = 2.18$; $SD = 0.405$), а при мъжете са ($M = 1.88$; $SD = 0.680$), „Липса на контрол“ ($M = 2.09$; $SD = 0.302$) при жените и ($M = 1.71$; $SD = 0.464$) при мъжете. Единственият критерий, при който се наблюдава лек превес при мъжете, е „Време“ – със среден резултат ($M = 2.13$; $SD = 0.448$), а при жените същият критерий е с резултат ($M = 2.09$; $SD = 0.302$).

Таблица 2. Вариационен анализ на критерии на зависимост по полове

Показатели	Пол	N	M	SD
Оттегляне	Жени	11	2.18	0.405
Продължение		11	2.36	0.674
Толерантност		11	2.27	0.467
Липса на контрол		11	2.09	0.302
Намаляване на други дейности		11	1.82	0.405
Време		11	2.09	0.302
Ефекти на намерението		11	2.18	0.405
Оттегляне	Мъже	24	1.88	0.680
Продължение		24	2.21	0.588
Толерантност		24	2.17	0.702
Липса на контрол		24	1.71	0.464
Намаляване на други дейности		24	1.54	0.509
Време		24	2.13	0.448
Ефекти на намерението		24	1.96	0.550

В потвърждение на представените до момента данни в Таблица 3 са представени стойности за процентното съотношение между нивата на зависимост според критериите, а те са, както следва – няма зависимост (асимптоматичност); няма зависимост, наблюдават се притеснителни сигнали; зависимост. От получените данни се вижда, че при само един от критериите – „Намаляване на други дейности“, няма лице, което да покрива нивото „Зависимост“. От друга страна, се вижда, че близо 68% от изследваните лица са в категорията „Няма зависимост, наблюдават се притеснителни сигнали“, и ако не се вземат навременни превантивни мерки, то те неизменно ще проявят симптоми на зависимост.

Таблица 3. Процентно съотношение между нивата на зависимост според отделните критерии

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Оттегляне	Няма зависимост, асимптоматичност	7	20
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	22	62.9
	Зависимост	6	17.1

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Продължение	Няма зависимост, асимптоматичност	3	8.6
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	20	57.1
	Зависимост	12	34.3

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Толерантност	Няма зависимост, асимптоматичност	4	11.4
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	20	57.1
	Зависимост	11	31.4

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Липса на контрол	Няма зависимост, асимптоматичност	7	20
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	27	77.1
	Зависимост	1	2.9

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Намаляване на други дейности	Няма зависимост, асимптоматичност	13	37.1
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	22	62.9

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Време	Няма зависимост, асимптоматичност	1	2.9
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	29	82.9
	Зависимост	5	14.3

Критерий	Ниво на зависимост	Брой	Процент
Ефекти на намерението	Няма зависимост, асимптоматичност	4	11.4
	Няма зависимост, притеснителни сигнали	26	74.3
	Зависимост	5	14.3

Заклучение

От получените данни в изследването се вижда, че всеки втори човек е предразположен към злоупотреба със спорт и упражнения, но дали ще се развие тази злоупотреба в зависимост, е трудно да се каже. Всяко от изследваните лица има свои лични цели и амбиции за посещение на залата – някъде красиво изваяното тяло е на първо място, другаде здравето и подобряване на двигателната култура, естествено могат да се намерят и много други причини, но биха ли могли тези причини да изместят фокуса на живота ни и да изтласкат всичко друго на заден план, това е същественият въпрос. Може ли спортът да се превърне в зависимост, и то за хора, спортуващи в свободното си време?

Независимо от факта, че към момента American Psychiatric Association (APA) не са добавили спорта като възможна за диагностициране зависимост, се вижда, че той все пак отговаря на всички критерии и по нищо не се различава от хазарта например. За съжаление, без официално признание на спорта като нещо, към което би могло да се развие зависимост, няма как да очакваме и професионална помощ в това отношение. Докато всички, свързани с проблема лица, начело с личните треньори, бодибилдърите, кросфитърите и много други, не разберат за проблема, дори и да видят някой нуждаещ се от професионална помощ, няма как да го насочат. Щом като официално няма проблем, как да има решение!

А хората всекидневно се нуждаят от помощ, което показва и настоящото изследване. Тази тема не бива да се пренебрегва и с помощта на много усилия и задълбочени проучвания, насочени към доказване на проблема, трябва да се предприемат мерки за справянето с него. Нека да се постареем чрез добри практики да запазим спорта като едно от основните оръжия в борбата за по-здравословен и по-добър живот.

Литература

References American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th edition). Washington, DC: Author.

American Psychiatric Association. Addiction and Substance Use Disorders [<https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>]

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002). *Exercise Dependence Scale-21 Manual*

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2000). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*.

Адрес за кореспонденция:

Елена Неделчева, студент магистър
Национална спортна академия „Васил Левски“
elenanedelcheva77@gmail.com

СОЦИОЛОГИЧЕСКО ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАСИЛИЕТО В СПОРТА

Албена Илиева Димитрова

SOCIOLOGICAL SURVEY OF VIOLENCE IN SPORT

Albena Ilieva Dimitrova

Резюме: *насилието е широко разпространено съвременно социално явление, чиито корени са преди всичко извън спорта, но спортът често става сцена за неговото проявление. Насилието не може да бъде избегнато, но може да бъде контролирано и пренасочено в социално одобрени дейности и съобразно вида спорт. Целта на емпиричното социологическо изследване е да се установят съдържанието и особеностите на насилието в спорта, пътища за преодоляване и контрол. За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на хипотезите е приложена комплексна методика от проучване на литературни, нормативни и статистически източници, контент анализ и включено наблюдение.*

Ключови думи: *насилие, насилие в спорта, превенция.*

Abstract: *Violence is a widespread modern social phenomenon, whose roots are primarily outside of sport, but sport often becomes a stage for its manifestation. Violence cannot be avoided, but it can be controlled and redirected to socially approved activities, and according to the sport. The aim of the empirical sociological research is to establish the content and features of violence in sports, ways to overcome and control them. To solve the main tasks, achieve the goal and prove the hypotheses, a complex methodology of research of literature, normative and statistical sources, content analysis and included observation is applied.*

Keywords: *violence, violence in sports, prevention.*

Въведение

Едни от най-сериозните социални проблеми на съвременното ни общество са човешката агресия и насилието. Очевидно е, че днешното невярно насилие руши социалната структура на обществото. Неговото изследване като социално явление изисква обяснения в различни посоки за неговата същност. Превърналите се едва ли не в „задължителни атрибути“ на всекидневието ни кражби, рекет, посегателства върху личността и физическата цялост на индивида разрушават вярата и сигурността на гражданите в стабилността на държавните институции и в органите на реда.

За възникването на насилието няма еднозначно обяснение и готови рецепти срещу него. Доказателства за ролята на природата на насилието могат да бъдат намерени още през изминалите векове. Археолозите осигуряват необходимите потвърждения за това – „наскоро бил открит масов гроб на 7000 години в Германия, който съдържа останките на 26 мъже, жени и деца“ и др. Въпреки че винаги е имало спекулации за насилието в живота на предците ни, да се видят останките на касапница, при това в Европа, шокира много експерти (Meyer, 2017).

Насилието през вековете и сравнявайки го с живота днес, не е нещо уникално, но несъмнено е сред най-сериозните проблеми, пред които се изправя човечеството днес (Baron, Richardson, 1994). „Историци смятат, че корените му могат да се открият в много модерни спортове и ритуални практики, свързани с фестивали на плодородието и други религиозни церемонии“ (Birrell, 1981).

Насилието и агресията в спорта съпътстват неговото развитие още от древността. Някои автори го откриват дори в игрите на Древна Гърция, където физическото и умственото съвършенство са се разглеждали като неотделими едно от друго (ЮНЕСКО, 1987), като почит към боговете, за развлечения и финансови възнаграждения (Rader, 1979). „Здравата общност се запазва и се възпроизвежда чрез представяне на насилие, особено на насилие с жертвен профил“ (Goff, 1999).

Насилието и обществото се преплитали последователно както в пиесите, така и в практиките на Древна Гърция. Насилието никога не е било само наложено или директно насочено към тяхната общност, а обикновено към друга общност – „ние и другите“ (Leitao, 1999).

В Римската република и по-късно империя за „да се засили социалния ред, насилието е било необходимо да бъде ритуализирано в игрите, спорта, и дори в спектаклите на смъртта“.

Рим е бил необичаен в пълния мащаб на спектакъла на насилствени спортове и многообразието от методи и начини, по които са показвани спортистите. Независимо дали става въпрос за арени, амфитеатри, открити площи и зрелища, римляните са били ангажирани с гладиаторски битки, преследвания, публични екзекуции, показващи тяхното надмощие, изобретателност и ентузиазъм (Jamieson, Orr, 2009).

Насилието винаги е играло огромна роля в човешките отношения, но рядко е ставало предмет на самостоятелно разглеждане. Това показва до каква степен произволният му характер е бил приеман за нещо разбиращо се от само себе си и затова е пренебрегван.

„Насилието се корени в конфликтната природа на индивида и нагласата да доминира с всички средства в социалните взаимодействия, злоупотребявайки с власт и контрол върху другите“ (Златанова, 2004). То варира в широки граници и включва: обиди и подигравки, а според други автори –

склонността към сбивания, към физическа разправа. Насилие е всяко поведение, което нарушава правата на друг човек, дори в случаи, когато човек не осъзнава това.

В социологическите и социалнопсихологическите теории насилието се свързва най-често с агресивността на индивидите. Изучаването на агресията и насилието става чрез „непрекъснато разширяване на кръга от променливи, използвани при нейното обяснение. В много случаи тези променливи се разглеждат и като фактори, медиатори и дори механизми за насилие“ (Златанова, 2004).

Концепцията за насилието включва различни понятия като агресия, агресивно поведение, враждебност и насилие. Тя е всеобхватна и включва широк спектър от поведения.

Трите водещи социологически акцента при интерпретация на агресията като причина за насилие са:

- Агресивността е вродена, но различаваща се от животинската (Фрейд, 1985).
- Втората е породена от инстинкта за оцеляване, прехрана, докато при човека води до деструкция в обществото. Търси връзката между агресивността като генетично заложена причина за насилието и различни начини да обясни ролята на социологическите фактори за агресивността. „Най-пагубните явления на агресията, надминаващи самосъхранението и самоунищожението, се основават на една характерна черта на човека над неговото биологично ниво, а именно върху способността му да създава символични вселени в мисълта, езика и поведението си“ (Фром, 2003).
- Агресивността предизвиква насилие и то ескалира в следващо насилие (Арънсън, 1984).

Върху произхода на явлението агресия влияят различни фактори, като наследствеността, генетичното, психологическото и културното влияние. Структурите на централната нервна система, хормоналните механизми, както и социалните модели на поведение оказват своето влияние и имат значение за агресията.

Връзката между агресията и насилието се търси при анализа и отчитането на мотивационните фактори в дефинирането на насилието. Анализират се и когнитивни елементи, като различни съждения, които засягат целта на поведение, очаквания на различни резултати и други. Достатъчно условие за насилническото поведение е „целта да бъде подразбрана или социалният контекст да дава основание за приписване на преднамереност в нанасянето на вреда“ (Franczek, 1983) – физическа или психическа, на индивид или група. Статистика посочва редица трагедии при сблъсъци по стадионите, които са извън спортна дейност. Този опасен феномен според Джордж Оруел е „война без стрелба“ (Стрелец, 2007).

„Насилието не е инструмент вътре в извършителя, нито конфигурация от поведения, появяваща се в социален вакуум, а последица от неадекватна социализация и липса на опит и образование по отношение на позитивните и емпатичните социални и междуличностни отношения, неумение да се разрешават конфликти, както и неефективен социален контрол“, което ясно разграничава социологическия възглед от биологичния и най-вече психологичния (Златанова, 2004).

При комбиниране на термините спорт и насилие се получава следното: „контактно или не контактно поведение, което причинява вреда; извършва се извън рамките на правилата; несвързани със състезателни цели; използване на прекомерна физическа сила, причинявайки увреждане или деструкция“ (Coakley, 2001).

„Насилието може да се опише като неправилна употреба на сила (физическа или не) в нарушение на закона, личните права или суверенитета на човека. Отнесено към спорта, насилието се състои в нарушаване на правилата от онези, които участват във въпросния вид спорт, или в нарушение на обществения ред от страна на зрителите. Така формулирано, насилието не трябва да се бърка нито с борбения дух, нито с агресията, която би могла да бъде едно добро качество, когато се употребява без бруталност в съответствие с правилата“ (UNESCO, 1987).

„Спортното насилие е всяко поведение, което причинява физическа или психологическа вреда, свързана с директни или индиректни (косвени) резултати от спортния опит“ (Jamieson, Orr, 2009).

Съществено влияние върху насилието оказват фактори като анонимността, а разрушаването и загубата на социални връзки е често явление. Също така, наблюдаващата се понякога драстична промяна в ценностната система, при която стойности, като солидарност, готовност за оказване на помощ или съчувствие, се изтласкват на заден план от консуматорската ориентация и стремежа към печалба.

Хипотези:

- ✓ предполагам, че в процеса на изследването ще бъдат регистрирани различни доминиращи причини и фактори за насилие;
- ✓ допускам, че практикуването на спорт ще допринесе за намаляване и превенция на насилието.

Целта на емпиричното социологическо изследване е да се установят съдържанието и особеностите на насилието в спорта, пътища за преодоляване и контрол.

От така поставената цел произтичат следните основни задачи:

- да се разкрият особеностите на насилието в спорта, извършено върху ученици и студенти;
- да се установят водещите причини и фактори за насилие;

- да се изведат изводи и препоръки за теорията и практиката на спортната дейност с оглед превенция на насилието.

Предметът на изследването са проявите на насилие при спортисти.

Методика

Обект на проведеното емпирично социологическо изследване са 650 изследвани лица, практикуващи различни видове спорт ученици (240) от Разградска, Шуменска, Варненска област и студенти (410) от НСА „Васил Левски“ – София, 55% мъже и 45% жени. Възрастта на респондентите варира, като преобладаващата част са на възраст от 20 до 25 години, под 5% са под и над тази граница (включително и изследваните лица, непосочили своята възраст).

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на хипотезите е приложена комплексна методика от проучване на литературни, нормативни и статистически източници, контент анализ и включено наблюдение. Използвани са и специално разработени анкетни карти, посветени на проблемите за насилието в спорта и неговото преодоляване.

Научното изследване е проведено в периода от февруари 2008 до септември 2021 г.

Анализ на резултатите

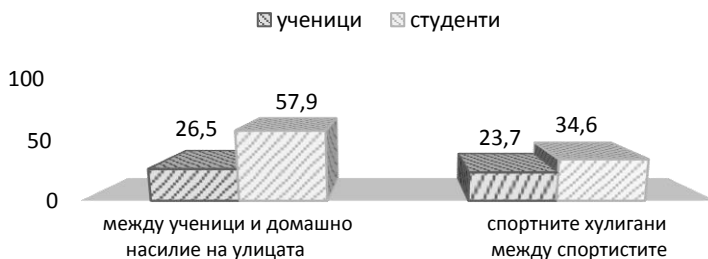
Данните бяха подложени на математико-статистическа обработка с помощта на програмата SPSS. Получените резултати са обработени чрез изчисляване на абсолютна и относителна честота при едномерно и многомерно разпределение на данните.

На базата на експертна оценка при анализа на получените резултати фокусирах вниманието си към някои основни въпроси, свързани с изследваната проблематика.



Фигура 1. *Къде е разпространено насилието?*

С най-високи стойности е насилието между ученици, като има лек спад през 2013 г. Наблюдават се разлики и относно разпространението на насилието. През 2008 г. при проведеното изследване на ученици водещият отговор е в училище 31,8, докато през 2013 г. е на улицата 28,4%, а през 2014 г. 26,5% е между ученици, но и като домашно насилие. При момчетата водещо е между учениците 19,5%, докато при момичетата с 18,3% е посочено насилието в семейството.



Фигура 2. *Къде е разпространено насилието?*

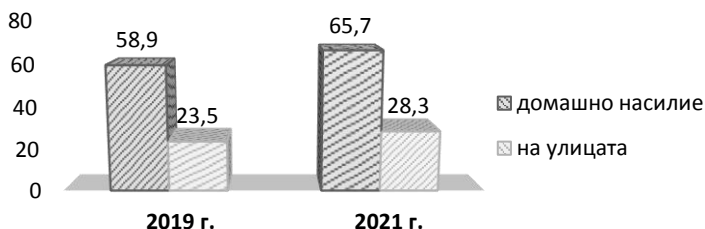
При спортисти ученици водещият отговор е между ученици, но и като домашно насилие – 26,5%. Условие за насилие от позицията на теорията за аномията е разрывът между потребности, интереси и възможности за тяхното удовлетворяване. В някои случаи това се постига с нелегитимни средства. Наблюдава се съчетаване на видимо и невидимо насилие. От социологическа гледна точка липсата на адекватна самооценка при някои от изследваните лица рефлектира върху поведението им като повишена тревожност, раздразнителност, избухливост и насилие. Децата, които имат слаби социални връзки – не са популярни в училище и не са включени в конвенционални дейности, са с висок риск да станат насилници (Elliott, Menard, 1996). Като косвено или индиректно насилие, това е в резултат от разрушителните ефекти на бедността.

При студентите спортисти насилствените прояви са най-често извън спортната дейност – 57,9%, визирайки спортните хулигани. Спортното хулиганство се разглежда като отклоняващо се социално поведение, което руши социалния ред и е индикатор за сериозно разстройство на връзката „личност – общество“.

Наблюдават се разлики относно разпространението на насилието при всички изследвани лица през 2019 и 2021 г. (Фигура 3). През разгледания период се наблюдава значителен ръст на проявите на насилие, свързани с домашното насилие. Фактори, които го подпомагат, са многобройните, дълбоки и бързи социални промени, свързани с пандемията от COVID-19, и произтичащите социалните кризи, включително проблеми с липсата на

нормативна регулация, неефективност или противоречивост на същата (аномия).

Промените обхващат цялостното функциониране и развитие на обществото, отразяват се върху социализацията и поведението на хората и поставят на изпитание способността за адаптация както на обществото и неговите институти и институции, така и на социалните групи и на отделната личност. Поради това аномията се проявява както на социетално, така и на индивидуално равнище (Серафимова, 2006).



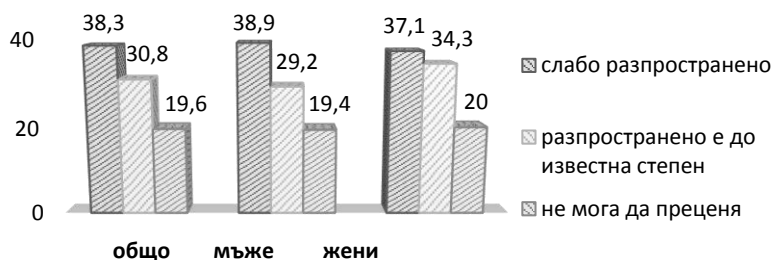
Фигура 3. *Къде е разпространено насилието?*

Проведените у нас представителни за страната социологически изследвания на домашното насилие (ЕСИ „Българските жени в периода на преход: рискове, неравенства, социална цена“; ЕСИ „Домашното насилие в България“, проведено от НОЕМА по поръчка на „Джендър проект в България“; ЕСИ на общественото мнение, проведено от АЛФА РИСЪРЧ) коментират главно три форми на домашно насилие: физическо, психологическо и сексуално (Златанова, 2001, 2017). Данните от международно социологическо изследване „Евробарометър“ сочат, че домашното насилие е доста срещано в техните страни, а в $\frac{1}{4}$ – широко разпространено (изследвани са 15 900 европейци).

Представените данни на Фигура 3 от проведените социологически изследвания на насилието в спорта показват повишение на ръста на прояви, свързани с домашно насилие, спрямо предишни периоди.

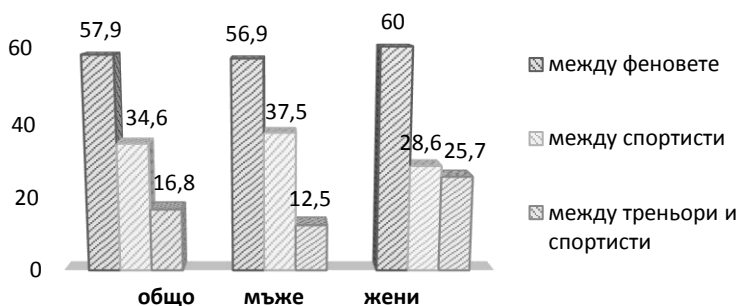
Върху обхвата и остротата през последните години са посветени много международни форуми на експерти. Насилието в рамките на семейството представлява нарушение на правата на лицето, към което е насочено – правото на живот, на свобода от жестоко или унизително отношение, на свобода от дискриминация, права, гарантирани от Международния пакт за граждански и политически права, Европейската конвенция за правата на човека и основните свободи, Конвенцията на ООН за премахване на всички форми на дискриминация по отношение на жените и др. международни документи.

Вторият открояващ се резултат – „на улицата“, 28,3 през 2021 г. е сходен с проведени социологически изследвания през 2013 г.



Фигура 4. Доколко според Вас е разпространено днес насилието между спортисти, спортисти и треньори, спортисти и официални лица?

На първо място изследваните лица – 38,9% мъже и 37,1% жени, смятат, че е слабо разпространено. На второ място 30,8% смятат, че е разпространено до известна степен, съответно 29,2% мъже и 34,4% жени. Минимални процентни разлики се наблюдават през периода 2014–2021 г. Респондентите смятат, че насилието в спорта е слабо разпространено.



Фигура 5. Във взаимоотношенията между кои групи е най-разпространено насилието в спорта?

На първо място изследваните лица посочват, че насилието най-често се проявява при феновете – 57,9%. Статистическите данни на министерствата на вътрешните работи на страните – членки на Европейския съюз, посочват редица трагедии при сблъсъци по стадионите. В преобладаващата си част насилието е извън спортна дейност.

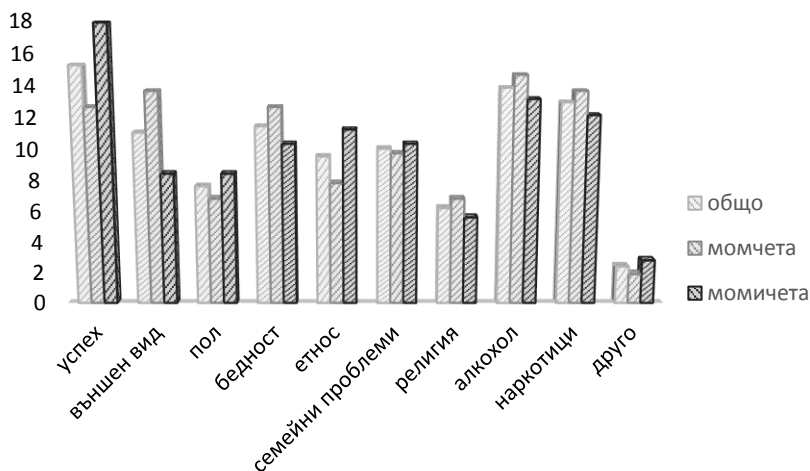
На второ място като разпространение на насилието в спорта е „между спортистите“ – 34,6%. Вътрегруповите отношения са важни за ефективността на спорта и последици на нивото на постигнатите резултати. При изследването на конфликтите в спорта между студенти трябва да фокусираме вниманието си върху причините.

Типични обективни фактори за такъв тип поведение можем да открием в организацията на тренировъчния процес, неблагоприятни условия на

подготовката, грешни решения, противоречия в интересите, нарушения на вътрешногруповите норми на поведение, личностни особености и други причини.

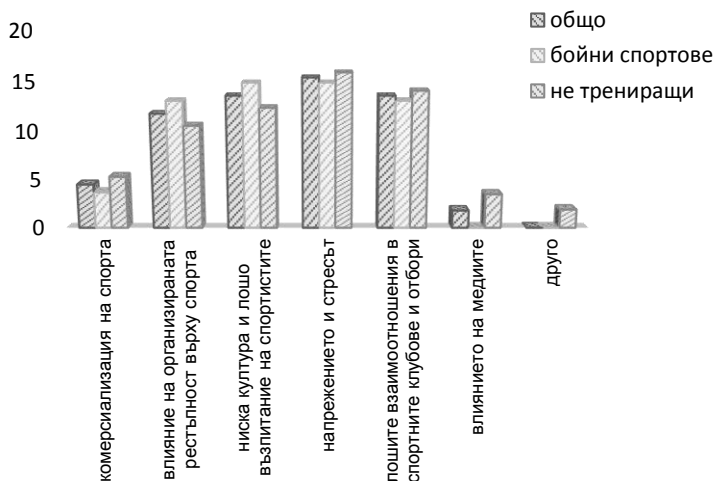
На трето място студентите поставят отговора „между треньори и спортисти“ – 16,8%. Тук се проявява инструментално насилие от страна на треньори към състезатели като средство за постигане на върхови постижения на спортни състезания. При жените спортистки е по-скоро проява на повишена емоционалност, породена от спецификата на спортната дейност.

Като водеща причина за проява на такъв тип поведение (Фигура 6) учениците, независимо от пола, поставят ниския или висок успех в училище – 15,2%, следвани от употребата на алкохол 13,8% и наркотични вещества 12,9% и едва след това поставят бедността 11,4% и външния вид. При момчетата водещ е академичният успех 17,8%, докато при момчетата е употребата на алкохол 14,6% и външният вид 13,6% (добре оформеното и атлетично тяло) за постигане на авторитет в класа и училището.



Фигура 6. Какви са основните причини за насилието в училище?

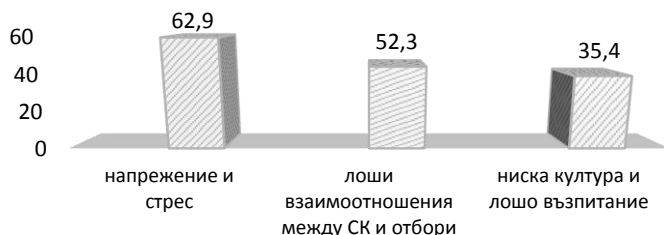
Подчертаването на физическата сила и потискането на емоционалната страна в процеса на мъжката социализация води до недостатъчно социално приемливи форми на отреагиране на напрежения и до усещането за дискомфорт. Тези, които не успяват да се адаптират, чувстват се отхвърлени и изолирани от връстниците си, може за „кураж“ да потиснат напрежението с помощта на алкохола, за да направят впечатление.



Фигура 7. Какви са основните причини за насилието в спорта?

На първо място според всички изследвани лица са напрежението и стресът. Това е породено от спецификата на спортната дейност и огромните очаквания, които са отправени към тях от тренъори, мениджъри, зрители (Фигури 7 и 8).

На второ място се ранжират отговорите „лоши взаимоотношения между спортните клубове и отбори“, което се дължи на пряката конкуренция помежду им за финансиране, медийно отразяване, реклама, рейтинг, престиж, популярност и др., и „ниската култура и лошото възпитание на спортистите“ (Фигури 7 и 8).



Фигура 8. Какви са основните причини за насилието в спорта?

През 2021 г. се отчита повишение на стреса, свързан с пандемията от COVID-19. В Европа петте водещи футболни първенства претърпяха загуби в размер на 4 млрд. евро. Най-засегната е Висшата лига на Англия, регистрира минус 1,25 млрд. евро. Загубите на Ла Лига достигат 950 млн.

Следват Бундеслигата – 750 млн., Серия „А“ – 650 млн. и Лига 1 – 400 млн. (sportal.bg/news). Добавяйки и отложената Олимпиада, сумите нарастват. В настоящия момент финансовите загуби все още се изчисляват и няма оповестена официална информация по темата. Засегнати са всички спортове на всички континенти и държави.

Представените резултати от проведените емпирични социологически изследвания за разгледания период красноречиво показват, че насилието не може да бъде избегнато, но може да бъде контролирано и пренасочено в социално одобрени дейности и съобразно вида спорт.

При прякото практикуване на спорт насилието е елиминирано от него чрез императива за Fair play като господстващ смисъл в опозицията на насилието (Бурдийо, 1993). Същността на нормата отразява задължението на участниците в спортното състезание да постигнат победата при доброволно, съзнателно съобразяване с предварително приетите правила. Системата от задължителни правила намира концентриран израз в културната норма „честна игра“ (Неделчев, 2004). Водещо е правото на избор на индивида, което да не се опира на принуда и насилие (Фридман, 2002), изгражда се социалният капитал на човека на основата на взаимно доверие. Това е и основната социална норма в съвременния спорт, която е институционализирана чрез задължаващи текстове в Олимпийската харта (The Olympic Charter), Етичния кодекс на спорта (Етичен кодекс на спорта), Международния комитет за честна игра (International Committee for Fair Play).

Социалният агент в ролята на гражданин в гражданското общество притежава свободата на избор, автономност и е носител на граждански права и съзнание, което изключва насилието като средство за постигане на индивидуални цели и т.н. (Дарендорф, 1993).

Насилието в спорта е отражение на насилието в обществото като цяло и е тема на много спортни реформи, целящи да запазят спорта, справедливостта и етиката. „Насилието в спорта несъмнено е деструктивно и контрапродуктивно. Трябва да увеличим усилията си за превенция на насилието“ – Франко Фратини, комисар по правосъдието, свободата и сигурността. Можем да помогнем на спорта да развие напълно позитивния си потенциал чрез образование, като обуздаем тези негативни явления, които увреждат полезните му влияния, и да направим осезателен напредък към превенцията и намаляването на всеки вид насилие в спорта – Ян Фигел, европейски комисар по образованието, обучението, културата и младежта, включително спорта (Форум на високо ниво срещу насилието в спорта). За ограничаването и отстраняването на насилието в спорта са необходими решителни възпитателни и редица организационни мерки срещу проявите, носителите, причините и факторите, които довеждат до тези прояви.

Заклучение

Необходим е комплексен подход за бързото локализиране и преодоляване на насилието в спорта, засилен неформален и формален контрол. „Спортът приема ролята на „активен център“ в процеса на интегриране на усилията на различни организации и преди всичко на неправителствените организации, които осъществяват идеята за гражданското общество при решаване на не-спортни проблеми. Със своите уникални характеристики и функционираща организационна структура, спортът служи и като модел за изграждането на не-спортните организации на гражданското общество“ (Цонев, 2005). „Крайната цел е запазване и повишаване качеството на живот на европейските граждани и устойчиво развитие на местните самоуправляващи се общности под върховенството на закона“ (Димитров, 2016).

Литература

- Арънсън, Е. (1984). *Човекът – социално животно*. Наука и изкуство, София.
- Бурдийо, П. (1993). Програма за една социология на спорта. В: Казани неща, УИ „Св. Климент Охридски“, София, с. 187–190.
- Дарендорф, Р. (1993). *Съвременният социален конфликт*. София, ЦИД, с. 63–68.
- Димитров, В. (2016). *Спортно право*. Монография. НСА ПРЕС, София, с. 52.
- Евробарометър, WAVE, 1/2000 №7, с. 16.
- Етичен кодекс на спорта (1992). *Въпроси на физическата култура* (5): 57 – 60.
- Златанова, В. (2001). *Домашното насилие*. Унипрес ЕООД, София, с. 39.
- Златанова, В. (2004). *Нелегитимното насилие*. ИК „КВАЗАР“, София, с. 58, 16, 17, 11, 61.
- Златанова, В. (2017). *Изследвания на девиантното поведение*. Авангард Прима, София.
- Неделчев, Д. (2002). Олимпизъм и глобализъм. В: *Спорт и наука*, 46 (4), с. 89–94.
- Неделчев, Д. (2004). *Социален капитал и икономическо развитие*. Изд. „М. Дринов“, София.
- Серафимова, М. (2006). *Има ли модерно свещено?* Благоевград.
- Форум на високо ниво срещу насилието в спорта. ЕФА и Европейският съюз. 29.11.2007.
- Фридман, Л. (2002). *Хоризонталното общество*. Изд. „Весела Люцканова“.
- Фром, Е. (2003). *Анатомия на човешката деструктивност*. Изд. „Захари Стоянов“, София, с. 209.

- Цонев, Ст. (2005). Спортът – важен център на гражданското общество. В: *Понеделник*, списание за теория, политика и култура, 8 (7/8): 2005, с. 146.
- ЮНЕСКО. (1987). V сесия на Междуправителствения комитет за физическо възпитание и спорт. София.
- Стрелец, А. (2007). Безумство футбольных фанатов. *Индустрия футбола* (Москва), V. № 9/11, с. 36.
- Фрейд, З. (1985). *Неудовлетворенность культурой*. Избранное, т. 1, Лондон.
- Baron, R., Richardson, D. (1994). *Human aggression* (2nd ed.) New York: Plenum.
- Birrell, S. (1981). Sport as ritual: Interpretations from Durkheim to Goffman. *Social Forces* 60 (2), pp. 354 - 376.
- Coakley, J. (2001). *Sport in Society: Issues and Controversies*, 9th edh. McGraw Hill Higher Education, Hightstown, NJ.
- Elliott, D., Menard, S. (1996), Delinquent friends and delinquent behaviour & Temporal and development patterns. In J. D. Hawkins (Ed.), *Current theories of crime and deviance* (pp. 28 - 67), Newbury, CA: Sage Publications.
- Franczek, A. (1983). *On the psychological concept and regulation of aggression*. Pol. Acad. Sci. Dept. Psychol.
- Goff, B. (1999). The violence of community: Rituals in the Iphigeneia in Tauris. In: Padilla, M. W. (Ed.), *Rites of Passage in Ancient Greece: Literature, Religion, Society*.
- Jamieson, L., Orr, T. (2009). *Sport and Violence. A Critical Examination of Sport*, London: Routledge. pp. 4, 32.
- Leitao, D. (1999). Solon on the beach: some paradigmatic functions of the Limen in initiatory myth and ritual, In: Padilla, M.W. (Ed.), *Rites of passage in ancient Greece: Literature, Religion, Society*.
- Methodological manual for the EU survey on gender-based violence against women and other forms of interpersonal violence (EU-GBV) 2021 edition. Eurostat.
- Meyer, C. (2017). < <https://nauka.bg/>>; (accessed on 12.07.2017).
- Rader, B. (1979). Review: modern sports: in search of interpretations. // *Journal of Social History*, 13 (2), pp. 307 - 321.
- The Olympic Charter < http://www.olympic.org/uk/organisation/missions/charter_uk.asp>; (accessed on 23.09.2021).
- International Committee for Fair Play < www.fairplayinternational.org>; (accessed on 13.05.2021).

UNESCO, (1987). A Multidisciplinary Study of the Origins and Forms of Violence Sport Activities. Paris.

<<https://www.sportal.bg/news.php?news=834339>> (accessed on 31.03.2020).

Адрес за кореспонденция:

доц. Албена Илиева Димитрова, доктор
НСА „Васил Левски“
Катедра „Психология, педагогика и социология“
albena_dimitrova.nsa@abv.bg

КРАТЪК ВЪПРОСНИК ЗА СУБЕКТИВНА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

Боряна Палатова

BRIEF QUESTIONNAIRE FOR SUBJECTIVE ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY

Boryana Palatova

Резюме: целта на тази статия е да представи психометричните характеристики на нов инструмент за субективна оценка на ФА в три домейна – работа, транспорт и свободно време. За нуждите на анализа са използвани две извадки. Пръввата включва 251 мъже и 253 жени на възраст 18–72 година, а втората – 13 мъже и 10 жени. Проведени са ЕФА, КФА, корелационен и айтем анализ. Резултатите показват стабилна факторна структура, висока вътрешна консистентност и дискриминантна валидност. Надеждността на скалата, установена чрез процедура за повторно тестиране, е много висока.

Ключови думи: физическа активност, физическа неактивност, заседнало поведение

Abstract: The aim of this article is to present the psychometric characteristics of a new tool for subjective assessment of physical activity in three domains - work, transport and leisure. Two samples were used for the analysis. The first includes 251 men and 253 women aged 18-72, and the second 13 men and 10 women. EFA, CFA, correlation and item analysis were performed. The results show a stable factor structure, high internal consistency and discriminant validity. The reliability of the scale established by a re-test procedure is very high

Keywords: physical activity, physical inactivity, sedentary behavior

Въведение

Поради съществуването на доказана физиологична връзка между физическата активност/неактивност на хората и хроничните неинфекциозни заболявания (сърдечносъдови заболявания, затлъстяване, диабет тип 2, някои видове рак и др.) в дизайна на много научни изследвания се налага включването на методи за оценка нивото на физическа активност на участниците. За тази цел в практиката се използват обективни (инструментални) и субективни (въпросници за самоотчет) методи. За да се оцени нивото на физическа активност на големи групи от свободно живеещи индивиди, в практиката най-често се използват различни въпрос-

нии за самоотчет. Основните параметри, по които се различават отделните въпросници, са: сложност, времева рамка и дейност, която се оценява (Lee, 2008). Степента на сложност варира в много широки граници – от глобална оценка с помощта на един елемент до количествена оценка на различни видове дейност, изчислявана чрез голям брой въпроси за припомняне на вид активност, честота, продължителност и интензивност на натоварването в конкретна времева рамка. Всички видове въпросници имат своите предимства и ограничения, които трябва да бъдат отчетени при избора на подходящ метод за нуждите на конкретен изследователски дизайн. По-сложните въпросници дават възможност за по-прецизна оценка, но са по-трудни за самостоятелно попълване, което увеличава вероятността от грешки. Колкото по-кратка е времевата рамка (ден, седмица, месец, година), толкова по-точно е припомнянето, но пък не е достатъчно информативно по отношение на обичайната активност на индивида. При изследване на връзката между физическата активност и здравето е необходимо да се вземе предвид не само общият разход на енергия през определен ден или седмица, но и моделът на обичайната физическа активност за по-дълъг период от време (Baescke, Burema, & Frijters, 1982). При лонгитудни изследвания за оценката на ФА се използват въпросници с широка времева рамка (напр. година), ниско ниво на сложност и ниска прецизност, тъй като активността на хората варира в широки граници на месечна и годишна база.

Представеният в настоящата статия въпросник е конструиран специално за нуждите на проучване, което изследва влиянието на голям брой биологични, психологически и поведенчески фактори върху регулацията на телесната маса на свободно живеещи индивиди. Изследването на голям брой променливи наложи необходимостта от избор на максимално кратки въпросници с ниска степен на трудност за самостоятелно попълване. Тъй като обект на изследването беше извадка от общата популация, от съществено значение беше включването на елементи, оценяващи физическата активност в трите базови домейна – работа, транспорт и свободно време. Установено е (Lee, 2008), че жените и по-възрастните хора предпочитат неструктурирана физическа активност с по-ниска интензивност (първите два домейна), а мъжете и по-младите хора са склонни да предпочитат по-структурирана активност, с по-висока интензивност (спорт в свободното време).

Методика

Целта на тази статия е да представи психометричните характеристики на нов инструмент за субективна оценка на ФА в три домейна – работа, транспорт и свободно време. Въпросникът е конструиран за нуждите на

онлайн-базирано проучване с по-широк обхват (дисертационен труд на Б. Палатова), проведено в периода м. юни – м. септември 2020 г.

Задачи на изследването:

1. Да се изследва структурната валидност на въпросника чрез последователно прилагане на изследователски и потвърдителен факторен анализ.

2. Да се анализира надеждността на представения инструмент чрез техниките за проверка на вътрешната консистентност (алфа на Кронбах) и процедура на повторно тестиране.

За анализа на данните са използвани пакетите от приложни програми за математико-статистическа обработка AMOS-21.0 и SPSS 23.0

Изследвани лица: за нуждите на анализа са използвани две отделни извадки – псевдо-случайна извадка и допълнителна извадка. Първата извадка е получена чрез процедура за редуциране размера на изходната. Изходната извадка е от типа „според отзовалите се“. Участниците са 1166 лица (251 мъже и 915 жени) на възраст 18–73 години от общата популация в България, което обуславя високата ѝ хетерогенност. При работа с хетерогенни извадки се препоръчва избор на относително голям размер (брой изследвани лица) поради по-ниската очаквана статистическа мощност (сила) на данните (Kyriazos, 2018). Понятието „статистическа сила“ на данните в едно проучване отразява вероятността да се открие действително наличен ефект (Coolican, 2014). В проучвания, в които се работи с малък размер на извадката и ниска статистическа мощност на данните, съществува по-голяма вероятност да се пропуснат по-слаби, но реално съществуващи ефекти (Barker, Pistrang, & Elliott, 2015). За да се намали тази вероятност, е необходим по-голям размер на извадката. Ако обаче размерът на извадката е твърде голям, съществува риск да се появи грешка от първи тип, т.е. да се установи ефект, който реално не съществува, тъй като част от критериите за оценка на модела при провеждане на потвърдителен факторен анализ са чувствителни към големи извадки. Направихме опит да постигнем баланс, като намалим размера на извадката до 504 лица. За целта проведохме процедура за трансформиране на изходната извадка в псевдо-случайна. На всички участници от женски пол присвоихме случаен номер (в Ексел), след което номерата бяха сортирани в низходящ ред, като първите 253 елемента, заедно с данните на участвалите мъже, бяха включени в псевдо-случайната извадка (общо 504 лица).

Допълнителната извадка се състои от 23 (13 мъже и 10 жени) лица, които са попълнили три пъти онлайн версията на представения въпросник за

оценка на физическата активност. Второто попълване е проведено една година след първото, а третото – един ден след второто попълване на въпросника.

Кратък въпросник за субективна оценка на физическата активност

Конструираният от нас въпросник за ниво на физическа активност (Таблица 1) съдържа 11 айтема – 2 за активност по време на работа, 2 за активност при транспортиране и 7 – за активност в свободното време. Три от айтемите са с право кодиране (N), а останалите 8 с обратно кодирани (R). За оценка е използвана 5-степенна скала Ликертов тип от 1 – „абсолютно вярно за мен“ до 5 – „абсолютно невярно за мен“.

Таблица 1. *Кратък въпросник за субективна оценка на физическата активност*

1. Работата ми включва физически труд	R
2. През повечето дни от седмицата седя поне 9 часа (работа, транспорт, на масата и т.н.)	N
3. В ежедневието си се придвижвам най-често пеша или с колело	R
4. Придвижвам се най-често с кола или с обществен транспорт	N
5. Правя средно поне 8000 крачки (4 км) на ден	R
6. През по-голяма част от свободното си време седя или лежа (на маса, ТВ/компютър и т.н.)	N
7. В почивните си дни обикновено съм физически активен	R
8. Спортувам/танцувам интензивно поне 3 часа седмично	R
9. Всеки ден имам поне 20 мин активност, от която се задъхвам	R
10. Тренирам с висока интензивност (натоварване) поне 5 пъти седмично * Изберете „абсолютно вярно“ само ако това твърдение е било вярно за Вас през повече от 9 месеца за последната година.	R
11. Тренирам с различна честота, продължителност и/или интензивност (натоварване), в зависимост от това колко калории трябва да изгоря	R

Резултати и обсъждане: като първа стъпка в анализа на психометричните характеристики на предложената скала проведохме изследователски (експлораторен) факторен анализ по метода на главните компоненти и Варимакс ротация. Резултатите от анализа показаха наличие на три фактора, които обясняват 66,93% от дисперсията в изследваната извадка. Айтем № 6 („През по-голяма част от свободното си време седя или лежа (на маса, ТВ/компютър и т.н.)“) показва високо факторно тегло ($>0,5$) по два от получените три фактора, което наложи изключването му от въпросника. Първият фактор, наречен „Физическа активност в свободното време“, обяснява 30,83% от дисперсията, вторият фактор – „Физическа активност, свързана с транспорт“, обяснява 19,44% от дисперсията, а третият – „Физическа активност, свързана с работа“, обяснява 16,66% от дисперсията. В

Таблица 2 са представени факторните тегла на айтемите по трите фактора след ротация.

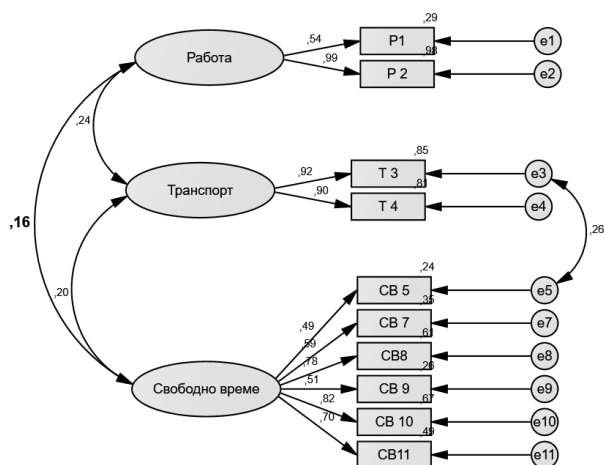
При втората стъпка в анализа е проведен потвърдителен (конфирматорен) факторен анализ, който цели да се изследва доколко адекватно полученият трифакторен модел описва събраните данни. Графичният модел, който отразява структурата на въпросника, е представен на Фигура 1.

При избора на критерии за оценка на модела следвахме препоръките на Byrne (2000), Hoyle & Panter (1995), Kline (1998). В Таблица 3 са представени получените стойности за всеки от избраните критерии за оценка, както и граничните стойности, според които може да се оцени адекватността на модела. Както се вижда от таблицата, предложеният от нас модел описва адекватно данните от използваната извадка. Ниските стойности ($<0,4$) на корелация между трите латентни променливи са в потвърждение на изчислената приемлива дискриминантна валидност на трите фактора.

Таблица 2. Компонентна матрица след Варимакс ротация

Матрица на компонентите след ротация			
	Компонент (фактор)		
	1	2	3
CB_10	,855		
CB_8	,833		
CB_11	,751		
CB_7	,679		
CB_9	,595		
CB_5	,509		
T_4		,945	
T_3		,937	
P_1			,882
P_2			,830

Легенда: CB – физическа активност в свободното време; T – физическа активност, свързана с транспорт; P – физическа активност, свързана с работа.



Фигура 1. Структурен модел на Кратък въпросник за субективна оценка на физическата активност (КВСОФА)

Таблица 3. Критерии за оценка на модела

Критерий	CMIN/DF	GFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
Гранична стойност	< 5	> 0,9	> 0,9	> 0,9	> 0,9	> 0,9	< 0,8
Модел	5,080	0,943	0,918	0,933	0,902	0,932	0,090

Първият показател (CMIN/DF – стандартизиран хи-квадрат) е незначително по-висок от препоръчителната стойност, което се дължи на големия размер на използваната извадка и позволява допускането за приемлива адекватност на модела. От таблицата се вижда, че останалите представени индекси за оценка адекватността на модела са в границите на препоръчителните стойности. Изключение прави RMSEA (root mean square error of approximation – корен от средната квадратична грешка на апроксимацията), който е индикатор на усреднените разлики между наблюдаваните ковариации и ковариациите, заложили в теоретичния модел. Стойности на $RMSEA > 0,8$ показват лошо съответствие на модела. Възможните причини за този резултат са свързани с малкия брой айтеми (<3) в два от трите фактора, както и наличие на крос-корелация между факторите 2 и 3 и индикатор № 5. Оптимизация е възможно да се постигне чрез добавяне на трети айтем към кратките субскали.

При следващата стъпка от анализа изследвахме надеждността на скалата и трите субскали посредством коефициента Алфа на Кронбах. Получените резултати показаха висока вътрешна консистентност на субскалите

„ФА в свободното време“ ($\alpha = 0,813$; 6 айтема) и „ФА, свързана с транспорт“ ($\alpha = 0,910$; 2 айтема), умерена за цялата скала ($\alpha = 0,773$; 10 айтема) и приемлива ($\alpha = 0,697$, 2 айтема) за субскалата „ФА, свързана с работа“, което може да се оптимизира чрез добавяне на допълнителен елемент към последната субскала.

Като последна стъпка от настоящия анализ изследвахме корелацията между бала за всяка от субскалите и общата скала, изчислени на базата на данните, получени при трикратното попълване на въпросника от участниците във втората извадка. Получените резултати са представени в Таблица 4. Установена е висока корелация между бала, изчислен по всяка от трите субскали при първото попълване на въпросника, и изчисления на база данните, събрани една година по-късно. Коефициентите на Пирсън варират от 0,756 за субскалата „ФА в свободното време“ до 0,857 по субскалата „ФА при транспортиране“. Тези резултати показват, че респондентите възприемат физическата си активност в рамките на две години като относително постоянна. Това са очаквани резултати, тъй като наблюденията върху свободно живеещи хора показват относително стабилни нива на физическа активност в широка времева рамка. Значително по-високи са сезонните, месечните или седмичните вариации (Lee, 2008). Широката рамка отразява нагласите на индивида, а по-тесните времеви рамки са резултат от влиянието на промените в ситуационните фактори (климатични условия, социална заетост и т.н.).

Корелационните коефициенти между данните, получени при второто и третото тестване, варират между 0,762 и 0,960 при нива на значимост $< 0,001$, което показва висока надеждност на скалата.

Таблица 4. Корелационни коефициенти на Пирсън между бала, получен за съответните субскали, и общата скала при трикратно попълване на въпросника

Корелационни коефициенти на Пирсън									
Скали		P 1	P3	T1	T3	CB1	CB3	ФА 1	ФА 2
P 2	r	,827**	,762**						
	p	,000	,000						
T 2	r			,857**	,960**				
	p			,000	,000				
CB2	r					,756**	,909**		
	p					,000	,000		
ФА 2	r							,856**	,942**
	p							,000	,000

Легенда: P – работа; T – транспорт; CB – свободно време; ФА – обща скала за физическа активност; 1 – първо попълване (преди 1 година); 2 – второ попълване; 3 – трето попълване на въпросника (24 часа след второто).

Изводи

Проведеният изследователски анализ разкри трифакторна структура на въпросника, съответстваща на теоретично заложената. Установена беше висока надеждност на скалата. Резултатите от потвърдителния анализ са добри, като е възможно при бъдещо изследване да се постигне допълнително оптимизиране на предложения въпросник.

Литература

- Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American journal of clinical nutrition*, 36(5), 936-942.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2015). *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners*. John Wiley & Sons.
- Byrne, B.M. (2000). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications and Programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Coolican, H. (2014). *Research Methods and Statistics in Psychology* (6th ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Hoyle, R.H. and Panter, A. T. (1995). Writing about Structural Equation Models. In: *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications* (edited by R.H. Hoyle), London: Sage, 158-175.
- Lee, I. M. (Ed.). (2008). *Epidemiologic methods in physical activity studies*. Oxford University Press.
- Kline, P. (1998). *Handbook of Psychological Testing*. London: Routledge.
- Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(20), 2259-2279.
- Kyriazos, T. A. (2018). Applied psychometrics: sample size and sample power considerations in factor analysis (EFA, CFA) and SEM in general. *Psychology*, 9(08), 2207-2230.

Адрес за кореспонденция:

Боряна Палатова
Nutrition Consult
bpalatova@gmail.com

МОТИВАЦИЯ НА СВЪРЗАНОТО С ВЪНШНИЯ ВИД ЗДРАВНО ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗНИКВАЩА ЗРЕЛОСТ

Анна Александрова Александрова-Караманова

MOTIVATION FOR APPEARANCE-RELATED HEALTH BEHAVIOUR IN FEMALE EMERGING ADULTS

Anna Alexandrova Alexandrova-Karamanova

Резюме: изследването проучва мотивацията на свързаното с външния вид здравно поведение при млади жени във възникваща зрелост (18–29 г.). Проведени са 15 полу-структурирани интервюта с жени и 15 с мъже, анализирани чрез тематичен анализ и интерпретативен феноменологичен анализ. Идентифицирани са осем основни мотива на свързаните с външния вид здравни поведения контрол на теглото чрез диета, здравословно хранене, здравословен начин на живот, спорт и физическа активност: да бъдеш по-слаба (но не твърде слаба); да имаш стегнато (но не твърде мускулесто) тяло; за здраве; за да се чувстваш добре; за добра самооценка и себеприемане; за да се харесваш на другите (да привлечаш внимание); за да те харесват момчетата/партньорът ти; за (професионално) развитие в спорта.

Ключови думи: мотивация на свързаното с външния вид поведение, жени във възникваща зрелост, качествено изследване

Abstract: The study examined the motivation of appearance-related health behaviour in female emerging adults (18-29 years). Fifteen semi-structured interviews with women and 15 interviews with men were conducted and were analyzed through thematic analysis and interpretative phenomenological analysis. Eight main motives for appearance-related health behaviour (weight control through dieting, healthy eating and a healthy lifestyle, and sports and physical activity) have been identified: to be thinner (but not too thin); to have a tight (but not too muscular) body; to be healthy; to feel good; for good self-esteem and self-acceptance; to be liked by others (to attract attention); to be liked by boys/by your partner; for (professional) development in sports.

Keywords: motivations for appearance-related behaviour, female emerging adults, qualitative research

Въведение

Съвременното общество обръща твърде много внимание на теглото и формите на тялото. Прекалената ангажираност с теглото стои в контекста на нарастващите нива на свръхтегло/затлъстяване и нездравословно хранене, на социокултурната норма за слабо тяло/стигматизиране на свръх-

теглото, на разрастващата се индустрия от продукти и услуги за отслабване (Ferraro, Patterson, & Chaput, 2015; Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017).

От една страна, съвременният заседнал начин на живот и консумация на висококалорични храни с ниска хранителна стойност предразполагат към натрупване на свръхтегло (Ferraro, Patterson, & Chaput, 2015), което е свързано с определени здравни рискове и обективна необходимост от редукция на теглото. Съвременната тенденция е за глобално увеличаване на наднорменото тегло и затлъстяването в последните десетилетия, което през 2013 г. достига дялове от 36.9% за мъжете и 38.0% за жените (The GBD 2013 Obesity Collaboration, 2014).

От друга страна, свързаното с външния вид поведение се определя от социокултурната норма за идеален външен вид – социално споделян идеал, спрямо който членовете на социокултурната общност възприемат и съпоставят собственото си тяло и външен вид. В съвременните западни култури доминиращият идеал за тяло и външен вид е слабо женско тяло, с акцент върху слаби бедра и ханш, и не много пълно (мезоморфно) мъжко тяло с добре развита мускулатура – мускулеста фигура с формата на „V“, с акцент върху големи бицепси, широк гръден кош и рамене и с тънка талия (Grogan, 2008; Jackson, 2002; Polivy & Herman, 2002; Pope, Phillips, & Olivardia, 2000; Morrison, Morrison, & McCan, 2006). Макар мускулестият идеал да е характерен преди всичко за мъжете, при жените също има интерес към добре оформеното, стегнато и мускулесто тяло, или т.нар. фитнес идеал или атлетичен идеал (Jackson, 2002; Wykes & Gunter, 2005; Grogan, 2008), който се описва в списание за млади жени като „гладко, стегнато, тонизирано, без телесни мазнини (тяло), с корем и крака от стомана“ (Ballentine & Ogle, 2005). Възрастовите периоди, в които потенциалът на идеалите за тяло да въздействат върху себеприемането, благополучието и поведението на човека е най-висок, са юношеството и възникващата зрелост (18–29 г., Arnett, 2000, 2004), в които протичащите интензивни процеси на физическо, психично и социално развитие поставят особено големи предизвикателства пред индивида да интегрира по адаптивен начин вътрешните си потребности и външните изисквания към тялото и външния си вид.

Поведенческите опити за контрол на теглото са широко разпространени сред възрастните и сред юношите. Според систематичен обзор и мета-анализ на 72 изследвания с общо над 1 200 000 участници над 18 г. от целия свят, които са опитвали да отслабнат или да поддържат теглото си в рамките на последните 12 месеца, 42% от участниците са правили опити да отслабнат, а 23% – да поддържат теглото си, най-много с помощта на физически упражнения и спазване на диета, като по-често това са лица със свръхтегло и жени (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). В

периода 2013–2016 г. в САЩ 56.4% от жените са правили опит да отслабнат през последните 12 месеца чрез различни диети и диети в съчетание с физически упражнения (Martin, Herrick, Sarafrazi, & Ogden, 2018).

Най-често прилаганите стратегии за контрол на теглото и сред възрастните, и сред юношите са здравословни, свързани със здравословно хранене и физическа активност, но немалък процент се ангажират и с нездравословни, рискови поведения, като пропускане на отделни хранения, силно редуциране на приеманата храна, гладуване, използване на препарати за отслабване и слабители, предизвикано повръщане и пушене с цел регулиране на апетита (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016; Canadian Pediatric Society, 2004; Ojala et al, 2007; Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). Екстремните или продължителни усилия за редуциране на теглото са свързани със значителни рискове за здравето и психосоциалното благополучие на младите хора. Негативните последици са свързани с дефицити на желязо и калций, забавяне на растежа, отлагане на половото съзряване, менструални нарушения и остеопороза при момичетата, ниска самооценка и негативен образ за собственото тяло, тревожност, раздразнителност, проблеми с концентрацията, проблеми със съня, депресия, суицидни мисли и суицидни опити (Canadian Pediatric Society, 2004; Crow, Eisenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2008; Neumark-Sztainer & Hannan, 2000; Ojala et al, 2007). Лонгитюдните изследвания установяват, че спазването на диета и най-вече нездравословните практики за контрол на теглото в бъдеще довеждат до значително повишаване на теглото, до свръхтегло, епизоди на преяждане, екстремни практики за контрол на теглото и до хранителни разстройства (Neumark-Sztainer et al., 2006, 2007). Прекомерните и изтощителни физически упражнения, както и употребата на анаболни стероиди може да са свързани с мускулна дисморфия и телесно дисморфно разстройство (American Psychiatric Association, 2013; Higgins, & Wysong, 2017).

Мотивацията за редуциране на теглото включва смесица от причини. При възрастните най-често срещаните мотиви на поведенията за отслабване са: подобряване на субективното благополучие (95.0%), поддържане на добра физическа форма (84.6%), повишаване на самооценката (73.9%), подобряване на външния вид (71.4%), заради съпруг/партньор (46.2%), заради съвет от лекар (40%), за подобряване на социалния живот/избягване на дискриминация (37.8%), за подобряване на здравето/ предотвратяване на заболявания (35.3%), заради професионалния си живот (32.2%) и заради семейството си (22.7%) (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). За децата и юношите (8–15 г.) водещи са следните мотиви: да бъде по-здрав (48.8%), да изглеждам по-добре (35.0%), да бъда по-добър в спорта (30.5%), за да ми стоят дрехите по-добре (13.2%), защото ми се подиграват заради теглото (9%), родителите ми настояват (8.1%), някой от

семейството ми опитва да отслабне (6%), лекарят настоява (4.7%), момчетата ще ме харесват повече (4.1%), момичетата ще ме харесват повече (4%), искам да съм слаб (2.3%), искам да се чувствам по-добре (1.9%), приятели опитват да отслабнат (1.8%), треньорът настоява (1.3%). Момчетата по-често от момичетата докладват мотиви като да ме харесват момичетата и да бъда по-добър в спорта (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016). Идентифицираните мотиви биват обобщавани в следните категории: за здраве, за външен вид, за да се чувстват лицата по-добре (O'Brien et al., 2007). Според изследване при жени опитите за редукция на теглото, мотивирани от желанието за подобряване на външния вид и от неудовлетвореност от тялото, се срещат при по-млади жени и използваните поведения за контрол на теглото са по-екстремни в сравнение с опитите за редукция на теглото, мотивирани от желание за подобряване на здравето (Putterman, & Linden, 2004).

Поведението на спорт и физически упражнения според изследванията е свързано със следните мотиви: здраве (86%), сила и физическо представяне (81%), удоволствие/еуфория (76%), повишаване на мускулната маса (72%), подобряване на настроението (72%), повишаване на енергията (72%), подобряване на външния вид (63%), намаляване на стреса (55%), приемане на собственото тяло (55%), взаимоотношения (54%), удоволствие от физическите усилия (54%), повишаване на сексапила (50%), получаване на уважение от другите (36%), успех в спорта (34%), отслабване (34%), по съвет на приятел или член от семейството (18%) (Nurkkala et al., 2016). Друго изследване диференцира между мотивите за занимания със спорт и заниманията с физически упражнения/фитнес (тренировки за постигане на добра физическа форма или други атлетични цели). Изследваните мотиви са: сила и издръжливост, да бъда здрав, външен вид, пъргавина, избягване на заболявания, желание за победа, удоволствие, за да се чувствам добре, предизвикателство, контрол на теглото, понижаване на стреса, социално признание, прекарване на време с приятели, по съвет на лекар. За заниманията със спорт като най-важни са посочени мотивите желание за победа, прекарване на време с приятели, удоволствие и предизвикателство, а за заниманията с физически упражнения/фитнес като най-важни се определят мотивите, свързани със здравето и външния вид. Статистически значими полови различия са установени при мотивите контрол на теглото (определян като по-значим от жените) и предизвикателство, желание за победа, социално признание, сила и издръжливост (определяни като по-значими от мъжете) (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005). За юношите (11–15 г.) в България най-важните мотиви за физическа активност в свободното време са: подобряване на здравето, добра форма, забавление, срещи с приятелите, добър външен вид, вълнуващо е, контрол на теглото, удоволствие от използване на тялото, сприятавяване с нови хора,

заради родителите, да бъде добър в спорта, да бъде готин, желание за победа. Като цяло за момчетата мотивите за физическа активност са по-важни, отколкото за момичетата. При момичетата по-важен, отколкото при момчетата, е мотивът за контрол на теглото. За момчетата е по-важно, отколкото за момичетата, да бъдат добри в спорта, а за момичетата е по-важно, отколкото за момчетата, чрез физическата активност да създадат нови приятелства (Александрова-Караманова, 2015). Качествено проучване на мотивацията за физически упражнения при студенти от двата пола установява следните мотиви, свързани с тялото и външния вид: упражняващите се към момента го правят, защото смятат/чувстват, че са дебели; защото искат да се чувстват по-добре с външността си; защото не харесват тялото си; защото искат промяна на част от тялото; като компенсаторно поведение (за да могат да ядат повече); за повишаване на самооценката; за поддържане на теглото; за да отслабнат; за да бъдат в добра физическа форма; за повишаване на мускулатурата. Допълнителни мотиви, съобщавани от лицата, които са се упражнявали в миналото, са: заради участието в спорт; за подобряване на външния вид; повишаване на мускулатурата (за да ги харесват жените); заради треньора; защото са били обиждани заради теглото си (Brudzynski, & Ebben, 2010).

Целта на настоящото изследване е да проучи мотивацията на свързаното с външния вид здравно поведение при млади жени във възникваща зрелост (18–29 г.) и да анализира различията в идентифицираните мотиви при участващите в изследването жени и мъже.

Методика

Участници: участници в изследването са 30 младежи във възрастта на възникваща зрелост, от тях 15 жени (средна възраст 22.7 г.) и 15 мъже (средна възраст 23.6 г.). Данните са събрани в гр. София, където 28 от участниците се обучават в различните степени на висшето образование (в общо 3 учебни заведения). Извадката е случайно подбрана, като студенти на възраст под 30 години са поканени за участие в изследването чрез техните учебни заведения със съдействието на преподаватели. Всички жени са студентки в университети в София. Девет са родом от София, а шест – от други градове. От мъжете студенти в София са общо 13, извадката е допълнена с двама мъже във възникваща зрелост, които към момента на изследването не се обучават. Общо шестима са родом от София, двама от села близо до София и седем от други градове. Изследваните лица са уведомени за целите, задачите, методите на изследването и начина на използване на данните, включително, че резултатите ще бъдат представяни само в обобщен вид, като се гарантира анонимността на участниците. Използваните при представянето на резултатите имена са псевдоними.

Методи за събиране на данни: изследването се основава на качествени методи за събиране на данни, като основният метод е дълбинно полу-

структурирано интервю. Предприетият изследователски подход събира качествени данни от няколко различни перспективи: 1) перспектива на проучване на мненията и нагласите на участниците по темите и въпросите, застъпени в интервюто; 2) перспектива на личното преживяване (феноменологична перспектива): участниците разказват истории за свои лични преживявания и за собствения си опит; 3) перспектива на наблюдателя: участниците споделят истории и преживявания, случили се с техни близки и познати хора, на които са били свидетели. Добавянето на перспективата на наблюдателя цели по-задълбочено проучване на специфични и сравнително рядко срещащи се в общата популация феномени, както и интерпретирането на нагласите и преживяванията на участниците в контекста на техните социални мрежи и тяхната социална среда.

Въпросникът включва широк кръг от теми, свързани с външния вид, като в рамките на настоящото изследване са анализирани здравните поведения за постигане на красив външен вид като например хранене, контрол на теглото, физическа активност и спорт. На всички интервюта с разрешение на участниците са направени аудиозаписи, които са транскибирани дословно. Средната дължина на транскрипт е 15.1 стандартни страници.

Методи за анализ на данните: основният метод за анализ на качествените данни е тематичен анализ (Braun & Clarke, 2006). Това е процес, протичащ в 6 стъпки: 1) запознаване на изследователя с текста чрез многократни активни четения, включващи търсене на смисли и модели в данните; 2) генериране на първоначални кодове (обозначаване на малки текстови сегменти) в рамките на целия масив от данни; 3) групиране на кодовете в теми; 4) преглед на кодираните откъси от текста вътре в самата тема и на темите в целия масив от данни, като се извежда тематична карта; 5) изясняване на спецификите на всяка тема и под-тема, формулиране на дефиниции и заглавия на темите. Тематичната карта е цялостна концептуализация на моделите в данните (темите) и връзките между тях; 6) изготвяне на изследователски доклад, включващ ярки и въздействащи цитати.

Като втори метод по отношение на феноменологичната част от данните е приложен интерпретативен феноменологичен анализ – ИФА (IPA: Smith & Osborn, 2003; Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Той проучва детайлно жизнения свят на участниците, с фокус върху личните преживявания и се отнася до субективното възприемане или разказ за дадени обекти или събития. Целта на ИФА е да проучи в дълбочина как участниците осмислят своя личен и социален свят.

Резултати

Бяха идентифицирани осем основни мотива на свързаните с външния вид здравни поведения при жените: да бъдеш по-слаба (но не *твърде* слаба); да имаш стегнато (но не твърде мускулесто) тяло; за здраве; за да се чувстваш добре; за добра самооценка и себеприемане; за да се харесваш

на другите (да привлечаш внимание); за да те харесват момчетата/партньорът ти; за (професионално) развитие в спорта. Част от тези мотиви – за здраве, за да се чувстваш добре, за добра самооценка, за привлекателност за другия пол и за (професионално) развитие в спорта – са идентифицирани и при мъжете.

Да бъдеш по-слаба (но не „твърде“ слаба). Този водещ мотив е директно свързан с идеала за слабото тяло. Както младите жени, така и младите мъже, участващи в изследването, са до голяма степен единодушни, че в нашето общество доминира идеалът за слабо женско тяло, който е в основата на желанието на момичетата и жените да бъдат слаби и ако не са такива – да отслабнат. Идеалът за женско тяло от гледна точка на измерението телесно тегло бива описван по следните начини от младите жени: „жените повече обичат да са слаби, стройни...“, *Антония, 19 г.*; „може би в момента това е водеща тенденция – жените да са слаби“, *Христина, 19 г.*; „жената да е по-слабичка съответно“, *Катя, 25 г.*; „моделът, който се налага, е жените да са слаби“, *Теодора, 20 г.* Важно уточнение за участничките обаче е, че според техните лични мнения и предпочитания жената не трябва да бъде *твърде* слаба. Прекомерната слабост се оценява негативно и се определя като грозна или болестна: „Кльоцавите не са красиви“, *Антония, 19 г.*; „Да не е прекалено слаба, защото все пак не е красиво да си чак толкова слаба“, *Ваня, 21 г.* Негативното отношение на обществото към прекомерната слабост е и лично преживяно от някои от участничките, които са били подигравани за твърде ниското си тегло („скелет на батерии“, „ти не ядеш ли“, „що не ядеш“, „хладилника с катинар ли го държат у вас“).

За повечето млади мъже слабостта също е ключова характеристика на доминиращия в българската култура идеал: „Жените гледат да са слаби“, *Венци, 21 г.*; „Стройни, момичетата даже по-голямата част от тях даже малко, което си е световно наложено от медиите, са малко по-слаби, отколкото трябва“, *Михаил, 22 г.*; „(Идеалът) беше да са сравнително слаби, да не кажа кльоцави“, *Симеон, 28 г.*

Един участник отбелязва и тенденцията в идеала за женско тяло да не е вече толкова слаб: „Преди няколко години ми се струваше, че момичетата доста се влияят, нали, да са слаби, да са като моделите, примерно, на „Викторияс Секрет“. Докато мисля, че сега е една идея по-добре вече. Не се стараят да са чак толкова слаби. Нали, вижда се и другата красота“, *Живко, 20 г.*

По отношение на желанието за отслабване, то е експлицитно изразено в рамките на интервютата най-вече от тези млади жени, които понастоящем или в някакъв момент от живота си са смятали себе си за по-пълни от необходимото. От гледна точка на обективния статус на телесното тегло, в тази категория са всички момичета с дългосрочни проблеми с теглото: Мира (със затлъстяване и постоянни опити за отслабване) и Антония и Яна

(с наднормено тегло): „идеалният ми външен вид – да съм по-слаба“, Антония, 19 г.; „по отношение на теглото си, винаги съм искала да бъда по-слаба“, Яна, 25 г. Желанието на тези млади жени е за значителна редукция на теглото. Същото се отнася и за момичета, които са имали проблеми с теглото в миналото, но към момента тялото им съответства на слабия идеал: „Ами аз бях по-пълничка, като бях по-малка. В тийнейджърската възраст ми беше доста трудно и все някакви диети пазах, за да ги намаля тези килограми“, Зорница, 21 г.; „Миналата година ... напълнях доста. И ми беше шокиращо. Просто спрях да се храня с вредни неща. ...Да, върнах се до моите килограми“, Теодора, 20 г.

От позицията на наблюдател също се споделя за желанието на жените със свръхтегло да редуцират теглото си: „В моя клас имах две по-пълни момичета, които изведнъж решиха, че ще отслабнат, станаха по-слаби от мен“, Роза, 24 г.; „Моята приятелка (беше пълничка и ѝ се подигравах за килограмите). Започнахме заедно да тренираме... и в момента тя е с перфектна форма, перфектно тяло“, София, 19 г.

Други две момичета, чието настоящо телесно тегло е в съответствие със слабия идеал, изразяват загриженост за теглото и формите на тялото си и необходимост от леко отслабване, защото според тях се хранят твърде много, и то с висококалорични и не много здравословни храни (напр. шоколад, подсладени газирани напитки): „Започнах да прекалявам (с яденето) в последно време. ... По принцип трябва да тренирам. ...Просто трябва да спра газираното, примерно, и такива неща.“, Славена, 20 г.

В действителност много от участниците и от двата пола говорят за едно общо доминиращо желание за отслабване, което като цяло е характерно за жените: „Повтарял съм го многократно и на моята приятелка, че абсолютно не е необходимо – естествено като май всички жени, и тя иска да отслабва“, Симеон, 28 г. В ролята си на наблюдатели почти всички имат близки, приятелки, съученички, колежки или познати, които са се опитвали да отслабнат и/или да поддържат едно слабо тяло. От една страна, в контекста на слабия идеал, отслабването може да се разглежда като мода: „Просто имам чувството, че е като мода: „Оф, аз съм на диета сега“, защо са на диета, не е ясно“, Петя, 26 г.; „... какво ме е водило в този момент (при моите опити за отслабване). Може би защото беше модерно (сmee се)“, Мира, 27 г. От друга страна, поведенческите опити за постигането на слабо тяло от младите момичета биват разглеждани като нормативни в рамките на късното юношество и възникващата зрелост във връзка с утвърждаването на собствената идентичност и решаването на задачите на развитието: „На фитнес много момичета ходеха... Диети – да, имала съм много приятелки, които са правили, нали, то си е някаква нормална, така, нормално нещо, през което минаваме“, Зорница, 21 г.

Да имаш стегнато (но не твърде мускулесто) тяло. Освен че трябва да бъде слабо, тялото, към което се стремят младите жени, трябва да бъде

също и „стегнато“: „*стегнато тяло*“, „*жената трябва да е стегната*“, „*имат нужда от стягане на тялото*“, „*човек да бъде по-стегнат*“, „*тя даже не иска да отслабва, както се изразява, иска да се стегне*“. Идеалното тяло може да бъде описано също и като „*добре оформено*“: „*не е въпроса човек само да е слаб, а въпроса е и съответно да е оформен добре*“; „*моделът, който се налага, е жените да са слаби и добре оформени*“.

Стегнатото тяло е тяло, което се постига с редовни занимания със спорт, физически упражнения или фитнес: „*Не, това всичко се прави със спорт, за стягането говорим*“, Ваня, 21 г.; „*Момичетата по-скоро да се стегнат отиват (на фитнес)*“, Зорница, 21 г. При описанията на идеалното женско тяло нерядко се пояснява, че за постигането му се изисква жената да спортува (жените „*да са спортували*“, „*трябва да спортуват*“).

Тук обаче се прокарва ясна линия на разграничение между идеала за женско и мъжко тяло по отношение на физическата форма и развитието на мускулатурата – доминиращото мнение е, че женското тяло трябва да бъде стегнато, но не твърде мускулесто, както е мъжкото тяло: „*Тези момичета, които тренират прекалено много да изглеждат като момчета – също не е много красиво*“, Теодора, 20 г.; „*Момичетата ходят на фитнес, но при тях целта не е, нали, да направят много мускули. Те по-скоро да се стегнат отиват*“, Зорница, 21 г.

Развиването на женската мускулатура в степен, по-висока от общоприетата, често бива представяно чрез прекомерното ангажиране на жените в поведенчески практики като тренировки, физически упражнения, фитнес, спорт и приемане на анаболни стероиди. Тук се акцентира и върху един от най-характерните елементи на мускулестия идеал – плочките на корема: „*За жена – не трябва да има плочки, никакви бицепси, да е претренирала и тя, да не взема никакви хормони и така нататъка, просто трябва да е нормална, нали, добре да е, стегната и така нататъка*“, Светльо, 21 г.; „*Вече съответно всеки човек има малко различно възприятие ... момичетата дали да са с плочки, дали не било грозно за жена да бъде с плочки...*“, Мира, 27 г.

Описаните тенденции в женския идеал за тяло и начините на възприемането им от участниците се проявяват на мотивационно ниво в желанието за постигането на най-добрата версия на собственото тяло. Седем от участничките жени и приятелката на един от участниците мъже експлицитно заявяват, че искат да се стегнат и затова трябва да практикуват повече спорт и физически упражнения. Три от участничките изрично подчертават, че те не искат да имат плочки: „*(Ще спортувам) за здраве, за тонус, да, най-вече за това. Не е за да изглеждам с плочки, не, нямам такива цели. За такова тяло – не*“, Елена, 27 г.; „*(Не си харесвам) корема. ... Не, не, не. Чак плочки – не. Искам просто малко (да го смъкна)*“, Славена, 20 г.

При една от участничките обаче се откриват точно обратните цели и стремежи, които са свързани с женския културизъм. Чрез всекидневен строг

режим на хранене, тренировки и фитнес София се стреми да изгради тяло със силно развита мускулатура, включително плочки („преса на корема“), и се подготвя за участие в състезание за бикини фитнес.

За здраве. Здравето като водещ мотив, стоящ в основата на свързаните с външния вид поведения при жените, се посочва експлицитно от 11 от участничките. Значението на този мотив при жените се подчертава също от четирима от мъжете участници.

Единствената участничка със затлъстяване, точно както и младите мъже със свръхтегло, е ангажирана в поведения за намаляване на теглото, в основата на които стои здравето като най-важна причина – акцентира се върху факта, че свръхтеглото е рисков фактор за редица сериозни заболявания: „... факт е, че има някои неща, които влияят негативно върху собственото здраве. Например аз имам проблеми с килограмите. Това, което ме притеснява, е, че след време могат да се проявят проблеми от сорта на диабет, хипертония и така нататъка, които наистина са сериозни заболявания, и смятам, че човек трябва да си обърне внимание навреме ...единствено от гледна точка на здраве“, Мира, 27 г.

Както Мира, така и останалите млади жени, които са по-пълни от желаното, се ръководят в опитите си за контрол на теглото преди всичко от здравето. Те акцентират върху вредните последствия за здравето от определени рискови поведенчески практики за редуция на теглото (драстични диети, гладуване, хапчета за отслабване) и отричат приложимостта на подобни практики от гледна точка на сегашния си опит. Същевременно младите жени изтъкват значимостта на отслабването по здравословен начин и споделят за своите опити по здравословен начин да редуцират теглото си: „Гладът. Много наложена форма за промяна в теглото, редуция на теглото... Но не е метод, който е достатъчно препоръчителен, защото след това има всякакви болести...“, Антония, 19 г.; „Трябва малко време да отделя ... да постигна това, което искам, с тялото си. Трябва време и постоянство. Без никакви драстични диети или никакви хапчета, по здравословен начин“, Ваня, 21 г.

Освен като базисна стратегия за контрол на теглото, режимът на балансирано здравословно хранене се изтъква и като основен способ за поддържане на тялото в добро здраве и в добра физическа форма: „Хранителен режим съм правила; правила, правила и права. ...И продължавам, но това аз го правя, за да изчистя организма си. Не го правя за килограми“, Юлия, 28 г.; „...храня се здравословно и предпочитам естествените източници на протеини, въглехидрати и мазнини, които да се доставят до организма на човека“, София, 19 г.

Максимата „Спортът е здраве“ е водеща и определя значимостта на заниманията с физическа активност: „Тъй или иначе съм „за“ спортуването,

защото спортът е здраве най-вече“, Теодора, 20 г.; „Ами като цяло (спортът ми носеше) здраве. Даваше ми енергия, как да го кажа... Здравословно е, по-разтоварващо, свободно се чувстваш, разпускаш“, Ваня, 21 г.; „На абсолютно всичко влияе положително спортът“, Катя, 25 г.

За да се чувстваш добре. Друг много важен мотив, който съществува по същия начин и при мъжете участници, е „да се чувстваш добре“. Това общо състояние на позитивен афект, свързан с усещането за и преживяването на собственото тяло, ръководи свързаните с външни поведения на 9 от участващите в изследването млади жени. Също така, четирима от участниците мъже отбелязват този мотив като водещ за този тип поведения при жените. Най-експлицитно този мотив изтъква участничката със свръхтегло Мира, за която да се чувства добре е наистина основната подбуждаща сила на усилията ѝ в дългосрочен план за постигане на нейното красиво и здраво тяло (поведенията включват комбинация от хранителен режим, спорт, физически упражнения, хранителни добавки): „Това, което опитвам в момента, е по-скоро насочено към това да се чувствам добре, да съм здрава, а не към това как изглеждам. ... Това, което се е задържало като мотив ... е моята си лична мотивация, че това е подарък от мен за мен. Нещо, което правя за себе си, защото е полезно и защото ме кара да се чувствам добре“, Мира, 27 г.

Да (не) се чувстваш добре е ключова мотивация на поведенческите усилия за подобряване на външния вид според няколко от участниците. Стремжът на даден човек да се почувства по-добре със себе си предполага едно положително отношение и подкрепа на неговите усилия за промяна на външния вид от околните: „Отношението ми е различно. Много зависи какво стои зад това нещо. ... Може да е било от външни някакви коментари, които са правени към него, може той самият да не се чувства добре“, Яна, 25 г.; „Ако не се чувстваш добре с телото си, може тогава да прибягнеш да кажем до фитнес, до диети, за да влезеш в някаква рамка, в която се чувстваш добре“, Павел, 28 г.

Други млади жени разкриват значимостта на този мотив, посочвайки като основен резултат от успешната промяна на тялото и постигането на желания външен вид това, че ще се чувстват по-добре: „... да постигна това, което искам, с тялото си ... по-добре се чувствам“, Ваня, 21 г.; „Може би ще се чувствам по-добре в... моето тяло“, Антония, 19 г.; „Ако тя се чувства по-добре, нека да го направи (пластична хирургия) ... Важно е хората да се чувстват добре“, Иглика, 20 г.

Макар и по-рядко, отколкото при мъжете, и при жените желанието човек да се чувства добре е една от причините за спорт и физическа активност като поведения, които много допринасят за това: „Иначе играх баскетбол в аматьорската лига и се чувствах доста добре“, Катя, 25 г.; „... когато намериш спорта, който ти дава емоция, приятно усещане...“, Яна, 25 г.

За добра самооценка и себеприемане. Както при мъжете, така и при жените самооценката е сред основните причини, стоящи в основата на поведението за промяна на външния вид. Докато при мъжете връзката на самооценката със свързаните с външния вид поведения по-често е в позитивен план, тоест стремежът към хубава/мускулиста фигура е породен от желанието за постигане на по-високо самочувствие, то при жените като мотив за полагането на усилия за усъвършенстване на тялото и цялостния външен вид доминира повече ниската самооценка, произтичаща от недостатъци във външния им вид. Например Антония (19 г.) не харесва тялото си, настроила се е негативно към себе си – смята, че не изглежда добре и че трябва още да работи върху тялото си (макар че според приятелите и близките ѝ тя преувеличава недостатъците във външния си вид). Мира (27 г.) пък споделя за приятелката си, с която заедно ходят на фитнес с цел редуциране на свръхтеглото: *„При нея ... килограмите са по-малко, които тя иска да сваля. ... Но тя имаше и проблеми от гледна точка на много ниско самочувствие“*.

Друг аспект на разликата с мъжете в посока на по-ниската самооценка при жените е, че докато при мъжете целта е постигането на „високо“ самочувствие, то при жените се говори за „добро“ самочувствие и „добра“ самооценка. „Добрата“ самооценка се дължи на приемането от жените на недостатъците на собствената фигура и външност, като те поддържат добра самооценка въпреки тези недостатъци: *„Не се чувствам най-привлекателна. Да, чувствам, че може би съм малко красива и такова, нали, но имам си някакво самочувствие и гледам да не давам на някой да ме мачка, защото може да изглежда по-слаба или нещо повече от мене“*, Елена, 27 г.

Като цяло, в повечето случаи, когато се отнася до външния вид и самооценката на младите жени, всъщност става дума за себеприемането на собственото тяло и външност. Яна и Елена успяват да поддържат добра самооценка, приемайки малките недостатъци във външността си; точно обратното е обаче при Антония и Зорница (в тийнейджърските ѝ години). Антония и Зорница нямат добра самооценка, не приемат пълнотата на тялото си и са ангажирани в дългосрочен план с различни поведения, насочени към отслабване: *„...на мен ми отне доста години, особено в тийнейджърската ми възраст, да се възприема, просто да се възприема себе си. ...бях по-пълничка, като бях по-малка. ... и все някакви диети пазех, нали, за да ги намаля тези килограми. ... И в един момент, в който, нали, се приех вече, си казах, нали: „Спирам с диетите“ и то нещата се наредиха впоследствие“*, Зорница, 21 г.

В отделни случаи се споменава също, че спортните занимания като поведение, свързано с външния вид, водят до себеприемане и до „подобряване на самочувствието“.

За да се харесваш на другите (да привличаш внимание). Докато при младите мъже се обособява като мотив „да те харесват момичетата“, то при

младите жени „да бъдеш харесвана (да привлечаш внимание)“ от социалното обкръжение в най-общ план и „да те харесват момчетата/партньорът ти“ се идентифицират като два отделни мотива.

За някои от младите жени желанието да бъдеш харесвана от другите и да привлечаш тяхното внимание е важна причина за постигането и поддържането на привлекателна външност: „(жената) трябва .. да може да привлече внимание“, *Антония, 19 г.*; „... доколкото искаш да направиш впечатление“, *Роза, 24 г.*; „... аз се старая всички да ме харесват, аз обичам да съм център на внимание, като ходя, хората да се обръщат“, *Иглика, 20 г.*

Една специфична подтема тук, която се засяга ретроспективно, е абитуриентският бал. Това за младите момичета е събитие с голяма значимост, свързано с представянето на собствената външност в най-добрата и светлина и с привличането на вниманието на другите. Подготовката за бала предполага сериозни усилия за подобряване на външността, включително отслабване и оформяне на тялото с помощта на диети и фитнес: „На фитнес много момичета ходеха, защото 11-и – 12-и клас покрай бала, нали, за да влязат във форма“, *Зорница, 21 г.*; „Преди бала (започнах с диетите). Преди прословутия бал, за който всички гимназисти си мечтаят, и те не знаят защо ... примерно аз исках да отслабна за бала... Знам, че беше балът, трябваше да съм в рокля...“, *Мира, 27 г.*

Мира, която има дългогодишен опит с различни поведения за контрол на теглото и подобряване на външния вид, също така споделя, че стремежът да се хареса на другите е бил значима част от мотивацията ѝ за ангажиране в поведения за промяна на тялото, особено в началото на тези ѝ усилия. Впоследствие обаче опитът ѝ я научава, че този тип мотивация е дисфункционална по отношение на крайната цел: „Имало е случаи, в които примерно съм искала да се харесам на някой, но това е било в началото, така, първоначалните опити ... когато човек прави някаква промяна във външния си вид, дали за да угоди на някой друг, дали за да се харесва на другите ... обикновено резултатите са посредствени, поне при мене бяха такива, и краткотрайни“, *Мира, 27 г.*

Желанието да се харесваш на другите и да привлечаш внимание се обсъжда и от други участнички жени, както и от участници мъже, в негативен план. Това желание се разпознава като значима мотивация, от която обаче самите участници се разграничават и която отричат: „(Може да спазват диети), но не за да изглеждат в очите на другите добре“, *Наско, 25 г.*

За да те харесват момчетата/ партньорът ти. Както и при младите мъже, и при младите жени желанието да бъдеш привлекателен за другия пол е важен мотив за свързаните с външния вид поведения: „Може би мъжката част от обществото (е важно да ме харесва)“, *Антония, 19 г.*; „Повечето жени ... когато отидат да спортуват, предимно гледат дали ги заглеждат мъжете. Това са мои лични наблюдения от ... 10 години“, *Росен, 25 г.*

Тъй като обаче повечето жени, участващи в изследването, са обвързани и имат сериозен партньор (10 от 15-те участнички са обвързани), те често описват този мотив като желание да бъдат харесвани от партньора си: „Може би само ... приятелят ми. ... Само един трябва да ме харесва“, Иглика, 20 г.; „До някаква степен важно е и половинката ми да ме харесва...“, Петя, 26 г.

Младите жени, които имат продължителна връзка и съжителство с партньора си, коментират желанието да поддържаш външния си вид привлекателен за партньора си в дългосрочен план като мотив за поведението, свързани с външния вид. Участничките са наясно, че в периода на продължителната интимна връзка има много фактори и предизвикателства, които се отразяват негативно върху външния вид на жената, включително нездравословен начин на живот на двойката, като нездравословно хранене и заседнал начин на живот, които биха довели до напълняване и отпускане на тялото. В този контекст е изключително важно да се полагат (да не се прекъсват) редовните поведенчески усилия за поддържането на добрия външен вид, тъй като той е фактор за запазването на добрите отношения и взаимното привличане в двойката.

За (професионално) развитие в спорта. Още един мотив, който се дублира и при мъжете, и при жените, е желанието за (професионално) развитие в спорта. Докато някои от участниците-мъже и много от техните близки, приятели и познати обвързват своето настояще и бъдеще с развитие в спорта, то при жените подобен тип професионално развитие е по-слабо разпространено. Въпреки това и при жените участнички има примери за професионална отдаденост на спорта, без да се обучават в спортна специалност, съпроводена и с визия за тялото като подчинено на спорта. Например Христина работи като треньор по плуване на деца, а лятото като спасител на плажа; тренирала е плуване от малка, участвала е в състезания и има постижения в този спорт. София пък е подчинила всекидневието си на интензивни занимания със спорт, фитнес и физически упражнения, като една от основните ѝ цели е постигането на слабо тяло с добре развита мускулатура, с което да може да се яви на състезание по бикини фитнес. Тя се интересува изключително много от режимите на хранене и тренировки както от теоретична гледна точка, така и като видове практики, разработва фитнес програми и вече е успяла да продаде една от тях. Също тренира от ранна детска възраст. Ваня се е обучавала в НСА с идеята да се реализира като треньор; впоследствие обаче тя се отказва от тази специалност и започва обучение в друг ВУЗ и в друга специалност, която няма връзка със спорта. Ваня също се занимава със спорт от малка и понастоящем продължава да го прави, но само за удоволствие в свободното си време. Две от участничките са дългосрочно и може да се каже професионално ангажирани с народни танци – Иглика е завършила хореографско училище с народни танци и има планове да се развива професионално в тази посока в

бъдеше; Зорница около 15–16 години е играла народни танци в танцов състав, като през годините често е „ходила по турнета“.

Заклучение

В рамките на настоящото качествено проучване бяха идентифицирани осем основни мотива на свързаните с външния вид здравни поведения при жените: да бъдеш по-слаба (но не *твърде* слаба); да имаш стегнато (но не твърде мускулесто) тяло; за здраве; за да се чувстваш добре; за добра самооценка и себеприемане; за да се харесваш на другите (да привлечаш внимание); за да те харесват момчетата/партньорът ти; за (професионално) развитие в спорта. Идентифицираните мотиви за ангажиране в поведения за промяна на външния вид са сходни с мотивите, установени в изследвания с юноши и младежи от западна Европа и САЩ.

Водещите два мотива при младите жени са директно свързани с доминиращите социокултурни стандарти за идеално женско тяло – като основен и най-важен критерий за идеалното женско тяло е то да е слабо, а на второ място е критерият то да е стегнато и добре оформено (атлетичен, „фитнес“ идеал). Тези два мотива се очертават като полово специфични за жените – на тях при мъжете съответстват мотивите „да бъдеш с нормално тегло (по-слаб или по-едър)“ и „да имаш мускулесто тяло (стегнато, спортивно тяло, или добре развито, мускулесто тяло)“, които са специфично обвързани с доминиращите социокултурни стандарти за мъжко тяло (мускулесто и не много пълно тяло) (Александрова-Караманова, 2018).

Друг полово специфичен мотив е „да се харесваш на другите/да привлечаш внимание“, който може да се определи като свързан с полово-ролевите стереотипи за красивата жена. Той отсъства при мъжете, при които обаче са идентифицирани мотивите „да не ти се подиграват другите“ (относно външния вид) и „да можеш да победиш във физически сблъсък“ (Александрова-Караманова, 2018), които могат да се определят като свързани с полово-ролевите стереотипи за силния мъж.

Останалите пет идентифицирани мотива могат да бъдат интерпретирани като универсални мотиви на поведенията за промяна или поддържане на определен външен вид, които обичайно са идентифицирани в изследванията и не зависят от пола: здраве, емоционално благополучие (да се чувстваш добре), висока самооценка, привлекателност за другия пол, (професионално развитие) в спорта.

Знанието, че определени мотиви в по-голяма степен са свързани със здравословно (напр. здравословно хранене с цел поддържане или редуциране на теглото, спорт и физически упражнения) или с рисковото поведение (напр. екстремни методи за отслабване, съдържащи предпоставки за възникване на хранителни разстройства), предполага повишено внимание към младите жени, за които тези мотиви са водещи. Познаването в дълбо-

чина на мотивацията на поведението за промяна на тялото дава възможност за насърчаване на здравословното поведение или за ранно идентифициране на потенциални проблеми. Наличието на множество разнообразни мотиви, свързани с добрия/привлекателен външен вид, и поведението за постигането му показват необходимостта от индивидуален подход при консултирането на млади жени с потенциално рисково поведение, както и необходимостта от включването на водещите мотиви при формулирането на послания в програми и интервенции за промоция на позитивен образ за тялото и превенция на хранителните разстройства.

Литература

Александрова-Караманова, А. (2018). Мотиви за свързани с външния вид поведения при млади мъже с различен статус на телесното тегло: качествено изследване. *Psychological Thought*, 11(2), 75–93.

Александрова-Караманова, А. (2015). Мотиви за физическа активност в свободното време при юноши. *Личност. Мотивация. Спорт*, 20, 73–93, София: НСА ПРЕС.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM–5)*.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55, 469–480.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.

Ballentine, L. W., & Ogle, J. P. (2005). The making and unmaking of body problems in *Seventeen* magazine, 1992–2003. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33, 281–307.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77–101.

Brudzynski, L., & Ebben, W. P. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science*, 3, 14–24.

Brown, C. L., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Skinner, A. C. (2016). Behaviors and motivations for weight loss in children and adolescents. *Obesity*, 24, 446–452.

Canadian Pediatric Society (2004). Dieting in adolescence. *Paediatrics and Child Health*, 9, 487–491.

Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Suicidal behaviour in adolescents: relationship to weight status, weight control behaviours and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 82–87.

- Ferraro, Z. M., Patterson, S., & Chaput, J. P. (2015). Unhealthy Weight Control Practices: Culprits and Clinical Recommendations. *Clinical Medicine Insights: Endocrinology and Diabetes*, 8, 7–11.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*, 2nd edition. London: Routledge.
- Higgins, S., & Wysong, A. (2017). Cosmetic Surgery and Body Dysmorphic Disorder - An Update. *International Journal of Women's Dermatology*, 4(1), 43–48.
- Jackson, L. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective, in Cash, T., Pruzinsky, T. (eds.) *Body Image: A Handbook of theory, research and clinical practice* (13-21). New York: The Guilford Press.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94.
- Martin, C. B., Herrick, K. A., Sarafrazi, N., & Ogden C. L. (2018). Attempts to lose weight among adults in the United States, 2013–2016. NCHS DataBrief, no 313. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., & McCann, L. (2006). Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In M. Kindes (ed), *Body Image: New Research* (1-34), New York: Nova Science Publishers.
- Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2000). Weight-related behaviors among adolescent girls and boys results from a national survey. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 569-577.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 559–568.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., & Eisenberg, M. E. (2007). Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from Project EAT-II: a 5-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 448–455.
- Nurkkala, M., Keränen, A., Koivumaa-Honkanen, H., Ikäheimo, T.M., Ahola, R., Pyky, R., Mäntysaari, M., & Korpelainen, R. (2016). Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population-based MOPO study. *BMC Public Health*, 16, 483.
- O'Brien, K., Venn, B. J., Perry, T., Green, T. J., Aitken, W., Bradshaw, A., & Thomson, R. (2007). Reasons for wanting to lose weight: different strokes for different folks. *Eating Behaviors*, 8, 132-135.

- Ojala, K., Vereecken, C., Valimaa, R., Currie, C., Villberg, J., Tynjala, J., & Kannas, L. (2007). Attempts to lose weight among overweight and non-overweight adolescents: a cross-national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, article 50.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213.
- Pope, H. G. Jr., Phillips, K., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex*. Simon & Schuster, New York.
- Putterman, E., & Linden, W. (2004). Appearance versus Health: Does the Reason for Dieting Affect Dieting Behavior? *Journal of Behavioral Medicine*, 27(2), 185-204.
- Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraca, R. V., & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta- analysis. *Obesity Reviews*, 18, 32-50.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory Method and Research*. London: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, (pp.53-80). London: Sage.
- The GBD 2013 Obesity Collaboration (2014). Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980-2013: A systematic analysis. *Lancet*, 384, 766-781.
- Wykes, M. & Gunter, B. (2005). *The Media and Body Image: If Looks Could Kill*. London: Sage.

Адрес за кореспонденция:

Доц. д-р Анна Александрова Александрова-Караманова,
Департамент „Психология“
Институт за изследване на населението и човека – БАН
annaalexandrova@yahoo.com

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПРИ МЛАДИТЕ ЖЕНИ В КОНТЕКСТА НА ПОВЕДЕНИЯТА ЗА ПРОМЯНА НА ТЯЛОТО

Анна Александрова Александрова-Караманова

SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY IN YOUNG WOMEN IN THE CONTEXT OF BODY CHANGE BEHAVIOURS

Anna Alexandrova Alexandrova-Karamanova

Резюме: спортът и физическата активност при младите жени са анализирани в контекста на поведенията за промяна на тялото, включващи още контрол на теглото чрез диета, здравословно хранене и здравословен начин на живот. Проведени са 15 интервюта с жени и 15 с мъже, анализирани чрез тематичен анализ и интерпретативен феноменологичен анализ. Младите жени имат позитивна нагласа към спорта и физическата активност като методи за поддържане на тялото в добра форма (отслабване, стягане). Малка част от тях споделят, че спортуват активно, но реално се наблюдава висока ангажираност в типично „женски“ занимания като танци, упражнения/гимнастика, модерни спортове на основата на аеробика, йога. При част от участничките се открива идентифицираният като преобладаващо „мъжки“ модел на възприемане на спорта като идентичност и професия.

Ключови думи: поведениа за промяна на тялото, спорт и физическа активност, жени във възникваща зрелост, качествено изследване

Abstract: Sports and physical activity in young women have been analyzed in the context of body change behaviours, which also included weight control through dieting, healthy eating, and a healthy lifestyle. Fifteen interviews with women and 15 interviews with men were conducted and were analyzed through thematic analysis and interpretative phenomenological analysis. Young women had a positive attitude towards sports and physical activity as methods of keeping the body in good shape (weight loss, tightening). A small part of the participants reported they played sports regularly but actually there was high involvement in typical "female" activities such as dancing, exercise/gymnastics, modern sports based on aerobics, yoga. The perception of sport as identity and profession, identified as a predominantly "male" model, was found in some of the female participants.

Keywords: body change behaviours, sports and physical activity, female emerging adults, qualitative research

Въведение

Във всяка култура съществува социално споделен идеал за тяло и външен вид, спрямо който членовете на социокултурната общност възприемат

и съпоставят собственото си тяло и външен вид. В съвременните западни култури доминиращият идеал за тяло и външен вид е слабо женско тяло, с акцент върху слаби бедра и ханш, и не много пълно (мезоморфно) мъжко тяло с добре развита мускулатура – мускулеста фигура с формата на „V“, с акцент върху големи бицепси, широк гръден кош и рамене, и с тънка талия (Grogan, 2008; Jackson, 2002; Polivy & Herman, 2002; Pope, Phillips, & Olivardia, 2000; Morrison, Morrison, & McCan, 2006). Притежаването на слаба фигура от жената бива асоциирано с привлекателност, женственост, самоконтрол, самоувереност, социални умения, щастие, успех, младост, здраве и социална приемливост (Grogan, 2008; Levitt, 2004). Същевременно наднорменото тегло се стигматизира – притежаването на пълна/дебела фигура се асоциира с мързел, лакомия, липса на воля, липса на контрол и самоугаждане (Grogan, 2008; Schwartz & Brownwell, 2002).

В исторически план идеализацията на слабото тяло в западните култури започва да доминира през 1920-те години и жените започват да прилагат строги диети и енергични физически упражнения, за да се доближат до слабия идеал (Grogan, 2008; Ogden, 2003; Wykes & Gunter, 2005). Макар че се запазва слаб и в началото на XXI век, идеалът за женско тяло претърпява известни модификации в пропорциите през годините. Те са свързани с нарастване на бюста, идеализиране на структурата тип „пясъчен часовник“, идеализиране на изключително слабото тяло (моделът Туиги) (Grogan, 2008; Wykes & Gunter, 2005), както и на телата с тегло, значително под нормалното, заради които идеалът за женско тяло започва да се определя като „анорексичен“ (Wiseman, Gray, Mossiman, & Ahrens, 1992). В самия край на XX и в началото на XXI век започва да се забелязва положителна тенденция за повишаване на теглото на идеала за женско тяло, като, въпреки че е доста слабо, то е в границите на нормалното телесно тегло (Sypeck, Gray, Etu, Ahrens, Morismann, & Wiseman, 2006; Bessenoff & Del Priore, 2007).

Паралелно с основния акцент върху слабостта на женския идеал за тяло, през 1980–1990-те години се заражда интерес и към добре оформеното, стегнато и мускулесто тяло, или т.нар. фитнес-идеал или атлетичен идеал (Jackson, 2002; Wykes & Gunter, 2005; Grogan, 2008). Физическите упражнения се превръщат в основно средство за постигане на идеалното тяло (Grogan, 2008), което се описва в списание за млади жени като „гладко, стегнато, тонизирано, без телесни мазнини, с корем и крака от стомана“ (Ballentine & Ogle, 2005).

Разглеждането на идеалния образ за тялото и външния вид като социално споделен и изследването на ролята на културните стандарти за красота във възприемането на и удовлетвореността от собственото тяло се обозначават като „социокултурна теория“ (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999; Morrison, Kalin, & Morrison, 2004; Gleeson & Frith,

2006). Според нея нереалистичността на стандартите за привлекателност в западното общество е причина те да не могат да бъдат постигнати от по-голямата част от индивидите. Това е свързано с преобладаваща неудовлетвореност от собственото тяло и вероятно ангажиране с поведения, насочени към промяна на теглото и формата на тялото. Според редица проучвания неудовлетвореността от собственото тяло преобладава над удовлетвореността, а в исторически план относителният ѝ дял нараства и при двата пола (Cash, 2002). Неудовлетвореността от собственото тяло се дефинира като преживяване на негативни мисли и емоции към собственото тяло, като негативно оценяване на собственото тяло, като „негативен образ за тялото“ (Cash, 2002; Grogan, 2008). Като цяло делът на неудовлетворените от тялото си жени е по-висок от дела на неудовлетворените от тялото си мъже (Pope, Phillips & Olivardia, 2000; Forrest & Stuhldreher, 2007). Вероятно обяснение на това полово различие е, че външният вид традиционно има много по-голямо значение за оценката и самооценката на личността на жената в западните култури, отколкото на мъжа (Grogan, 2008). Неудовлетвореността от тялото и външния вид е толкова често срещана сред жените, че се възприема идеята за „нормативност“ на негативните нагласи към собственото тяло сред тях (Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1985; Levine & Smolak, 2002; Striegel-Moore & Franko, 2002). Например сред юношите в Бразилия неудовлетвореността от теглото е 56.6% (Christofaro, Ritti Dias, de Andrade, de Moraes, Cabrera, & Fernandes, 2015); във Финландия неудовлетворени от теглото си са 46% от момичетата и 33% от момчетата в юношеска възраст (Mikkilä, Lahti-Koski, Pietinen, Virtanen, & Rimpelä, 2003); сред студенти в Нигерия неудовлетвореността от теглото е общо 62% – 52% при мъжете и 71% при жените (Chukwunonso, 2015). При български момичета в юношеска възраст неудовлетвореността от теглото в различна степен се среща при 63.2%. При момчетата неудовлетворени от теглото си са 32.7%, а от мускулатурата си – 67.3% (Александрова-Караманова, 2013). Неудовлетвореността от теглото е свързана с поведения като спазване на диета за отслабване и ангажиране с други, често екстремни практики за контрол на теглото; с прекалени физически упражнения; с наднормено тегло и затлъстяване; с развиването на хранителни разстройства; с ниска самооценка; с депресия, с подлагане на козметична хирургия (Christofaro, Ritti Dias, de Andrade, de Moraes, Cabrera, & Fernandes, 2015; Grogan, 2008; Polivy & Herman, 2002; Richard, Rohrmann, Lohse, & Eichholzer, 2016; Rumsey, & Harcourt, 2012).

Още от началото на доминацията на слабия идеал спазването на диета се превръща в начин на живот за много жени и понастоящем се смята нормативно за женската популация (Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1985; Levine & Smolak, 2002). По данни от 1980–1990-те години 95% от жените

са спазвали диета в някакъв етап от живота си, а около 40% от жените спазват диета по което и да е време (Ogden, 2003). По по-нови данни, в периода 2013–2016 г. в САЩ 56.4% от жените са правили опит да отслабнат през последните 12 месеца чрез различни диети и диети в съчетание с физически упражнения (Martin, Herrick, Sarafrazi, & Ogden, 2018). Според систематичен обзор и мета-анализ на 72 изследвания с общо над 1 200 000 участници над 18 г. от целия свят, които са опитвали да отслабнат или да поддържат теглото си в рамките на последните 12 месеца, 42% от участниците са правили опити да отслабнат, а 23% – да поддържат теглото си, най-много с помощта на физически упражнения и спазване на диета, като по-често това са лица със свръхтегло и жени (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). Освен като ключов метод за контрол на теглото, при жените спортът и физическите упражнения са също средство за постигане на атлетичния (фитнес) идеал.

Гореописаните, свързани с външния вид и идеалното тяло психологически механизми и поведенчески практики се проявяват в най-висока степен в периодите на юношеството и възникващата зрелост (18–29 г.). Именно в тези периоди протичащите интензивни процеси на физическо, психично и социално развитие поставят особено големи предизвикателства пред индивида да интегрира по адаптивен начин вътрешните си потребности и външните изисквания към тялото и външния си вид. Възникващата зрелост е културно конструиран период, който се появява в контекста на социалните и демографски промени в САЩ и в други индустриализирани страни, свързани с по-късното сключване на брак и родителство, по-късното завършване на образование и започване на работа на пълен работен ден, по-широкото навлизане във висшето образование и по-голямата толерантност към предбрачната сексуална активност и съжителство (Arnett, 2000; 2004). Периодът на възникваща зрелост притежава пет отличителни характеристики: възраст на продължаващо изследване на идентичността, възраст на нестабилност (липса на стабилни избори), възраст на фокусиране върху себе си, възраст на чувство за „пomeжду“ и възраст на възможности (Arnett, 2004). Тези психологически характеристики на възникващата зрелост предполагат продължаване на свързаните с външния вид процеси от юношеството като висока значимост на външния вид за цялостната Аз-концепция (Steinberg, & Sheffield Morris, 2001; Prokhorov et al., 1993), висока значимост и търсене на позитивни реакции от другите по отношение на собствения външен вид (Rumsey, & Narcourt, 2005), пълна поведенческа автономия за реализиране на поведения за поддържане и промяна на външния вид. Емпирични изследвания на притесненията относно външния вид в рамките на жизнения цикъл на възрастните показват, че при жените най-високите стойности на притесненията относно външния

вид се регистрират във възрастовия период 18–30 години (Harris, & Carr, 2001).

Целта на настоящото изследване е да анализира спорта и физическата активност при млади жени във възрастта на възникваща зрелост (18–29 г.) в контекста на поведението за промяна на тялото, включващи още контрол на теглото чрез диета, здравословно хранене и здравословен начин на живот, както и да проследи половата специфика на тези поведения при изследваните жени и мъже.

Методика

Участници: участници в изследването са 30 младежи във възрастта на възникваща зрелост, от тях 15 жени (средна възраст 22.7 г.) и 15 мъже (средна възраст 23.6 г.). Данните са събрани в гр. София, където 28 от участниците се обучават в различните степени на висшето образование (в общо 3 учебни заведения). Извадката е случайно подбрана, като студенти на възраст под 30 години са поканени за участие в изследването чрез техните учебни заведения със съдействието на преподаватели. Всички жени са студентки в университети в София. Девет са родом от София, а шест – от други градове. От мъжете студенти в София са общо 13, извадката е допълнена с двама мъже във възникваща зрелост, които към момента на изследването не се обучават. Общо шестима са родом от София, двама от села близо до София и седем от други градове. Изследваните лица са уведомени за целите, задачите, методите на изследването и начина на използване на данните, включително, че резултатите ще бъдат представяни само в обобщен вид, като се гарантира анонимността на участниците. Използваните при представянето на резултатите имена са псевдоними.

Методи за събиране на данни: изследването се основава на качествени методи за събиране на данни, като основният метод е дълбинно полуструктурирано интервю. Предприетият изследователски подход събира качествени данни от няколко различни перспективи: 1) перспектива на проучване на мненията и нагласите на участниците по темите и въпросите, застъпени в интервюто; 2) перспектива на личното преживяване (феноменологична перспектива): участниците разказват истории за свои лични преживявания и за собствения си опит; 3) перспектива на наблюдателя: участниците споделят истории и преживявания, случили се с техни близки и познати хора, на които са били свидетели. Добавянето на перспективата на наблюдателя цели по-задълбочено проучване на специфични и сравнително рядко срещани се в общата популация феномени, както и интерпретирането на нагласите и преживяванията на участниците в контекста на техните социални мрежи и тяхната социална среда.

Въпросникът включва широк кръг от теми, свързани с външния вид, като в рамките на настоящото изследване са анализирани здравните поведения за постигане на красив външен вид като например хранене, контрол

на теглото, физическа активност и спорт. На всички интервюта с разрешение на участниците са направени аудиозаписи, които са транскибирани дословно. Средната дължина на транскрипт е 15.1 стандартни страници.

Методи за анализ на данните: основният метод за анализ на качествените данни е тематичен анализ (Braun & Clarke, 2006). Това е процес, протичащ в 6 стъпки: 1) запознаване на изследователя с текста чрез многократни активни четения, включващи търсене на смисли и модели в данните; 2) генериране на първоначални кодове (обозначаване на малки текстови сегменти) в рамките на целия масив от данни; 3) групиране на кодовете в теми; 4) преглед на кодираните откъси от текста вътре в самата тема и на темите в целия масив от данни, като се извежда тематична карта; 5) изясняване на спецификите на всяка тема и подтема, формулиране на дефиниции и заглавия на темите. Тематичната карта е цялостна концептуализация на моделите в данните (темите) и връзките между тях; 6) изготвяне на изследователски доклад, включващ ярки и въздействащи цитати.

Като втори метод по отношение на феноменологичната част от данните е приложен интерпретативен феноменологичен анализ – ИФА (IPA: Smith & Osborn, 2003; Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Той проучва детайлно жизнения свят на участниците, с фокус върху личните преживявания и се отнася до субективното възприемане или разказ за дадени обекти или събития. Целта на ИФА е да проучи в дълбочина как участниците осмислят своя личен и социален свят.

Резултати

Различните групи поведения за промяна на тялото на жените и мъжете, които са идентифицирани при тематичния анализ на качествените данни, са представени в Таблица 1.

Таблица 1. Идентифицирани поведения за промяна на тялото при жените и мъжете

Идентифицирани поведения при жените	Идентифицирани поведения при мъжете
❖ Контрол на теглото чрез диета ❖ Здравословно хранене и здравословен начин на живот ❖ Спорт и физическа активност, фитнес	❖ Хранителен режим/диета ❖ Спорт и физическа активност, фитнес ❖ Добавки, анаболни стероиди и странични ефекти ❖ Здравословен начин на живот

Както може да се види от таблицата, налице са различия както в броя на идентифицираните теми при жените и мъжете, така и в начина на групиране на поведенията в отделните теми. При жените са идентифицирани

три теми, а при мъжете – четири. Основната тема „Добавки, анаболни стероиди и странични ефекти“, която е идентифицирана при мъжете, отсъства като основна и самостоятелна тема при жените. При жените само употребата на хранителни добавки се откроява като рядко споменавана подтема, свързана с ходенето на фитнес, и е категоризирана към основната тема „Спорт и физическа активност, фитнес“. За сметка на това темата „Добавки, анаболни стероиди и странични ефекти“ е с ключово значение при мъжете, като, макар нито един от участващите в изследването мъже да не съобщава за собствена употреба, почти всички имат приятели и познати, които използват хранителни добавки и анаболни стероиди с цел натрупване на мускулатура (Александрова-Караманова, 2018). Като цяло нагласата на приемащите мускулестия идеал мъже към употребата на хранителни добавки е позитивна, а към употребата на анаболни стероиди – негативна, тъй като в голяма степен се познават техните вредни за здравето ефекти. По отношение на групирането на отделните поведения в рамките на темите, при жените диетата с цел редукция на теглото е силно доминиращо поведение, свързано със слабия идеал за женско тяло, докато здравословното хранене се разглежда по-скоро във връзка с цялостните усилия за водене на здравословен начин на живот. При мъжете диетата се смята за по-краткосрочна твърде рестриктивна негативна практика, характерна предимно за жените, докато специалният хранителен режим се разбира като дългосрочна стратегия, която може да цели редуциране на теглото, подпомагане натрупването на мускулатура или поддържане на здравето и на тялото в добра форма (Александрова-Караманова, 2018).

Накратко ще бъдат представени резултатите по темите „Контрол на теглото чрез диета“ и „Здравословно хранене и здравословен начин на живот“ при жените, а в детайли ще бъдат разгледани резултатите по тема „Спорт и физическа активност, фитнес“.

Контрол на теглото чрез диета

Общо 5 млади жени споделят своя *личен опит* със спазването на диети. От тях понастоящем една е със затлъстяване и две с наднормено тегло, като към момента на изследването само участничката със затлъстяване спазва диета. Останалите са спазвали диети в миналото, като началото на поведенческите опити за редукция на теглото започват в юношеството.

Например Зорница е била „пълничка“ в юношеската си възраст: *„може би бях с десетина килограма повече, отколкото съм в момента, и в тий-нейджърската възраст ми беше доста трудно и все някакви диети пазах, за да ги намаля тези килограми. Те не намаляваха“, Зорница, 21 г.* Тя е спазвала поредица от диети, тъй като се е *„вманиачила в тази цел да сваля килограмите“*. Конкретно прилаганите от нея диети включват хранителни режими с прием само на определени храни, с изключване от менюто на дадени групи храни, с разделно хранене, с популярни режими за отслабване и

„всякакви, каквото е имало в интернет“. Към момента на изследването Зорница е с нормално тегло, но то не е постигнато в резултат на диетата. Теглото ѝ се е нормализирало „от само себе си“ в периода 11–12 клас, което тя свързва със стреса около подготовката за кандидатстудентски изпити и с промяна в метаболизма.

Друг пример е Антония, която започва да се замисля повече за външния си вид от около 14–15-годишна възраст и оттогава има трайно негативна нагласа към собственото си тяло: „Аз не се определям като красив човек. Тялото си например не харесвам. И теглото, и самото тяло, ... извивки, как да кажа...“ Към момента на изследването Антония е с леко наднормено тегло. Преди време тя се е опитвала да отслабне посредством големи рестрикции в храненето: „Гладът. Много наложена форма за промяна в теглото, редукция на теглото... Аз самата също съм гладувала преди време. Разбрах, че не е начинаът, по който може да станеш красив. Гладувах за период от 3–4 месеца. Постигнах резултати, освен това си възвърнах повечето килограми (като спрях да гладувам)“, Антония, 19 г.

Първите опити за редукция на теглото на Мира – участничката със затлъстяване – започват в късното юношество. Мира още от дете „има проблем с килограмите“ и е спазвала различни диети: „Опитвала съм предимно с диети, и то по доста глупав начин пазени, включително и гладуване ... една безумно глупава диета, включваща банан и кисело мляко за деня, за целия ден. Това го изтърпях една седмица. Пазила съм „Дюкан“, „90-дневна“, някакви други съвсем измислени, дадени ми от някакви хора, които нямам абсолютно никаква представа какви са. Имаше една „Японско чудо“, „Зелева“, глупости... Значи, всичко това в момента бих го сложила в една графа „Абсолютни глупости, които не трябва да правя никога повече в живота си“, Мира, 27 г. Дълги години тези опити на Мира водят до „посредствени и краткотрайни резултати“, но накрая тя намира своята формула на успеха в борбата със свръхтеглото. В последната година Мира открива за себе си спорта. Съчетава редовните усиленни тренировки с умерено рестриктивен, здравословен хранителен режим. Всичко това ѝ носи удоволствие, здраве, емоционално благополучие и значителна редукция на теглото: „Това, което опитвам в момента, е по-скоро насочено към това да се чувствам добре, да съм здрава, а не към това как изглеждам. Това е просто бонус, промоция към останалото. И затова и ефектът е, първо, по-дълготраен, второ, по-качествен, поне според мен. Първо започнах да ходя на кикбокс. Беше свързано със стреса в работата, да мога малко да я вентилирам цялата тая емоция, защото ми беше наистина супер напрегнато в един момент. То пък взе, че ми хареса. И оттогава не съм се спряла, откакто съм започнала. В момента освен бокс ходя и на фитнес, и, да, изключила съм някои храни от менюто си. ... Храня се здравословно“, Мира, 27 г.

Младите жени изразяват своята предимно **негативна нагласа към спазването на диети**. Тя се основава на множеството негативни ефекти

на диетите. Едно от ключовите неща е, че значителните рестрикции и изпадането в крайности в храненето могат да бъдат вредни за здравето. Тук по-конкретно се посочват негативните ефекти за здравето от гладуването и изтощаването на организма. Негативната нагласа към диетите се основава също така на тяхната неуспешност и неефективност. От личните истории става ясно, че в повечето случаи диетите са се оказали неефективни и неуспешни както поради отсъствие на желаната редукция в теглото, така и поради йо-йо ефект.

Друг негативен ефект са неблагоприятните физически и психически прояви и симптоми, които обичайно съпътстват провеждането на диета и създават значителен дискомфорт. Освен за постоянно чувство на глад, се съобщава също за отпадналост, сънливост, напрегнатост, изнервеност, дискомфорт от консумирането само на ограничен кръг от храни, дискомфорт от яденето в рамките на социални контакти с хора, които не прилагат рестрикции в храненето си. Споменава се също неустойчивото желание за консумиране на определени храни (food craving), конкретно на шоколад – най-често посочваната в научни изследвания пораждаща неустойчиво желание храна.

Също така, гореописаните прояви и симптоми правят невъзможно съчетаването на диетата с редовни и активни спортни занимания, които са важни и необходими както от гледна точка на здравословния начин на живот, така и за редукцията на теглото. Мира, която има твърде много свръхтегло и губи значителен брой килограми за сравнително кратък период от време, отбелязва и отпускането на тялото (и увисването на кожата), което се получава в такива случаи.

Като се изключи твърде голямата рестрикция в храненето, обозначаваема от младите жени като „*гладуване*“, нито една от участничките не споделя да е прилагала други, ***по-екстремни методи за редукция на теглото***, които биха могли да се смятат за явна симптоматика на хранителни разстройства – например предизвикано повръщане, използване на почиствателни, използване на хапчета (препарати) за отслабване, неприемане на никаква храна за сравнително продължителни периоди от време. Като цяло участниците – и жените, и мъжете – демонстрират негативно отношение към рисковото хранително поведение. Те го разпознават като част от симптоматиката на хранителните разстройства и са чувствителни към риска от развиване на подобни разстройства. В ролята си на наблюдатели някои участнички са ставали свидетели на твърде обезпокоително и прекомерно според тях желание за отслабване. Няколко мъже участници съобщават за критично понижаване на теглото при техни познати млади жени, което характеризират като „*анорексия*“. В описаните случаи според участниците е характерно наличието на „*фикс-идея*“ за отслабване („*може би като фикс-идея винаги ще стои да отслабнеш още малко*“), „*пристрастеност към отслабването*“.

Здравословно хранене и здравословен начин на живот

Когато здравословният хранителен режим е *насочен към отслабване*, за много от жените е важно предприеманата диета да е балансирана, да избягва големи рестрикции в храненето и да включва здравословни храни. С помощта на такъв хранителен режим са отслабнали някои от участничките: „*И просто спрях да се храня с вредни неща. Спрях безалкохолното, шоколада, изобило храни от тип десерти някакви. Ядох повече плодове и зеленчуци, месо...*“, Теодора, 20 г.; „*Да, изключила съм някои храни от менюто си ... Храня се здравословно, това е може би един от писъците на нашето съвремие – здравословно отслабване*“. Други участнички пък имат планове за подобно здравословно отслабване: „*Имам корем, защото почнах да прекалявам в последно време (с яденето). Просто трябва да спра газираното, примерно, и такива неща.*“, Славена, 20 г. Специално Мира акцентира и върху допълнителни „хранителни добавки“, които биха подпомогнали процеса на здравословното отслабване, като например зелен чай. Някои от младите жени изразяват своето позитивно отношение към здравословното хранене или препоръчват отслабването с помощта на здравословен хранителен режим.

Здравословният хранителен режим се среща и като дългосрочна **стратегия за здравословен начин на живот**. Той включва приема на определени здравословни храни и хранителни добавки (напр. плодове, зеленчуци, чиа, киноа, витамини, минерали) и ограничаването на определени нездравословни храни (напр. сладки неща, снакс, подсладени безалкохолни напитки). Здравословният хранителен режим бива обясняван като подчинен на целта за „*прочистване на организма*“, като „*полезен*“ за индивидуалното физическо и здравословно състояние, като необходим за поддържане на здравето и на определена физическа форма, за превенция на наднорменото тегло и влошената визия.

В много от случаите, при които младите жени се опитват да отслабнат или дават препоръки за „*правилния*“ начин за отслабване, **здравословното хранене се съчетава със спорт и физическа активност**: „*Ти и да спортуваш, пак можеш да отслабнеш. И с начина ти на хранене, ако имаш някакъв режим на хранене нормален, ще имаш и нормално тегло*“, Елена, 27 г.; „*Познавам жени, които залягат над диетите, и то по-скоро лишаване. И всеки път се опитвам да им обясня, че по-скоро спорт с правилно хранене, отколкото глад*“, Петя, 26 г. Същите съвети и препоръки към младите жени имат и някои от мъжете участници: „*За момичетата, които са по-пълнички и така нататък, е необходимо поне някакъв хранителен режим и повече спорт.*“, Виктор, 26 г.; „*Трябва да има добър (хранителен) режим и да спортува*“, Росен, 25 г.

Както при младите мъже, така и при младите жени темата за **здравословния начин на живот** присъства, от една страна, на по-имплицитно ниво, видно в обсъждането на поведението като здравословно хранене, като редовни занимания със спорт и физическа активност за поддържане на

здравето и на добрата физическа форма, като съчетаване на тези две стратегии с цел отслабване. На по-експлицитно ниво концепцията за здравословен стил на живот включва множество здравословни поведения, а именно съчетаването на определен начин на хранене със спорт и физическа активност, с липсата на тютюнопушене и с ограничена консумация на алкохол. Съответно неспазването на някои от тези здравословни поведенчески практики се оценява негативно, като „недостатък“: „*Като цяло не спазвам хранителен режим. Аз един от недостатъците ми е, че не се храня много здравословно, но пък за сметка на това примерно не пуша и не употребявам алкохол, което, нали, е някакво равновесие все пак*“, Катя, 25 г. (Катя играе баскетбол в аматьорската лига, спортува винаги, когато има възможност).

Понякога съчетаването и на само две поведения – здравословния начин на хранене и спортните активности – може да си кореспондира с цялостната идея за здравословния начин на живот: „*Вече реших, че трябва да си променя по-скоро цялостния начин на хранене, на разпределяне на деня, на спортуване, това да включва спорта и повече движение към ежедневието си*“, Мира, 27 г.

Спорт и физическа активност, фитнес

Като цяло **нагласата към физическата активност и спорта** при младите жени е позитивна. Всички те са наясно, че да бъдеш физически активен е от ключово значение за здравето. Също така, когато става дума за промяна на тялото, независимо дали за отслабване, оформяне или стягане на (части от) тялото, повечето млади жени са на мнение, че именно спортът или спортът в комбинация с умерен и балансиран режим на хранене са правилният начин за това: „*Всичко, което искам да променя в тялото си, се прави със спорт, за стягането говорим*“, Ваня, 21 г.; „*Според мен, ако ЧАК толкова е важно да имаш плосък корем, трябва да намериш друг начин да го докараш, а не гладувайки и ходейки на липосукция и така нататък. Има предостатъчно видове спорт, които можеш да прилагаш*“, Роза, 24 г.

Когато става въпрос за **реално поведение**, само няколко момичета съобщават, че към момента редовно се ангажират в спортни занимания и физическа активност. Според две от участничките напоследък те „*нямат време*“ за спорт. Още пет други участнички (или общо 7 млади жени) посочват, че понастоящем са по-слабо физически активни отпреди, защото „*нямат време*“ поради ангажиментите си, свързани с образованието си в университета, в някои от случаите съчетавано и с работа. Според Роза става дума и за това, не че толкова „*нямат време*“, колкото ги „*мързи*“. Действително част от тези млади жени не са достатъчно мотивирани да практикуват спорт и не го възприемат като толкова важен, че да отделят време и да положат усилия да го вмъкнат в натовареното си всекидневие:

„Не (спортувам) редовно. Тъй като в момента ми е много натоварено, когато мога, винаги ходя – или на баскетбол, или... и футбол дори играя... когато мога“, Катя, 25 г.; „Това, което намирам за свой недостатък, мога да полагам грижи за него, мога да го коригирам, въпросът е, че не го правя, щото ме мързи, щото нямам време, но по-скоро, щото ме мързи“, Роза, 24 г. Има и момичета, които като цяло винаги трудно са намирали мотивация да спортуват редовно и да включат спорта в начина си на живот: „Ами в момента не спортувам. Всеки път си казвам, че ще почна, и като почна, съм постоянно... трудно почвам. Може би трябва да се нагодя, да тръгна. Някой трябва все едно да ме бутне...“, Елена, 27 г.

И все пак, когато става дума за реално поведение и практикуването на спортни занимания и физическа активност, се оказва, че младите жени всъщност не са чак толкова физически неактивни. Много от тях редовно се ангажират в различни дейности, които включват физическа активност, но тези дейности по-рядко биват класически спортове като баскетбол, волейбол, плуване и т.н. или пък класически фитнес упражнения. Напротив, преобладаващите **спортни занимания** са **типично „женски“** – танци, физически упражнения/гимнастика, модерни спортове на основата на аеробика (често включващи танци), йога. Самите млади жени много често изпитват съмнения и притеснения дали този тип занимания могат официално да бъдат определени като спорт – „спортувала съм, доколкото народните танци са някакъв вид спорт“, „играех народни танци може би 15–16 години... Иначе с друг спорт – не (съм се занимавала), като цяло не съм много спортна личност“, „Единствено обичам да се разхождам и да танцувам...“

Общо шест от младите жени съобщават, че са се занимавали с танци (народни танци, латино танци). Четири от тях са танцували народни танци като ученички, като две от момичетата (Антония и Зорница) са танцували още от деца в продължение на много години. Роза споделя, че просто обича да танцува (макар че „не обичам да спортувам изобщо, просто това ми е много далечно“), а Яна – че специално е ходила на народни и латино танци като тип тренировка, чрез която да поддържа форма. Независимо от обстоятелствата на практикуването на народни и латино танци, за младите жени водещото в това занимание е, че то наистина много им харесва, приятно им е и забавно, като едновременно с това е и полезно за здравето, външния вид и в частност за отслабването. Заради това то е предпочитано, докато класическите спортове или фитнес упражнения не са желани и не са практикувани.

На второ място се открояват заниманията на младите жени с физически упражнения като тичане, скачане на въже, гимнастика вкъщи, ходене пеша/разходки, игра на федербал. Докато тичането, скачането на въже и упражненията вкъщи са интензивни и целенасочени дейности, с които момичетата искат да отслабнат и/или да се стегнат, то ходенето пеша е част от начина на живот, от всекидневната физическа активност.

Също така се наблюдава практикуването на популярни в последните години предимно сред жените спортни занимания, основани на аеробика и танци, като тае-бо (представлява комбинация от аеробика и бойни спортове, провеждаща се в ритъма на музиката), канго джъмبس (вид аеробика със скокове, която се практикува със специални обувки с пружини, подходящи както за тренировка, така и за рехабилитация), зумба (вид аеробика, основана на латино танци), йога.

Въпреки доминиращата позиция на „женските“ спортни практики, при отделни участнички се наблюдава водещият при младите мъже модел на връзка и отношение към спорта – ***спортът като идентичност и професия*** (при три от тях – София, 19 г., Христина, 19 г., и Ваня, 21 г.). Както и за младите мъже, за тези млади жени спортът е важна част от тяхната идентичност. Както казва София: *„Спортът е моят живот. Моята мотивация“*.

Когато бива помолена да се представи в началото на интервюто, Христина включва в представянето си своите занимания със спорт: *„Казвам се Христина. Занимавам се с волейбол. Преподавам плуване. Уча в (името на ВУЗ)“*. София пък споделя за заниманията си със спорт в рамките на обсъждането на най-важните неща в живота си: *„Ученето, спортът... и приятелите. Всъщност, семейството ми е на първо място“*. Ваня разкрива значението на спорта в своя живот в рамките на изясняването на специалността, която учи: *„Ами аз за втори път съм студентка. Първия път бях в НСА-то, след това напуснах“*. В момента тя е *„в пауза“* и спортува *„тенис на корт ... като хоби, за мое удоволствие. Аз не съм се отказала от спорта, тренирам си, спортувам си, което си ми харесва“*.

И трите момичета са били силно ангажирани в занимания с няколко вида спорт още от ранна детска възраст (*„От малка спортувам – лека атлетика и волейбол“*, Ваня, 21 г.). София и Христина споделят, че в ранното детство това се е дължало на техните родители – бащата на София е полицай, който я е запалил по спорта като цяло (футбол, волейбол) и по-специално по бойни спортове (таекуондо) и бокс, а майката на Христина е треньор по плуване, което предопределя нейното въвличане в този спорт още от 3-годишна възраст, както и участието ѝ в състезания от 6–7-годишна възраст. Христина тренира също волейбол и участва в състезания: *„Аз имам луд, луд период и бях постоянно в залата. Или в залата, или в басейна. По-важно за мен беше спортът. Вместо да изляза навънка и да ходя по кафе и дискотеки, вечер съм свършвала тренировка в 10 часа“*, Христина, 19 г.

Не само Ваня е мислила за заниманията си със спорт като за своя професия. София и Христина не са искали да учат в НСА, а да имат друга професия паралелно със спорта. Но извън конкретната специалност, която изучават, и двете са се посветили на спорта – Христина е напълно отдадена на професията треньор по плуване на деца и я практикува с любов (*„едно дете да видиш как в началото не може нищо, и след това почва един стил, втори, трети,*

е много... В смисъл, грее душата отвътре и... не мога да го опиша“), а лятото работи като спасител на плажа; София целенасочено работи върху себе си с интензивни всекидневни тренировки и мечтае „да изгради още повече“ и да участва в състезание по бикини фитнес, като същевременно разработва фитнес програми и дори вече е продала една от тях: „Спортувам, и това ме мотивира. Начертала съм си програма, това ме радва – спортът, става-нето сутрин, всяка сутрин... Ето днеска примерно станах в 5 и половина, отивам да тичам, това ми е първата тренировка...“, София, 19 г.

В рамките на описания по-горе „мъжки“ модел типични за младите жени, които възприемат спорта като идентичност и професия, са **заниманията с класически спортове** (популярни физически спортове, с организирани тренировки и редовно провеждане на национални и международни състезания) като волейбол, футбол, плуване, лека атлетика, бойни спортове, а също и фитнес. Това обаче не изключва заниманията с класически спортове и на някои от другите участнички, които не класифицираме към „мъжкия“ модел. Практикуването на такива спортове съобщават три млади жени: Катя играе баскетбол в аматьорската лига, понякога играе с приятели футбол, волейбол, тенис; Иглика тренира спортна стрелба (в момента е прекъснала тренировките заради натовареността си в университета), опитвала е фитнес за кратко, но се е отказала и като цяло признава, че не е много спортна личност. Общото между Катя и Иглика е, че и двете са големи почитателки („фенове“) на спорта, и тази им любов и възхищение към спортистите и спорта ги вдъхновява самите те да се занимават с подобен тип класически спортове. Мира пък – участничката със свръхтегло – наскоро е открила за себе си спорта (кикбокс и фитнес), което изцяло променя начина ѝ на живот и в съчетание със здравословен хранителен режим довежда не само до желаната значителна редукция на телото, но и до повишено емоционално благополучие и увереност. В момента Мира се чувства все по-добре и „пристрастена“ към спорта: „То пък взе, че ми хареса. И оттогава не съм се спряла, откакто съм започнала. ... Когато не спортувам, ми липсва страшно много. ... Спортът се оформи като една допълнителна графа интереси, които са доста силни в момента за мен.“, Мира, 27 г.

За разлика от младите мъже, при младите жени **фитнесът** като цяло не е толкова широко разпространен, но при отделни жени или в конкретни ситуации той се практикува. Една такава ситуация е например предстоящият абитуриентски бал: „На фитнес много момичета ходеха, защото 11-и–12-и клас покрай бала, нали, за да влязат във форма“, Зорница, 21 г. От участничките само две понастоящем редовно ходят на фитнес. София, за която спортът е идентичност и неизменна част от всекидневието ѝ, прекарва много време във фитнеса („Аз веднага като дойдох в университета, и като открих, че има фитнес, и бях много щастлива. Започнах всеки ден

да ходя, събота, неделя, почивка, през седмицата след лекциите...“) и според нейните наблюдения, в сравнение с активно трениращите във фитнеса мъже, *„жените не тренират“*. Мира също среща и контактува с много повече мъже при редовните си посещения във фитнеса, отколкото с жени.

Други две от участничките са ходили за кратко на фитнес в миналото. За Теодора преживяването е полезно, приятно и свързано с позитивни емоции (*приятно, отпускащо*). За Иглика обаче това преживяване е по-скоро неприятно и след един месец посещения на фитнеса тя преценява, че *„не е за нея“* и предпочита *„да седна и да си ям шоколада, щото ми доставя удоволствие“*, *„да седна да тия кафе и да ям салатата, пържени картофи и кюфтета с трите ми най-добри приятелки и да си говориме“*. И двете момичета обаче подчертават значението на социализиращия компонент (*„спортуването с приятели“*) за реализиране на заниманията с фитнес: Теодора е ходила на фитнес с приятелка, а според Иглика: *„Има хора, които във фитнеса са ... защото просто там са се събрали трима-четирима приятели и си вдигат, и си говорят, и им е готино“*, Иглика, 20 г.

Употребата на **хранителни добавки и анаболни стероиди** е тема, релевантна само за двете участнички, които редовно ходят на фитнес (София и Мира) и са потопени във фитнес-културата. Като цяло нагласите на двете млади жени към това поведение са малко по-негативни, отколкото нагласите на мъжете. София е категорично против и анаболните стероиди и хранителните добавки (*„не харесвам добавките, не използвам суплементи и химия“*) и държи на изцяло естествените и здравословни методи за постигане на идеалното фитнес-тяло. Мира като цяло подкрепя приемането на хранителни добавки и самата тя е използвала някои (карнитин, хром и др.), но се отнася с предпазливост към потенциални негативни последствия и странични ефекти, към противопоставяния за прием от хора с определени заболявания, към продължителността на приема и необходимостта от почивки.

Заклучение

Основните идентифицирани, свързани с външния вид и промяна на тялото поведения при жените могат да бъдат категоризирани в следните теми: Контрол на теглото чрез диета, Здравословно хранене и здравословен начин на живот, Спорт и физическа активност, фитнес. Полови различия се откриват в липсата на тема Добавки, анаболни стероиди и странични ефекти, която е ключова тема при мъжете, като основна и самостоятелна тема при жените. Други съществени полови различия има в групирането на поведението в теми: обособяване на отделни теми Хранителен режим/диета и Здравословен начин на живот при мъжете, и обособяването на диетата с цел редукция на теглото като отделна тема при жените, различна от темата Здравословно хранене и здравословен начин на живот.

Младите жени споделят личния си опит със спазването на диета и преобладаващо негативните си нагласи към диетите като метод за редукция на теглото поради множеството техни негативни ефекти. Екстремни методи за редукция на теглото не се съобщават, а отношението към рисковото хранително поведение е негативно. То се разпознава като част от симптоматиката на хранителните разстройства и участниците са чувствителни към риска от развиване на подобни разстройства.

За младите жени здравословният хранителен режим за отслабване трябва да бъде балансиран, да избягва големи рестрикции в храненето и да включва здравословни храни. Той може да е и дългосрочна стратегия за здравословен начин на живот, включваща приема на здравословни храни и хранителни добавки (плодове, зеленчуци, чиа, киноа, витамини, минерали) и ограничаване на нездравословни храни (сладки неща, snacks, подсладени безалкохолни напитки). Здравословният начин на живот включва съчетаването на различни здравословни поведения като здравословно хранене, спорт и физическа активност, въздържание от употреба на цигари и алкохол.

Младите жени имат позитивна нагласа към спорта и физическата активност като методи за поддържане на тялото в добра форма (отслабване, стягане). Малка част от тях споделят, че спортуват активно, но реално се наблюдава висока ангажираност в типично „женски“ занимания като танци, упражнения/гимнастика, модерни спортове на основата на аеробика, йога. При част от участничките се открива идентифицираният като преобладаващо „мъжки“ модел на възприемане на спорта като идентичност и професия. Заниманията с класически спортове и ходенето на фитнес са сравнително рядко срещани при жените извън „мъжкия“ модел.

Множеството сложни поведения, насочени към постигането на идеалното тяло, показват необходимостта от индивидуален подход при консултирането на млади жени с потенциално рисково поведение, както и необходимостта от разработването на програми и интервенции за промоция на позитивен образ за тялото и на здравословен начин на живот и за превенция на рисковите поведения и на хранителните разстройства.

Литература

Александрова-Караманова, А. (2018). Хранене, спорт, анаболни стероиди: свързани с външния вид поведения при мъже във възникваща зрелост. *Българско списание по психология*, 1–4, 265–288.

Александрова-Караманова, А. (2013). Влияние на медиите върху образа за собственото тяло и личностното му моделиране при юноши. Докторска дисертация. София: Академично издателство „Проф. Марин Дринов“.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55, 469–480.

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Ballentine, L. W., & Ogle, J. P. (2005). The making and unmaking of body problems in *Seventeen* magazine, 1992-2003. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33, 281-307.
- Bessenoff, G., & Del Priore, R. (2007). Women, Weight, and Age: Social Comparison to Magazine Images Across the Lifespan. *Sex Roles*, 56 (3-4), 215-222.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77-101.
- Cash, T. (2002). A "Negative Body Image": Evaluating Epidemiological evidence. In Cash, T., Pruzinsky, T. (eds.) *Body Image: A Handbook of theory, research and clinical practice* (269-276). New York: The Guilford Press.
- Christofaro, D. G. D., Ritti Dias, R. M., de Andrade, S. M., de Moraes, A. C.F., Cabrera, M. A. S., & Fernandes, R. A. (2015). Body weight dissatisfaction and its correlates among Brazilian adolescents. *Medical Express*, 2(1), M150107.
- Chukwunonso E.C.C. Ejike (2015). Body shape dissatisfaction is a 'normative discontent' in a young-adult Nigerian population: A study of prevalence and effects on health-related quality of life. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 5, Suppl. 1, S19-S26.
- Forrest, K., & Stuhldreher, W. (2007). Patterns and Correlates of Body Image Dissatisfaction and Distortion among College Students. *American Journal of Health Studies*, 22 (1), 18-25.
- Gleeson, K., & Frith, H. (2006). (De)constructing Body Image. *Journal of Health Psychology*, 11(1), 79-90.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*, 2nd edition. London: Routledge.
- Harris, D. L., & Carr, A. T. (2001). Prevalence of concern about physical appearance in the general population. *British Journal of Plastic Surgery*, 54, 223-226.
- Jackson, L. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective, in Cash, T., Pruzinsky, T. (eds.) *Body Image: A Handbook of theory, research and clinical practice* (13-21). New York: The Guilford Press.
- Levine, M., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In Cash, T., Pruzinsky, T. (eds.) *Body Image: A Handbook of theory, research and clinical practice* (pp.74-82). New York: The Guilford Press.

- Levitt, D. H. (2004). Drive for thinness and fear of fat among college women: Implications for practice and assessment. *Journal of College Counseling*, 7(2), 109-118.
- Martin, C. B., Herrick, K. A., Sarafrazi, N., & Ogden C. L. (2018). *Attempts to lose weight among adults in the United States, 2013–2016*. NCHS DataBrief, no 313. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen, S., & Rimpelä, M. (2003). Associates of obesity and weight dissatisfaction among Finnish adolescents. *Public Health Nutrition*, 6(1), 49-56.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., & McCann, L. (2006). Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In M. Kines (ed), *Body Image: New Research* (1-34), New York: Nova Science Publishers.
- Ogden, J. (2003). *The Psychology of Eating: From healthy to disordered behaviour*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213.
- Pope, H. G. Jr., Phillips, K., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex*. Simon & Schuster, New York.
- Prokhorov, A., Perry, C., Kelder, S. & Kleep, K. (1993). Lifestyle values of adolescents: results from the Minnesota Heart Health Youth Program. *Adolescence*, 28, 637–647.
- Richard, A., Rohrmann, S., Lohse, T., & Eichholzer, M. (2016). Is body weight dissatisfaction a predictor of depression independent of body mass index, sex and age? Results of a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1), 863.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1985). Women and weight: a normative discontent, in T. B. Sonderegger (ed.) *Nebraska Symposium on motivation*, vol. 32, Psychology and Gender (267-307), Lincoln: University of Nebraska Press.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2012). Introduction. In: N. Rumsey & D. Harcourt (Eds.). *The Oxford handbook of the psychology of appearance* (pp. 1-6). Oxford: Oxford University Press.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2005). *The psychology of appearance*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press.
- Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraca, R. V., & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta- analysis. *Obesity Reviews*, 18, 32-50.

- Schwartz, M., & Brownell, K. (2002). Obesity and body image. In Cash, T., Pruzinsky, T. (eds.) *Body Image: A Handbook of theory, research and clinical practice* (200-209). New York: The Guilford Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory Method and Research*. London: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, (pp.53-80). London: Sage.
- Steinberg, L., & Sheffield Morris, A. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110.
- Striegel-Moore, R. H., & Franko, D. (2002). Body image issues among girls and women, in Cash, T., Pruzinsky, T. (eds.) *Body Image: A Handbook of theory, research and clinical practice* (183-191). New York: The Guilford Press.
- Sypeck, M. F., Gray, J. J., Etu, S. F., Ahrens, A. H., Mosimann, J. E., & Wiseman, C. V. (2006). Cultural representations of thinness in women, redux: Playboy magazine's depiction of beauty from 1979 to 1999. *Body Image*, 3, 229-235.
- Thompson, J. K., Heinberg, M. A., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural Expectations of Thinness in Women: An Update. *International Journal of Eating Disorders*, 11 (1), 85-89.
- Wykes, M. & Gunter, B. (2005). *The Media and Body Image: If Looks Could Kill*. London: Sage.

Адрес за кореспонденция:

Доц. д-р Анна Александрова Александрова-Караманова,
 Департамент „Психология“
 Институт за изследване на населението и човека – БАН
 annaalexandrova@yahoo.com

РОЛЯТА НА ТРЕНЬОРА ЗА РАЗВИТИЕ И ПОЛАГАНЕ НА ОСНОВИТЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА ПРИ ИЗГРАЖДАНЕ НА ПРАВИЛНИ НАВИЦИ И УМЕНИЯ ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПО-ВИСОКИ СПОРТНИ РЕЗУЛТАТИ

Георги Томов Димитров, Антоанета Миланова Драганова

THE ROLE OF THE COACH FOR DEVELOPMENT AND LAYING THE FUNDAMENTALS OF PHYSICAL CULTURE IN BUILDING THE RIGHT HABITS AND SKILLS FOR ACHIEVING A HIGHER SPORTS REST

Georgi Tomov Dimitrov, Antoaneta Milanova Draganova

Резюме: *треньорът – ерудиран, неизчерпаем източник на знания, мотиватор, професионалист. Призвание, опит, образование – всичко това формира личността и образа на треньора. Дипломата „Треньор по вид спорт“ е само началото на стремежа му за развитие, самоусъвършенстване и натрупване на знания и умения, които после да предаде.*

Ключови думи: *компетентност, професионализъм, ерудираност*

Abstract: *The coach - an erudite, inexhaustible source of knowledge, motivator, professional. Vocation, experience, education - all this forms the personality and image of the coach. The "Sports Coach" diploma is just the beginning of his aspiration for development, self-improvement and accumulation of knowledge and skills, which he can then pass on.*

Keywords: *competence, professionalism, erudition*

Въведение

Историята за възникването на професията датира от далечното минало. Дори в древни времена хората са организирали различни спортни прояви, а техните участници са били обучени по специални методи, които им позволяват да тренират сила и издръжливост. Нека си припомним известните гладиаторски битки в Колизеума, за подготовката на които са поканени опитни военни инструктори, или традицията да се провеждат Олимпийските игри в Древна Гърция, които се възобновява през XX век и все още продължават. Всяка победа или постижение винаги е била до голяма степен заслуга на треньора. Въпреки факта, че много често треньорите остават в сянката на своите звездни ученици, именно на тях спортистите дължат постиженията си. Тази трудна и отговорна работа има много функции

и нюанси, а овладяването ѝ изисква голямо усилие и знания не само в областта на спорта, но и в педагогиката. В съвременното общество тя се популяризира като здравословен начин на живот, от който спортът е неразделна част. В същото време, независимо дали се занимавате професионално със спорт или за поддържане на здравето, тренировките са определен набор от упражнения, насочени към постигане на поставената цел. И само треньор може да избере най-оптималното и ефективно упражнение, което отговаря както на вашите изисквания, така и на физическите възможности.

Треньор – човек, работещ с начинаещи и професионални спортисти, от чиито усилия зависят техните спортни постижения и бъдеща кариера. Неговите отговорности варират в зависимост от спорта, в който се специализира, но най-често работата е многостранна и изисква широк спектър от знания и умения. Основните отговорности на спортния треньор включват:

- компетентен подбор на тренировъчния режим, разпределение на на товарването, определяне ефективен комплекс от упражнения;
- изготвяне на план за хранене, диета;
- теоретична и психологическа подготовка на спортисти, мотивация;
- контрол на правилността и редовността на упражненията;
- подготовка за състезания и участие в тях;
- първична медицинска помощ в случай на нараняване, наблюдение на здравословното състояние на отделението.

Дейността на треньора – учител по спорт е значително различна от дейността на учител по физическо възпитание, преди всичко защото е насочена към идентифициране и развитие на спортните способности на ученици и младежи, за прогнозиране на техните постижения в спорта, основата на които са хармоничното развитие и физическото усъвършенстване на индивида. Треньорът е преди всичко стандарт и пример за подражание. Ето защо той самият трябва да е професионалист в своята област. Голямо значение в професията имат физическото и психическото здраве. Ако искате да бъдете добър треньор, трябва да оцените себе си по тези критерии. Какви лични качества трябва да притежава треньорът?

- Специфика на спорта. За да може да преподава ефективно, треньорът трябва да има задълбочено познаване на спорта – от основните умения до усъвършенстването, тактиките и стратегиите. Треньорите може да имат опит, но не всички бивши състезатели стават добри треньори.

- Търси нова информация. Един добър треньор знае много за даден спорт, но той трябва да продължи да учи и развива нови техники за обучение. Оставайки в крак с новите изследвания, обучение, рехабилитация, посещаването на треньорски конференции, лагери и търсенето на съвети от елитните треньори и спортисти – всичко това е знак за голям треньор. Гледането на видеоклипове, четенето на книги, изучаването на периодични

издания също могат да бъдат полезни. Участието в конференции по спортна психология, хранене, физиология на упражненията е чудесна идея и е лесно достъпна за всеки треньор, който иска да расте и да се подобри.

- Дали е мотиватор? Успешният треньор е мотиватор с положително отношение и ентузиазъм към спорта и спортистите. Способността да мотивирате и вдъхновявате е част от формулата за успех.

- Познаване на спортиста. Осъзнаването на индивидуалните различия при спортистите също е важна предпоставка в усъвършенстването на треньора. Повишаването на гласа, викането и други емоционални състояния могат да работят за някои състезатели, но могат да имат опустошителен ефект върху другите. Индивидуализирането на комуникацията и мотивацията за конкретни състезатели е от ключово значение за успеха на отбора. Обръщането на внимание на емоциите, силните и слабите страни на играча са отговорност на добрия треньор.

- Добър комуникатор. Ефективният треньор е треньор, който комуникира добре и излъчва доверие, компетентност, уважение и авторитет. Треньорът трябва да може ясно да обясни идеите си. Ясната комуникация означава определяне на конкретни цели, предоставяне на директна обратна връзка и подсилване на ключовите послания. Признаването на успеха също е от съществено значение за добрата комуникация.

- Добър слушател. Част от ефективното общуване е слушането. Треньорът трябва да бъде състрадателен, да приветства коментарите и въпросите на състезателите. Ефективният треньор ще търси информация от играчите. И накрая, добрият треньор ще бъде гъвкав и ще използва обратна връзка от състезателя, за да промени плана за обучение, ако е необходимо.

- Дисциплиниран. Спортистите трябва да се придържат към разумен набор от правила както по време, така и извън тренировката, и ако те са игнорирани, треньорът е отговорен за дисциплината.

- Личен пример. Ефективният треньор трябва да е за пример. Той се придържа към същите правила, които очаква от състезателите. Треньорът, който иска уважение, също трябва да покаже уважение, ако иска спортистите да го слушат, то той също трябва да ги чуе.

- Показва ангажираност. Най-добрите треньори са в професията, защото я обичат. Освен че са силно ангажирани със спорта и успеха, те демонстрират съпричастност с постиженията на състезателите си. Те не са лесни за намиране. Ако сте треньор или търсите такъв, тези качества могат да ви помогнат да откриете силните и слабите страни. Малко вероятно е някой да е добър във всички области, но добрият треньор ще има много от тези.

Недостатъците на професията включват голям физически и емоционален стрес. Обикновено треньорът има много натоварен тренировъчен график, а в периодите на подготовка за състезанието му липсват такива понятия като почивен ден или празник.

Участието в регионални състезания, национални или световни първенства включва командировки и изисква много време, прекарано на път. Следователно треньорът не може да планира лично свободно време и често е далеч от семейството си. Тъй като в спорта има не само победи, но и поражения, треньорът понякога трябва да премине през трудни периоди, изпълнени с критични коментари от страна на феновете, насочени към него, или към неговите състезатели. Сред ключовите качества на треньора са способността да преодолява неуспехите, да бъде съдържан и да подкрепя спортиста, като го мотивира за по-интензивна тренировка.

Треньорът е преди всичко учител. Това означава, че той трябва да притежава специални педагогически умения, които му позволяват да тренира спортисти. Освен това той трябва да притежава познания по медицина, психология и основна физиология. Уникална особеност на спорта е, че в процеса на обучение и особено на състезания личността се проявява цялостно, в комплекса от всички (или почти всички) предимства и недостатъци. Задачата на треньора е да възпита спортиста да бъде винаги „натоварен“ да се бори, да преодолее противника, себе си, времето, пространството и дори възрастта. В тази трудна и емоционална борба човек не може да остане безразличен. Той съдържа противоречивото единство на съзнанието за собствено превъзходство в борбата с врага, неизкоренено желание за победа на всяка цена и благородно желание да се проведе тази борба в строгите рамки на правилата на честната игра.

Работата на треньора е уникална. Той има възможност да види своя ученик в много трудни и отговорни условия, да оцени поведението му, да идентифицира силните и слабите му страни. Да намери нестандартни решения, начини за въздействие върху спортиста въз основа на представата му за особеностите на неговия характер и психика. За да се случи това, много важни са опитът на треньора, степента на неговото образование, широтата на неговия хоризонт, нивото и естеството на познанията по педагогика и психология, интуицията и някои други причини. За да станем качествени треньори – професионалисти, задължителен елемент е висшето образование в спортен университет с конкретния профил – треньор по вид спорт.

Адрес за кореспонденция:

Антоанета Миланова Драганова
Спортно училище „Г. Бенковски“ – Варна
Toni_6@abv.bg

ФАКТОРИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА И ТАКТИЧЕСКАТА ЕФЕКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИ, СПОРТУВАЩИ БАСКЕТБОЛ

Илко Рашков Илиев

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL AND TACTICAL EFFECTIVENESS OF STUDENTS PLAYING BASKETBALL

Ilko Rashkov Iliev

Резюме: целта на настоящото изследване е да установим фактори на психологическата и тактическата ефективност на студенти, спортуващи баскетбол. Задачите, които са поставени, са: да определим нивото на психическите фактори и тактическите действия, както и да се разкрият факторите и факторните тегла, получили се между отделните показатели при студентите, спортуващи баскетбол. Изследването е проведено през 2016 г. В него взеха участие 30 мъже студенти, спортуващи баскетбол към ССК ИУ – Варна, в Икономически университет – Варна.

Ключови думи: фактори, психологическа ефективност, тактически действия, студенти, баскетбол

Abstract: The aim of the present study is to identify factors of psychological and tactical effectiveness of students playing basketball. The tasks that are set are: to determine the level of mental factors and tactical actions, as well as to reveal the factors and factor weights obtained between the individual indicators in students playing basketball. The survey was conducted in 2016. It was attended by 30 male students playing basketball at SSK UE – Varna at the University of Economics – Varna.

Keywords: factors, psychological efficiency, tactical actions, students, basketball

Въведение

Системата за физическо възпитание и спорт, включена в университетската програма, е насочена към поддържане на висока психическа и физическа работоспособност, премахване на двигателния дефицит и осигуряване на всестранно физическо развитие. Възможността за разкриване на основните фактори, влияещи на спортните постижения в студентския спорт, е от важно значение за контрола, анализа и оценката на спортната подготовка на студентите, спортуващи баскетбол. В една и съща игрова ситуация могат да бъдат взети различни решения – изпълнението на едно и също взето решение зависи от самия изпълнител и от редица други фактори, независещи от него. Съществен принос в теоретичното разработване на проблеми, свързани с игровата ефективност в баскетболната игра, има

В. Цветков (1999). Според С. Горшенина (2015) готовността на студентите, спортуващи баскетбол, към групови взаимодействия следва да се разбира като интегративно образование, характеризиращо наличието на базови предразположености и потребности за лични и конструктивни взаимодействия в процеса на отборната работа, проявяващи се в специалните знания, умения и способности и важни личностни характеристики. И. Илиев (2008) сравнява интелектуалните качества на студенти от различни специалности, спортуващи баскетбол и волейбол в часовете. Г. Брестнички (2017) разкрива зависимости между интелектуални качества и техническите умения при студенти, спортуващи баскетбол. С. Ставрев и И. Стоилов (2011) правят обстоен сравнителен анализ на някои двигателни качества при студенти мъже, практикуващи баскетбол в учебно-тренировъчните занимания по физическо възпитание в УНСС – София. В своя монографичен труд И. Пелтекова (2014) дава методически насоки при спортната подготовка по баскетбол на студентски отбори и управлението на учебно-тренировъчния процес във висшите училища с неспортна насоченост. Включването в методиката на обучение при студентите на възможности да упражняват дейности, насочени към подобряване на уменията за идентифициране и разпознаване на различни стимули и условия, ще намали общото време за реакция и ще се избегнат факторите, влияещи върху „резервите на скоростта“ (Беданоква, 2014). Необходимо е да се определят типичните грешки, на които трябва да се обърне специално внимание в процеса на обучение, за да се подобри игровата ефективност на състезателите от студентските отбори по баскетбол (Йосипенко, 2019). Според А. Божкова (2012) контролът е важен фактор за развитието на спортното постижение и неговото качество. Както във всяка друга дейност, така и в спорта създаването и поддържането на определено качество изисква система за постоянно наблюдение и корекция.

Целта на настоящото изследване е да установим фактори на психологическата и тактическата ефективност на студенти, спортуващи баскетбол.

Задачи на изследването

1. Да се определи нивото на психическите фактори и ефективните и неэффективните тактически действия на студентите, спортуващи баскетбол.
2. Да се разкрият факторите и факторните тегла, получили се между отделните показатели при студентите, спортуващи баскетбол.

Методика

Настоящото изследване е проведено през 2016 г. В него взеха участие 30 мъже студенти, спортуващи баскетбол към ССК ИУ – Варна, в Икономически университет – Варна. За да се установи нивото на психическите качества и ефективността и неефективността на игровите действия на студентите, сме използвали 24 теста. Установяване на нивото на психическите качества е извършено чрез тестиране в лабораторни условия, като за целта

сме използвали 10 теста. За установяване на нивото на тактическите действия е използван методът педагогическо наблюдение и запис на игровите действия от видеозапис на баскетболни срещи. Приложени са общо 10 теста.

Тестове за оценка на интелектуалните качества:

Тест № 1. Концентрация на вниманието.

Тест № 2. Устойчивост на вниманието.

Тест № 3. Оперативно мислене – ходове.

Тест № 4. Оперативно мислене – време.

Тест № 5. Оперативно мислене – коефициент.

Тестове за оценка на свойствата на личността:

Тест № 6. Реактивна тревожност (РТ).

Тест № 7. Личностна тревожност (ЛТ).

Тест № 8. Екстраверсия – интраверсия (Е-И).

Тест № 9. Невротичност (Н).

Тестове за оценка на когнитивните способности:

Тест № 10. Дедуктивно мислене (IST 2000 R).

Тест № 11. Вербално индуктивно мислене (IST 2000 R).

Тест № 12. Абстрактно логическо мислене (IST 2000 R).

Тест № 13. Краткосрочна памет (IST 2000 R).

Тест № 14. Умение за разсъждаване, анализиране и решаване на проблеми (IST 2000 R).

Тестове за оценка на ефективните и неефективните групови тактически действия в нападение

За оценяване груповите тактически действия в нападение чрез „pick and roll“ са регистрирани следните показатели, разкриващи ефективност:

Тест № 15. Pick and roll с отбелязан кош.

Тест № 16. Pick and roll без изпълнена стрелба.

За оценяване груповите тактически действия в нападение са регистрирани следните причини: синхрон по време, пространство и усилие, разкриващи неефективността на показателите:

Тест № 17. Неефективен pick and roll – синхрон по време.

Тест № 18. Неефективен pick and roll – пространство.

Тест № 19. Неефективен pick and roll – усилие.

За оценяване груповите тактически действия в слаба страна са регистрирани следните причини: синхрон по време, пространство и усилие, разкриващи неефективността на следните показатели:

Тест № 20. Заслон на нападател без топка – извършена стрелба.

Тест № 21. Заслон на нападател без топка – без изпълнена стрелба.

Тест № 22. Неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време.

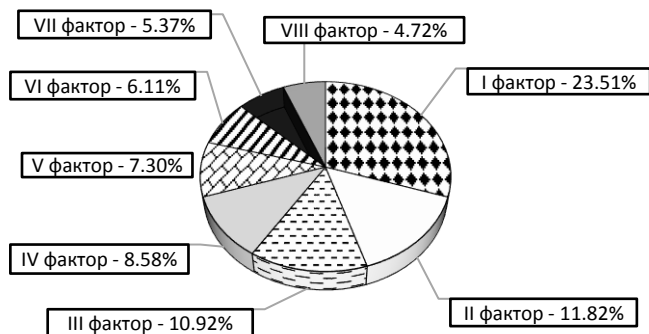
Тест № 23. Неефективен заслон на нападател без топка – пространство.

Тест № 24. Неефективен заслон на нападател без топка – усилие.

За обработка на данните сме използвали математико-статистически методи, като основен за този доклад е факторният анализ.

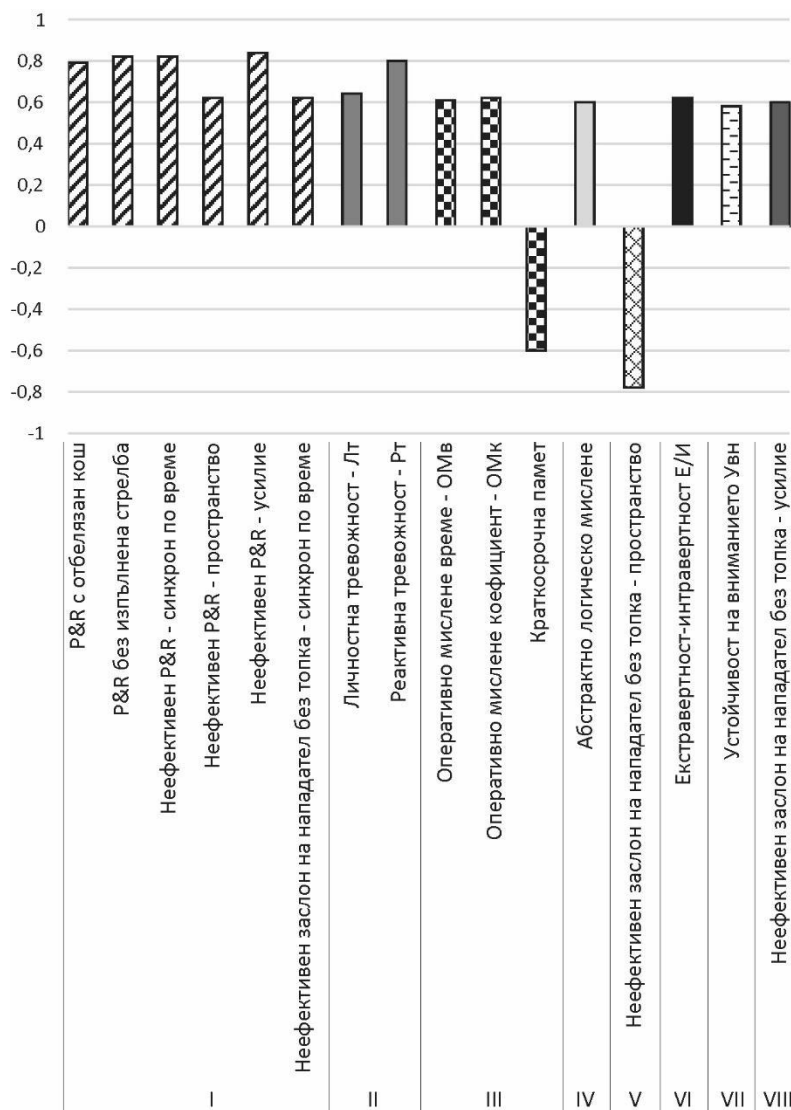
Анализ на резултатите

За целта на настоящия анализ графично на Фигура 1 са представени осем фактора, които обуславят 78.33% от изходната дисперсия на изследваните показатели.



Фигура 1. Факторна структура на показателите за психологическата и тактическата ефективност на студенти, спортуващи баскетбол

Първият фактор обяснява 23.51% от общата дисперсия. Той е с най-много включени показатели (шест), с високи факторни тегла (Фигура 2). Същият ни разкрива значението на ефективността и неефективността на показатели, характеризиращи тактическите действия в нападение.



Фигура 2. Фактори и факторни тегла на показателите за психологическата и тактическата ефективност на студенти, спортуващи баскетбол

Този фактор отразява взаимовръзката между P&R с отбелязан кош и P&R без изпълнена стрелба (тест № 15 и № 16), неефективните P&R поради лош времеви синхрон, пространство и усилие (№ 17, № 18 и № 19) и

неефективен заслон на нападател без топка – поради нарушен синхрон по време (тест № 22). Може да идентифицираме фактора като носещ специфична количествена информация за най-използваните тактически действия в нападение, свързани с изпълнението на P&R, и причините за неговата неефективност.

С най-високо факторно тегло в този първи фактор е неефективността на P&R, свързана със синхрона по усилие (837). С второ факторно тегло е P&R без изпълнена стрелба (817). Веднага след него е неефективен P&R – синхрон по време (816) и P&R с отбелязан кош (779). Със сравнително близки и също така високи факторни тегла са тестове, измерващи неефективен P&R – пространство и неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време, съответно – 649 и 633.

Вторият фактор (Фигура 2) обяснява 11.82% от общата дисперсия. Включва в себе си двата вида на тревожност – личностна (тест № 6) и реактивна (тест № 7). С по-голямо факторно тегло е реактивната тревожност (факторно тегло 805). Другият показател – личностна тревожност, е с факторно тегло 677. Факторът „тревожност“ оказва голямо значение върху ефективността на играта в нападение.

Третият фактор (Фигура 2) обяснява 10.92% от общата дисперсия. В него са групирани три показателя. Два за оперативно мислене време (617) и коефициент (633). Те ни информират за бързината и качеството на мислене. В този фактор попада и краткосрочната памет (594), даваща ни информация относно възможностите за краткосрочно, целенасочено запомняне и възпроизвеждане на сложните тактически действия в нападение. Тези психически качества играят съществена роля при изпълнението на тактическите действия в нападение и защита. Този фактор с основание може да се нарече качество на оперативното мислене.

Четвъртият фактор (Фигура 2) обяснява 8,58% от общата дисперсия. В него е обособен един показател – абстрактно логическо мислене (тест № 12), с факторно тегло 591. Той ни информира за възможностите на студентите да разглеждат ситуацията в нейната пълнотата.

Петият фактор включва също един показател (Фигура 2). Този фактор обяснява 7.30% от общата дисперсия. Показателят в този фактор е неефективен заслон на нападател без топка поради недостатъчно усилие по пространство (тест № 23). Същият е с факторно тегло 726.

Това дава основание този фактор да се означае като фактор на синхрона по пространство, оказващ голямо влияние на тактическите действия в нападение, разкриващи ни изменението на местоположението на двамата играчи по отношение на дадено отправно действие.

Шестият фактор (Фигура 2) включва само един показател – това е екстровертност/интровертност (Е/И) (тест № 8). Той е с факторно тегло 634. Този фактор обяснява 6.11% от общата дисперсия. Това ни разкрива ролята на темперамента, който се отразява на ефективността на играта,

като особена роля в баскетболната игра имат състезателите екстроверти. Този фактор може да означим като фактор на темперамента.

Седмият фактор (Фигура 2), обяснява 5.37% от общата дисперсия. В него влиза показател „Устойчивост на вниманието“ (тест № 2). Неговото факторно тегло е 587. Фактор, който разкрива изискванията към устойчивост на вниманието почти във всяка ситуация на терена.

Последният фактор – осми (Фигура 2), обяснява 4.72% от общата дисперсия. В него влиза само показател „Неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по усилие“ (тест № 8). Неговото факторно тегло е 618. Този фактор може да определим като неефективност на заслона без топка при неподходящо усилие.

Изводи

След направения комплексен факторен анализ на изследваните показатели се отбелязва, че:

1. Факторната структура на тактическата ефективност и неефективност, както и психическите характеристики на студентите, спортуващи баскетбол, се характеризира с равномерен принос на почти всички фактори.

2. Водещи фактори са най-използваните тактически действия в нападение – Р&Р с отбелязан кош и Р&Р без изпълнена стрелба, както и основните грешки, водещи до неефективните изпълнения на тези тактически действия, а именно – синхронът по време, пространство и усилие.

Литература

Беданоква, Л. и др. (2014). Особенности характера взаимосвязи показателей когнитивных вызванных потенциалов у студентов с разным режимом двигательной активности. // *ТиПФК*, № 11, Москва, с. 54.

Божкова, А. (2012). *Професионалноориентирана двигателна подготовка*. София: Артграф.

Брестнички, Г. (2017). *Сравнение на баскетболните технически умения на студенти в УНСС и НСА практикуващи баскетбол само в часовете по спорт*. Издателски комплекс – УНСС, С., с. 56–62.

Горшенина, С., Миронов, А. (2015). Педагогические условия формирования готовности баскетболистов студенческих команд к групповому взаимодействию. // *ТПФК*, № 8, Москва, с. 59.

Илиев, И. (2008). Сравнение на интелектуалните качества на студенти, спортуващи баскетбол и волейбол в часовете по физическо възпитание в ИУ – Варна. // *Спорт и наука*, извънреден брой, Тип-топ прес, с. 194.

Илиев, И., Брестнички, Г. (2017). Корелационни зависимости между интелектуални качества и техническите умения при студенти, спортуващи баскетбол в ИУ – Варна. Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорт във висшите училища: *III научна конференция с международно участие*, София: УНСС.

Йосипенко, К. (2019). (2014). Особенности атакующих действий женских студенческих команд по баскетболу в быстром прорыве. // *ТПФК*, № 3, Москва, с. 84

Пелтекова, И. (2014). *Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори*. София: Св. Климент Охридски.

Ставрев, С., Стоилов, И. (2011). Сравнителен анализ на някои двигателни качества при студенти-мъже, практикуващи баскетбол и футбол в учебно-тренировъчните занимания по „Физическо възпитание“ в УНСС – София, Черноморски научен форум по проблемите на физическото възпитание и спорта – Варна, *Международна научна конференция „Съвременни технологии на обучение, контрол и оценка по физическо възпитание и спорт в образователната система“*, Технически университет, Варна, с. 45–49.

Цветков, Вл. (1999). *Психологически фактори в баскетбола*. София: НСА ПРЕС.

Адрес за кореспонденция:

Илко Илиев, доктор, ИУ – Варна,
Тел.: 00359 (0) 882 164 715
ilkoiiliev@abv.bg

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ ПРИ ПОКАЗАТЕЛИТЕ, ХАРАКТЕРИЗИРАЩИ ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНТИ, СПОРТУВАЩИ БАСКЕТБОЛ

Илко Рашков Илиев

INTERDEPENDENCIES IN THE INDICATORS CHARACTERIZING THE TACTICAL ACTIONS OF STUDENTS PLAYING BASKETBALL

Ilko Rashkov Iliev

Резюме: целта на изследването е да се установи силата и характера на връзките между показателите характеризиращи определящи тактическите действия на студенти спортуващи баскетбол. Настоящото изследване е проведено през 2016 г. За установяване нивото на тактическите действия е извършено тестиране в лабораторни условия на общо 10 показателя. Приложени са педагогическо наблюдение и запис на игровите действия от видеозапис на баскетболни срещи.

Ключови думи: взаимозависимости, тактически действия, студенти, баскетбол

Abstract: The aim of the study is to establish the strength and nature of the relationships between the indicators characterizing the tactical actions of students playing basketball. The current study was conducted in 2016. To establish the level of tactical actions, a total of 10 indicators were tested in laboratory conditions. Pedagogical observation and recording of the game actions from video recording of basketball matches are attached.

Keywords: Interdependencies, tactical actions, students, basketball

Увод

Проблемът с обучението на баскетболисти в условията на университетско и средно училище винаги е бил и остава актуален. Постоянно се търсят нови опорни точки в подготовката на спортистите, което може да им осигури предимство в спортната борба. За да бъде ефективно обучението по баскетбол във ВУ, е необходимо да бъдат добре планирани и определени целите и задачите, които се поставят за реализиране. Самият факт, че студентите от групите по спортно усъвършенстване се подготвят за участие в състезания, променя съществено целта на обучението по баскетбол в университетите. Именно това води до установяване на необходимостта от създаването на специализирани модели за обучение по баскетбол на студенти.

Преработката на информация в спортните игри има първостепенно значение (Алексиев, 1998). Играта баскетбол има голямо влияние върху развитието на мозъка. Разнообразието от сигнали по време на игра стимулира

функционирането на нервните клетки и връзките между тях, подпомага изразяването и развитието на последователни (генетични) характеристики на нервната система (Церковная, 2007).

Съществен принос в теоретичното разработване на проблеми, свързани с влиянието на психическите качества върху игровата ефективност в баскетболната игра, имат: Янев (1983); В. Цветков (1999); И. Илиев (2006); Т. Симеонова (2015).

Според С. Горшенина (2015) готовността на студентите, спортуващи баскетбол, към групови взаимодействия следва да се разбира като интегративно образование, характеризиращо наличието на базови предразположености и потребности за лични и конструктивни взаимодействия в процеса на отборната работа, проявяващи се в специалните знания, умения и способности и важни личностни характеристики.

Спортистите в ситуационните видове спорт се характеризират с много точни възприятия на времевите и пространствените параметри в сравнение с представителите на цикличните и ацикличните видове спорт (Корягин, 2003).

Твърде голямо значение се придава на вниманието главно в онези видове спорт, при които водеща роля играе приспособяването към променливи условия (игри с топка).

Диференцираната методика позволява целенасочено да се въздейства на проявяването на памет, внимание и мислене, а също и на възприятия и въображение (Дворкина, 2004).

Специализираните методики въздействат положително върху структурирането на психичната дейност, в резултат на което значително се подобрява съдържанието на качеството внимание (Симеонова, 2000; Димитрова, 2002; Цветков, 2006; S. Stavrev, 2016), установява влиянието на заниманията с баскетбол върху интелектуалните качества на студенти, необходими за икономическата професия.

С. Ставрев и И. Стоилов (2011) и Г. Брестнички (2014) правят обстоен сравнителен анализ на някои двигателни качества при студенти – мъже и жени, практикуващи баскетбол в учебно-тренировъчните занимания по физическо възпитание в УНСС – София и в НСА. В своя монографичен труд И. Пелтекова (2014) дава методически насоки при спортната подготовка по баскетбол на студентски отбори и управлението на учебно-тренировъчния процес във висшите училища с неспортна насоченост.

Психическите фактори имат изключително голямо значение за спорта и успешното му практикуване. С. Ставрев (2016) изготвя методика за комплексна оценка на психофизически качества на студенти и on-line платформа за по-широка употреба. От тяхното проучване и целенасочено развитие зависят резултатите в спортното майсторство. Всеки вид спорт се отличава със свой специфичен психологически профил.

Цел

Целта на изследването е да се установят силата и характерът на връзките между показателите, определящи тактическите действия на студенти, спортуващи баскетбол.

Задачи на изследването

1. Да се определи нивото на ефективните и неефективните тактическите действия на студентите, спортуващи баскетбол.
2. Да се установят степента на влияние и характерът на установените зависимости в корелационно-структурен модел.

Методика

Настоящото изследване е проведено през 2016 г. В него взеха участие 30 мъже студенти, спортуващи баскетбол към ССК ИУ – Варна в Икономически университет – Варна. За установяване нивото на тактическите действия е извършено тестиране в лабораторни условия. Приложени са педагогическо наблюдение и запис на игровите действия от видеозапис на баскетболни срещи – общо 10 показателя. Тестове за оценка на ефективните и неефективните групови тактически действия в нападение.

За оценяване груповите тактически действия в нападение чрез „pick and roll“ са регистрирани следните показатели, разкриващи ефективност:

Тест № 1. Pick and roll с отбелязан кош.

Тест № 2. Pick and roll без изпълнена стрелба.

За оценяване груповите тактически действия в нападение са регистрирани следните причини: синхрон по време, пространство и усилие, разкриващи неефективността на показателите:

¹ Навсякъде в текста pick and roll се използва вместо термина „заслон–контразаслон“.

Тест № 3. Неефективен pick and roll – синхрон по време.

Тест № 4. Неефективен pick and roll – пространство.

Тест № 5. Неефективен pick and roll – усилие.

За оценяване груповите тактически действия в слаба страна са регистрирани следните причини: синхрон по време, пространство и усилие, разкриващи неефективността на следните показатели:

Тест № 6. Заслон на нападател без топка – извършена стрелба.

Тест № 7. Заслон на нападател без топка – без изпълнена стрелба.

Тест № 8. Неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време.

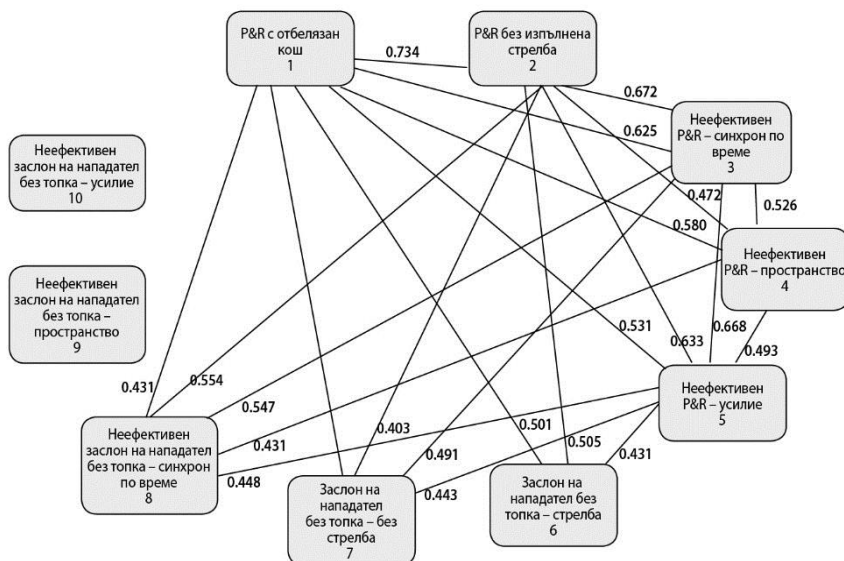
Тест № 9. Неефективен заслон на нападател без топка – пространство.

Тест № 10. Неефективен заслон на нападател без топка – усилие.

Резултатите от изследването са обработени математико-статистически, като е приложен корелационен анализ.

Анализ на резултатите

От анализа на Фигура 1, изградена от значимите връзки, се вижда, че най-голям брой са регистрирани при тактическото действие P&R с отбелязан кош (№ 1) – общо 7 взаимовръзки, следва P&R без изпълнение на стрелба – общо 6 взаимовръзки, и показатели за неефективен P&R – синхрон по време (№ 3) – с четири взаимовръзки, неефективен P&R – усилие (№ 5) – с три взаимовръзки, и неефективен P&R – пространство (№ 4) – с две взаимовръзки. Силата на регистрираните корелации е основно значителна.



Фигура 1. Корелационно-структурен модел на показателите, характеризирани тактическите действия

В съвременния баскетбол едно от най-използваните групови тактически действия в нападение е P&R. В тази връзка очаквани и логични според нас са оформилите се общо 7 корелационни взаимозависимости на P&R с отбелязан кош (№ 1). С най-голяма степен на влияние ($r=0.734$) е оформена връзката с P&R без изпълнена стрелба (№ 2). Това логично ни показва, че изпълняващите успешно тактическото действие P&R с отбелязан кош ще изпълняват успешно и P&R без изпълнена стрелба.

Положителни и значими по сила на зависимост са възникналите връзки на P&R с отбелязан кош (№ 1) към неефективен P&R – синхрон по време (№ 3). Неефективен P&R – пространство (№ 4) и неефективен P&R – по

усилие (№ 5), съответно $r = 625$, $r = 580$ и $r = 531$. Предвид факта, че изпълнението на заслон позволява да се спечелят необходимите десети от секундата от защитата и да се откъсне нападател от защитника с няколко сантиметра за получаване на реална заплаха за коша на противника. Според нас това са очаквани и логични връзки, разкриващи ни основна зависимост между недостатъчен синхрон по време, пространство и усилие между състезателите, изпълняващи „pick and roll“, и ефективността при изпълнението му.

P&R с отбелязан кош (№ 1) ни показва и взаимодействие със заслон на нападател без топка – с изпълнена стрелба (№ 6), заслон на нападател без топка – без стрелба (№ 7) и неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време (№ 8), съответно $r = 501$, $r = 525$ и $r = 437$.

Вторият от показателите с регистрирани най-много връзки е P&R без изпълнена стрелба. Неговите общо 6 положителни и значими връзки са разпределени така: към неефективен P&R – синхрон по време (№ 3) със степен на значимост $r = 672$, към неефективен P&R – пространство (№ 4) с $r = 472$, към неефективен P&R – по усилие (№ 5) с $r = 633$, към заслон на нападател без топка – с изпълнена стрелба (№ 6) с $r = 505$, към заслон на нападател без топка – без стрелба (№ 7) с $r = 403$ и неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време (№ 8), съответно $r = 554$.

Анализирайки неправилното изпълнение на P&R по отношение на синхрона по време (№ 3), ни се разкрива взаимодействието му в значителна степен с неефективност на P&R по отношение на пространството (№ 4) с $r = 526$ и към неефективност на P&R по отношение на усилието (№ 5) с $r = 668$. Другите две връзки на неправилното изпълнение на P&R по отношение на синхрона по време (№ 3) са към заслон на нападател без топка – без стрелба (№ 7) с $r = 491$ и неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време (№ 8), съответно $r = 547$.

От анализа на неефективно изпълнените P&R по отношение на пространството (№ 4) се забелязват регистрирани умерени по сила връзки към неефективност на P&R по отношение на усилието (№ 5) с $r = 493$ и към заслон на нападател без топка – синхрон по време (№ 8) с $r = 431$.

От своя страна, показателят за неефективност на P&R по отношение на усилието (№ 5) има регистрирани умерени по сила връзки към заслон на нападател без топка – с изпълнена стрелба (№ 6) с $r = 431$, към заслон на нападател без топка – без стрелба (№ 7) с $r = 443$ и неефективен заслон на нападател без топка – синхрон по време (№ 8), съответно $r = 448$.

Изводи

1. Изпълнените от студентите тактическите действия в нападение – P&R с отбелязан кош и P&R без изпълнена стрелба, са показателите, повлияващи се най-много от неефективните действия, основаващи се на липсата на синхрон по време, пространство и усилия.

2. С най-много връзки от неефективните изпълнения при поставянето на P&R е – синхрон по усилие, а при заслон на нападател без топка – синхрон по време.

Литература

Алексиев, Ж., Л. Серова. (1998). Особенности интеллектуальной деятельности в спортивных играх. // *ТПФК*, № 8.

Брестнички, Г. (2017). Сравнение на кондиционните качества между студенти от НСА и УНСС. НСА Прес, С., с. 158–161.

Горшенина, С., Миронов, А. (2015). Педагогические условия формирования готовности баскетболистов студенческих команд к групповому взаимодействию. // *ТПФК*, № 8, Москва, с. 59.

Дворкина, Н. (2004). Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста. // *ТПФК*, № 8, Москва.

Димитрова, Б. (2002). Моделиране на вниманието чрез комплексни методи на психофизически въздействия в подготовката по синхронно плуване. // *Личност, мотивация, спорт*, том 1, Преспорт.

Илиев, И. (2006). Влияние на координационните способности и психическите качества върху овладяването на техниката в минибаскетбол. Дисертация. София,

Корягина, Ю. (2003). Исследование хронобиологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов. // *ТПФК*, № 11, Москва.

Симеонова, Т. (2000). Точността на стрелбата от наказателната линия в баскетбола в зависимост от концентрацията на вниманието при ученици от IX клас. // *Спорт и наука*, № 4.

Симеонова, Т. (2015). *Контрол и оценка на техническата подготовка по баскетбол на ученици 5. – 8. клас*. Шумен: ШУ „Еп. Константин Преславски“.

Пелтекова, И. *Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори*. София: Св. Климент Охридски.

Ставрев, С. (2016). *Методика за комплексна оценка на психофизическите характеристики на студенти от икономически и управленски науки*. Монография, С., Издателски комплекс на УНСС.

Ставрев, С., Стоилов, И. (2011). Сравнителен анализ на двигателни качества, необходими за практикуване на икономически професии при студенти, занимаващи се с баскетбол и футбол в часовете по „Физическо възпитание“ в УНСС – София. *Международна научна конференция на СУ „Св. Климент Охридски“ — „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“*, УИ „Св. Климент Охридски“, С., с. 51–55.

Ставрев, С., Стоилов, И. (2011). Сравнителен анализ на някои двигателни качества при студенти-мъже, практикуващи баскетбол и футбол в учебно-тренировъчните занимания по „Физическо възпитание“ в УНСС – София“. Черноморски научен форум по проблемите на физическото възпитание и спорта – Варна, *Международна научна конференция „Съвременни технологии на обучение, контрол и оценка по физическо възпитание и спорт в образователната система“*, Технически университет, Варна, с. 45–49.

Цветков, Вл. (1999). *Психологически фактори в баскетбола*. София: НСА Прес.

Цветков, Вл. (2006). *Комплексен подход при подготовката по минибаскетбол*. София: Авангард Прима.

Церковная, Е. (2007). Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. // ХГАДИ (ХХПИ), № 1, Харьков, с. 157–161.

Янев, В. (1983). Оперативно мислене и измененията му в спортната дейност. // *Психология*, № 6, София, 1983.

Stavrev, S. „Impact of the chosen sport type – basketball on the intellectual qualities, needed for the profession “Economist”. *ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, Vol 6, № 2, Skopje, 2016. p. 207-209

Адрес за кореспонденция:

доц. д-р Илко Илиев
9002 Варна
бул. „Княз Борис I“ № 77
ilkoiliev@abv.bg
ИУ – Варна

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ В БЪЛГАРИЯ И СЕВЕРНА МАКЕДОНИЯ В КОНТЕКСТА НА ПЪРВИЯ ЕТАП НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19

Елеонора Михайлова Милева, Биляна Попеска

ONLINE PHYSICAL EDUCATION TRAINING IN BULGARIA AND NORTH MACEDONIA IN CONTEXT OF THE FIRST STAGE OF COVID-19 PANDEMIC

Eleonora Mihaylova Mileva, Biljana Popeska

Резюме: цел на изследването е да се проучи отношението на учители по физическо възпитание от България и Северна Македония към онлайн обучението по време на първия етап на пандемията от COVID-19. Проведено е онлайн проучване с общо 271 учители по физическо възпитание от двете страни. Анализирани са в сравнителен план основните предимства, недостатъци и трудности на учителите по физическо възпитание при работа в онлайн среда. Установени са новите изисквания към провеждане на спортното обучение в новите дигитални условия.
Ключови думи: учители, онлайн обучение, физическо възпитание, ученици, платформи, компетенции

Abstract: The aim of the study was to examine the attitude of physical education teachers from Bulgaria and North Macedonia to online teaching during the first stage of COVID-19 pandemic. An online survey was conducted with a total of 271 physical education teachers from both countries. The main advantages, disadvantages and difficulties of physical education teachers when working in an online environment were analyzed in a comparative plan. The new requirements for conducting sports training in the new digital conditions have been established.

Keywords: teachers, online training, physical education, students, platforms, competencies

Постановка на проблема

Системите на образование в България и Северна Македония са повлияни съществено от пандемията от COVID-19 (Korc et al., 2021; Sivevska, Popeska, 2020). От март 2020 г. всички училища в двете страни са затворени и постепенно преминават към онлайн обучение. Това се отнася и до обучението по физическо възпитание в началното, основното и средното училище (Naydenova, Chernev, 2020; Милева, 2021).

Характерно за двете държави е, че от пети до дванадесети клас обучението по физическо възпитание се води само от учители – специалисти по

съответния учебен предмет. В България в началния етап на основната образователна степен могат да работят както специалисти по физическо възпитание и спорт, така и учители общопредметници. В Северна Македония, съгласно новото законодателство от 2019 г., часовете по физическо и здравно възпитание се реализират чрез съвместно обучение, което се провежда едновременно от начален учител и специализиран учител по физическо възпитание (Popeska et al., 2018).

По време на първата вълна на пандемията от COVID-19 министерствата на образованието и науката в България и в Северна Македония подпомагат образователните системи по различен начин. Така например специализирани образователни програми се излъчват по националната телевизия или по национални образователни информационни мрежи. Тези програми са насочени главно към учениците от основното образование, като по-късно в Северна Македония се разширяват и до средното образование.

Неоспорим факт е обаче, че и в двете страни провеждането на онлайн обучението по физическо възпитание зависи от ентузиазма, мотивацията, уменията и творчеството на учителите (Ivanova, Mileva, 2021). Педагозите използват различни начини за онлайн комуникация с учениците, като групи в социалните медии, мобилни приложения за бързи съобщения и разнообразни образователни платформи (Korcz et al., 2021). По подобен начин се провеждат и уроците по физическо възпитание – чрез споделяне и качване на видеоклипове, инструкции за различни упражнения и двигателни комплекси, теоретични презентации за историята и правилата на отделните спортни дисциплини и други подобни ресурси (Събев, 2021).

Учителите по физическо възпитание са лично отговорни за създаването и реализирането на онлайн уроците по физическо възпитание. Подкрепата от страна на ръководствата на училищата, образователните съвети и министерствата се проявява главно в предоставяне на специализирани платформи, където учителите могат да общуват и да споделят своите най-добри практики и ресурси.

Методология на изследването

Целта на изследването е да се направи сравнителен анализ на отношението на учителите по физическо възпитание в България и в Северна Македония към някои аспекти на онлайн обучението по време на първата вълна на пандемията от COVID-19.

Проучено е мнението на общо 271 учители по физическо възпитание в България и в Северна Македония – съответно 138 (50.9%) и 133 (49.1%).

Приложен е специално разработен международен онлайн въпросник за целите на проучването (Korcz et al., 2021). Въпросите са фокусирани върху начините на работа на учителите по физическо възпитание по време на първия етап на пандемията и отношението им към онлайн обучението по физическо възпитание – предимства, недостатъци и трудности при работата.

За математико-статистическа обработка на резултатите са използвани основни дескриптивни статистически параметри и непараметричният тест на Kruskal-Wallis ($p \leq 0.05$).

Онлайн изследването е проведено в периода май – юни 2020 г. Осъществено е онлайн събиране на резултатите чрез социални мрежи, имейл адреси на учителите и училищата, специализирани платформи за онлайн обучение и други.

Анализ на резултатите

От анализа на резултатите от изследването става ясно, че 147 (54.2%) от респондентите са жени и 124 (45.8%) са мъже. Прави впечатление, че жените, учители от България, съставляват значителен дял, 67.3%, спрямо тези от Северна Македония – 32.7%. Този показател дава една от основните характеристики на респондентите (Таблица 1).

По отношение на възрастта са обхванати учители от 24 до 69 години, като средната възраст е 46.5 години ($M = 46.5$; $SD = 9.76$). Средният педагогически стаж на изследваните спортни педагози е 16.9 години ($M = 16.9$; $SD = 10.18$).

Всички изследвани учители са специалисти по физическо възпитание и водят учебен процес в начални, основни и средни училища в двете страни. Трябва да се отбележи фактът, че 261 (96.3%) от цялата съвкупност са представители на държавни училища и едва 10 (3.7%) са от частни и друг вид училища (Таблица 1).

Таблица 1. Демографски показатели на учителите по физическо възпитание

Показатели	Брой	Северна Македония	България
Всички участници (n/%)	271 (100)	133 (49.1%)	138 (50.9%)
Жени (n/%)	147 (53.3)	48 (32.7)	99 (67.3)
Мъже (n/%)	124 (46.7)	85 (68.5)	39 (31.5)
M±SD години	45.45±3.43	45.9±3.44	45.0±3.41
M±SD стаж като учители по физическо възпитание (години)	16.9±10.18	16.9±9.85	16.9±10.5
Частни училища	5	1	4
Държавни училища	261	132	129
Други	5	-	5
Начално училище	156	99	57
Основно и средно училище	75	34	41
Друго	40	-	40

Един от основните показатели, който представлява интерес за изследването, е общата оценка, която учителите от двете страни дават на дистанционното обучение. Както става ясно от Фигура 1, учителите по физическо възпитание и спорт в България са много по-положително настроени към онлайн обучението в сравнение с техните колеги от Северна Македония. В конкретния случай 48.5% от българските педагози дават „много добра“ и „добра оценка“. От македонските учители едва 24.8% оценяват качеството на дистанционното обучение в първия етап на пандемията от COVID-19 като „много добро“ и „добро“. На средно ниво оценяват този вид обучение съответно 21.5% от българските учители и 37.6% от македонските учители.



Фигура 1. Оценка на онлайн обучението по физическо възпитание

Като основни *предимства* на онлайн обучението по физическо възпитание по време на първия локдаун както българските, така и македонските учители поставят на първо място „възможността за прилагане на модерни технологии в обучението“. По този показател не се установяват статистически значими разлики в двете страни, както и по степента на образование, в която работят педагозите (основно или средно училище).

Като второ основно предимство от страна на учителите по физическо възпитание е поставен „индивидуалният подход към учениците“. Тук също не се наблюдават различия между участниците в изследването от двете държави. Същевременно учителите от средните училища оценяват с по-висока степен на значимост този показател (теста на Kruskal-Wallis) в сравнение с учителите, които преподават в началните и основните училища ($p \leq 0.05$).

На трето място от страна на изследваните лица се поставя предимството за „осъществяване на по-голям контрол и независимост на учениците“, без разлики в отговорите на учителите според страната на местоживеене.

Трябва да се отбележи, че спортните педагози посочват и други предимства на онлайн обучението по физическо възпитание като „реализиране на учебното съдържание с насоченост към здравното образование“, „включване на ученици, които са били пасивни в условията на присъственото обучение“, и „възможност за прилагане на нови форми за мотивиране на учениците в обучението и нови форми за контрол и проверка на постиженията на учениците“.

Като най-големи *недостатъци* на онлайн обучението по физическо възпитание в периода март – юни 2020 г. учителите от двете държави посочват на първо място „ограничен контакт с учениците“. Неоспорим факт е, че физическото възпитание и спортът се разглеждат като един от важните фактори за развиване на социални умения (Бончева, 2020). В този аспект налагането на неспецифичната онлайн среда на обучение води до редица дефицити у подрастващите. На второ място като недостатък се посочва „липсата на контрол върху процеса на преподаване и учене“, а на трето място – „ограничени шансове за наблюдение на напредъка на учениците“. По нито един от тези показатели не се установяват статистически значими разлики в отговорите на учителите от двете държави.

Като друг съществен недостатък респондентите поставят „ограничените възможности за индивидуализирано преподаване“ в условията на онлайн обучението. В този случай учителите по физическо възпитание от Македония го оценяват като по-голям дефицит в сравнение с българските учители по физическо възпитание (тест на Kruskal-Wallis, при $p \leq 0.05$).

Други отрицателни страни на разглеждания вид обучение според педагозите са „невъзможност да се следва учебната програма, особено по отношение на формирането на двигателните качества“, „преподаване на повече теория, отколкото практика“ и „по-труден процес на мотивиране на учениците“.

Като *основни трудности* в процеса на реализиране на онлайн обучението по физическо обучение се посочват следните:

- липса на подходящо оборудване вкъщи (лаптоп, таблет, високоговорители, слушалки, микрофон),
- липса на подходящо обучение на учителите (как да използват технологиите),
- учителите нямат опит с приложения/платформи, които могат да се използват за онлайн обучение,
- липса на подкрепа от страна на ръководството на училището,
- липса или ограничен достъп до интернет,
- проблеми при свързването на компютъра/таблета/смартфона към интернет,
- липса на подкрепа от колегите,
- голям размер на класа.

Не се наблюдават статистически разлики в отговорите на учителите по всички посочени трудности в зависимост от страната, в която живеят.

Основните обобщения от проведеното изследване с учителите по физическо възпитание в България и Северна Македония във връзка с онлайн обучението по време на първия етап на пандемията от COVID-19 са следните:

По време на първия етап на пандемията обучението на учениците по физическо възпитание в България и Северна Македония се провежда изцяло онлайн. Учителите от България дават по-висока оценка на този вид обучение в сравнение с учителите от Северна Македония.

Водещото преимущество на онлайн обучението спортните педагози виждат в усъвършенстване на използването на информационните и комуникационните технологии и създаване на нови начини на работа в интернет среда.

Най-големите трудности на онлайн обучението педагозите свързват с осигуряването на учебни материали и ресурси, както и с липсата на обучение и тренинги за учителите по физическо възпитание по отношение на дигиталните технологии.

Литература

Бончева, М. (2020). Фактори за развитие на социални умения при ученици. *Сб. Личност, мотивация, спорт*. Том 24. София, НСА ПРЕС, 178–187.

Милева, Е. (2021). Нагласи на учителите по физическо възпитание и спорт в България към онлайн обучението в условията на пандемия. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*. Том 2. София, НСА ПРЕС.

Събев, А. (2021). Алтернативни уроци по физическо възпитание и спорт. <<https://www.suivanvazov.com/alternativni-urotsi-po-fizichsko-vazpitanie-i-sport/>>, (29.03.2021).

Ivanova, V. & Mileva, E. (2021). Competencies of physical education teachers in conducting online education. *Proceedings of CBU in Social Sciences*, 2, 167–171. <<https://doi.org/10.12955/pss.v2.217>>

Korcz, A., Krzysztozek, J., Łopatka, M., Popeska, B., Podnar, H., Filiz, B., Mileva, E., Kryeziu, A.R. & Bronikowski, M. (2021). Physical Education Teachers' Opinion about Online Teaching during the COVID-19 Pandemic - Comparative Study of European Countries. *Sustainability*, 13 (21), 11730. <<https://doi.org/10.3390/su132111730>>

Naydenova, K. & Chernev, K. (2020). Distance learning in the conditions of COVID-19, the point of view of students and pupils. *Pedagogy*, 92 (7s), 260–267.

Popeska, B., Jovanova-Mitkovska, S., Chin, M.-K. Edginton, C. R., Mok, M. M. C. & Gontarev, S. (2018). Implementation of Brain Breaks® in the Classroom and Effects on Attitudes toward Physical Activity in a Macedonian School Setting. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(6), 1127, <<https://doi.org/10.3390/ijerph15061127>>

Sivevska, D. & Popeska, B. (2020). Oppinions of Students for Their Sport Activity during COVID-19 Pandemic - Case of Students from Teaching Faculty in Stip. *Pedagogy*, 92(7s), 220–231.

Адрес за кореспонденция

Проф. Елеонора Михайлова Милева, дн
Катедра „Психология, педагогика и социология“
НСА „Васил Левски“
emileva2002@gmail.com

Доц. Биляна Попеска, д-р
Университет за образователни науки „Гоце Делчев“, Шип
Република Северна Македонија
biljana.popeska@ugd.edu.mk

ТЕНДЕНЦИИ В ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ

Елеонора Михайлова Милева, Боряна Чавдарова Ангелова-Игова,
Антоанета Георгиева Гетова

TRENDS IN ONLINE EDUCATION OF STUDENTS FROM THE NATIONAL SPORTS ACADEMY "VASSIL LEVSKI" IN PANDEMIC CONDITIONS

Eleonora Mihaylova Mileva, Boryana Chavdarova Angelova-Igova,
Antoaneta Georgieva Getova

Резюме: цел на изследването е да се проучи отношението на студенти от НСА „Васил Левски“ към онлайн обучението по време на втория и третия локдаун. Проведено е онлайн анкетиране със 73 студенти от бакалавърска и магистърска степен. Установена е положителна промяна на младите хора към онлайн обучението. Същевременно е натрупан значителен опит в дигиталното обучение, като се установява използване на интернет платформи в реално време под формата на синхронна комуникация.

Ключови думи: висши училища, онлайн обучение, студенти, платформи, отношение, онлайн изследвания

Abstract: The aim of the research is to study the attitude of students from NSA "V. Levski" to the online training during the second and third lockdown. An online survey was conducted with 73 bachelor's and master's students. A positive change of young people towards online learning has been established. At the same time, significant experience has been gained in digital learning, including the use of real-time internet platforms in the form of synchronous communication.

Keywords: higher schools, online education, students, platforms, attitude, online research

Теоретична постановка на проблема

Ситуацията с COVID-19 изправи образователните системи в целия свят в невиджана досега образователна криза, каквато само едно природно бедствие може да нанесе на нормалните житейски процеси (Tejedor et al., 2020). Втора година най-развитите държави в света се опитват чрез използване на всички възможни технически средства и образователни политики да неутрализират вредните въздействия от прекъсването на образовател-

ния процес на всички образователни нива и да развият, макар и принудително и ad hoc, онлайн преподаването, така че да се запази качеството на обучението на различни нива.

През септември 2021 г. УНИЦЕФ излезе с притеснителна статистика. „Пандемията отне класните стаи на близо 77 милиона деца в последните 18 месеца. Учениците по света са загубили 1,8 трилиона часа присъствено обучение при все, че правото да ходиш на училище и да учиш е от основно значение за развитието, безопасността и благополучието на всяко дете“ (<https://www.unicef.org/coronavirus/reopen-schools>).

Висшето образование, макар и по-гъвкаво по отношение на преподаване и ангажиране на студентите, също претърпя редица кризи. По данни на Европейската асоциация на университетите (EUA) университетите в Европа се провалиха в справянето с кризата на няколко основни нива:

- *Интернационалност и мобилност* – през първата и втората вълна на пандемията много международни студенти бяха принудени да останат по родните си места, като това не им даде възможност да излязат от локалните си, често пъти репресиращи култури и да почерпят опит и светоглед от развитите държави, за които имат стипендии.

- *Влияние върху изследванията* – пандемията от COVID-19 затвори лаборатории и постави редица учени в месеци изолация и неспособност да провеждат изследванията си на терен в практиката (European University Association, 2020, <https://www.eua.eu/>).

Въпреки тежката ситуация и неподготвеността на образователните институции в целия свят, българските висши училища реагираха изключително бързо и адекватно на ситуацията по време на пандемията от COVID-19. Това показва проучването на Катя Михайлова и Михаил Мирчев „Първият онлайн семестър в УНСС през погледа на студентите и преподавателите“ (Михайлова, Мирчев, 2021). В него са цитирани различните образователни практики по време на първия локдаун в няколко висши училища в страната – УНСС, СУ „Св. Климент Охридски“ и НСА „Васил Левски“. Оказва се, че студентите и преподавателите оценяват положително онлайн обучението, като в тези висши училища е постигнат висок стандарт на преподаване въпреки изолацията.

Според изследователите, макар и на принципа „проба-грешка“, университетите в България са „налучкали“ по-подходящия и по-удовлетворителен начин на преподаване във виртуална среда. Университетите в България, в това число СУ, УНСС и НСА, успяват да се справят в най-важните направления – *организиране на учебния процес* – чрез спазване на учебната програма, разписание и провеждане на семестриални и държавни изпити, *технологична подкрепа* – чрез създаване на удобна и достъпна интернет платформа, *индивидуализиране на обучението* – чрез подготовка на преподавателите за работа във виртуална среда. Всички тези показатели, освен

че се прилагат на практика в посочените университети, през първия локдаун са добре разпознати и положително оценени от студентите.

Значимо изследване е проведено от група изследователи от Философския факултет на СУ „Св. Климент Охридски“, НСА „Васил Левски“ и БАН, което отразява актуални проблеми при провеждането на дистанционното обучение по време на карантина. То борави с извадка от студенти и преподаватели от СУ и Националната спортна академия. Проведено е в последната седмица на април и първата на май 2020 г., като това е средата на семестъра (Гетова, 2020).

Част от членовете на изследователски колектив от НСА „Васил Левски“ и СУ „Св. Климент Охридски“ в изследването си „Online Education during Pandemic, According to Students from Two Bulgarian Universities“ анализират преимуществата и недостатъците на онлайн обучението в двете висши училища, като задават и тенденциите на бъдещо развитие (Getova, Mileva & Angelova-Igova, 2020). Една от причините за доброто справяне с онлайн преподаването са и добрите традиции, които имат двата университета в тази насока.

През октомври 2020 г. Институт „Отворено общество“ публикува свое изследване на онлайн университетското обучение. Посочено е, че е проведено сред студенти от всички български университети в рамките на актуализацията на данните за изданието на Рейтинговата система на висшите училища в България през 2020 г. (Отворено общество, 2020).

Изводът от проведените проучвания обаче недвусмислено показва, че онлайн обучението, дори и във висшите училища, не може да замести живия контакт и практическите дейности. Спортът онлайн, лабораторните изследвания онлайн, дори и провеждането на семинари и упражнения онлайн по теоретичните дисциплини си остават ерзац на присъственото обучение.

Важно е да се отбележи, че пандемията от COVID-19 повлия съществено върху образователната система в страната. През последните три семестъра в повечето български университети обучението е реализирано онлайн. Промяната към дистанционно/онлайн обучение първоначално е осъществена бързо и спонтанно, но към настоящия момент е натрупан значителен опит от висшите училища в тази насока.

Дизайн и методика на изследването

Идеята на настоящото изследване е да се проучи отношението на студентите от Национална спортна академия „Васил Левски“ към онлайн обучението по време на втората и третата вълна на пандемията от COVID-19. Анкетата със студенти е проведена през лятото и есента на 2021 г., като целта е да се обхванат впечатленията и нагласите на студентите за цялата изминала академична година, включително и проведената сесия. Това предизвиква известни затруднения при осъществяването на контакт със студентите, тъй като по време на лятната ваканция студентите са сравнително

неактивни в официалните канали за онлайн комуникация. Въпреки това, 73 студенти от НСА попълниха анкетата докрай.

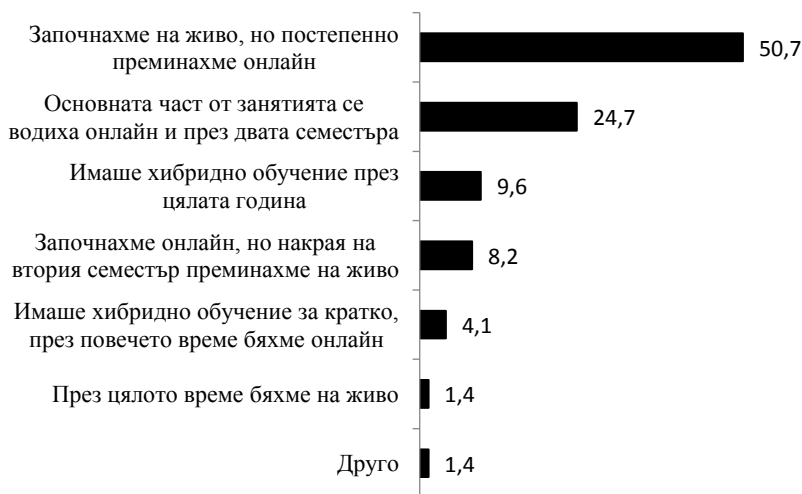
Студентите са представители на факултетите „Спорт“ и „Педагогика“ в образователно-квалификационните степени „бакалавър“ и „магистър“.

Въпросите в анкетата са базирани на пилотно изследване, проведено по време на първия локдаун (през май 2020 г.), като новият въпросник е разширен и допълнен с още индикатори, свързани с отношението на студентите към онлайн обучението по време на пандемия.

Анализ на резултатите

В настоящата статия е представен кратък анализ на основни индикатори, свързани с отношението на анкетираните студенти от НСА „Васил Левски“ към онлайн обучението.

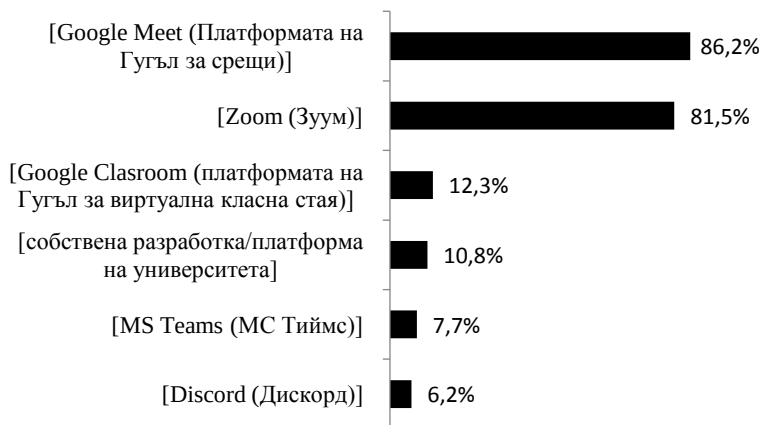
Както се вижда на Фигура 1, повечето студенти от Национална спортна академия са участвали в някаква форма на пълно или частично онлайн обучение през учебната 2020/2021 г. Над половината от респондентите са започнали учебната година на живо, но постепенно са преминавали онлайн. Малко под една четвърт са тези, които не са имали друга форма на обучение, а само един студент е споделил, че на практика обучението му е било на живо през цялата година. Тези данни показват, че онлайн обучението е не само възможно, а реално се е осъществявало сред студенти от НСА от различни специалности.



Фигура 1. Начини за провеждане на учебните занятия през учебната 2020/2021 г. при студенти от НСА

Най-често онлайн са провеждани лекциите по различните учебни дисциплини (74% от студентите от НСА споделят, че повечето от лекционните занятия са се водели онлайн), а относително по-рядко практическите занятия (при 42,5% от студентите повечето от тях са се водели онлайн, но на практика при същия дял студенти практиките са се водели или хибридно, или изцяло на живо).

Над 96% от студентите, които са изследвани, споделят, че преподавателите редовно са вземали часовете си. Следователно фактът, че часовете са се водели онлайн, не води до по-ниска мотивация от страна на преподавателите да ги провеждат, което е важно за ефективното протичане на процеса на онлайн обучение в НСА.



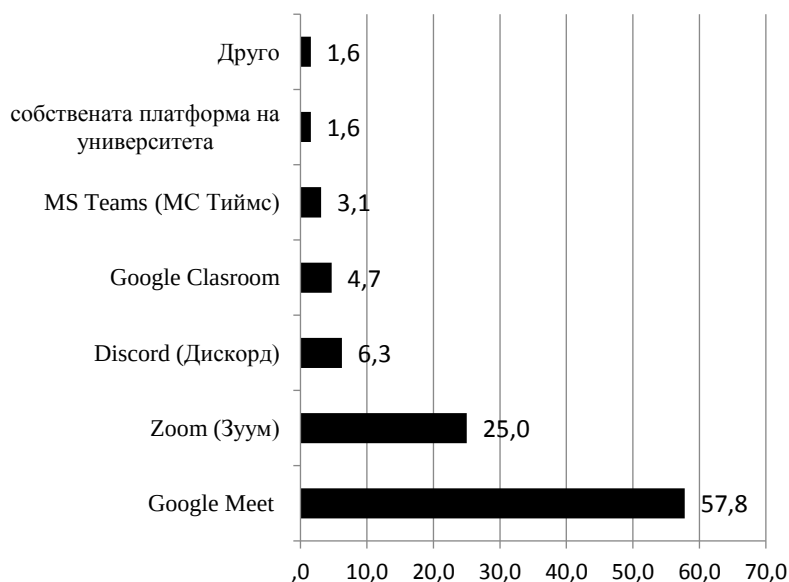
Фигура 2. *Ползвани платформи по време на обучението от студентите в НСА*

Както се вижда на Фигура 2, най-често използваните платформи сред анкетираните студенти от Национална спортна академия са Google Meet и Zoom. Трябва да се отбележи, че макар и двете платформи да са създадени с друго предназначение, а не изрично за онлайн обучение, популярността им в учебния процес е обяснима. Тези платформи дават възможност за осъществяване на онлайн срещи/дискусии в реално време, т.е. основната част от процеса на обучение не се е водела дистанционно (с предварително записани занятия и самоподготовка на студентите), а се е разчитало основно на контакт със студентите в реално време, което доближава процеса на провеждане на занятията до този, който би протекъл на живо.

Собствената платформа на НСА е ползвана от приблизително 11% от анкетираните. Трябва да се има предвид, че платформата за обучение в повечето случаи се избира само от преподавателя, т.е. студентите не участват

в този избор и теоретично е възможно те да са принудени да ползват дори повече от три платформи. Отговорите показват, че средно един студент е използвал около две платформи, а нито един студент от НСА не е отбелязал отговора „всеки преподавател на практика ползваше различна платформа“, който беше предвиден като опция във въпросника.

Въпреки че Google Meet и Zoom са с много близка честота на използване, студентите определено предпочитат Google приложението пред другите възможности, които са имали за онлайн обучение.



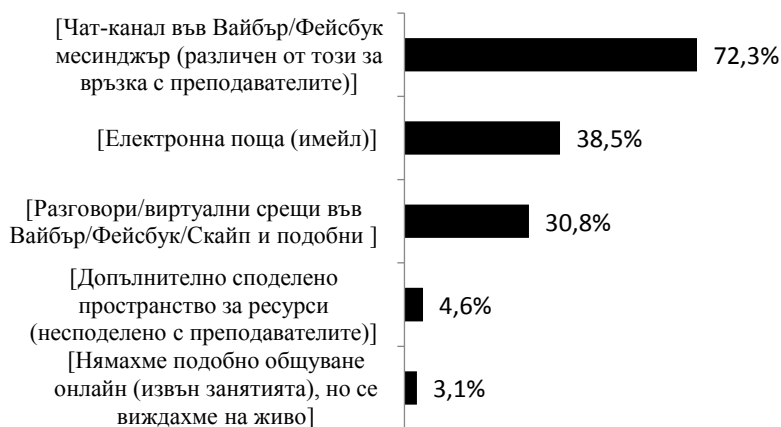
Фигура 3. *Предпочитания на студентите от НСА към използване на онлайн платформи*

Google Meet е предпочитана от около 58% от студентите като основна платформа, докато за Zoom този дял е едва 25% (Фигура 3). Основните причини, поради които приложението на Google е най-предпочитано, са лесният достъп до него и липсата на проблеми с връзката (това са и най-често даваните спонтанни отговори на студентите). Meet е и най-често използваната платформа.

Въпреки че Zoom са използвали над 80% от студентите, едва една четвърт от тях посочват, че имат предпочитания към нейното използване в процеса на онлайн обучението, докато за Meet този дял е много по-висок. Това е платформа, която очевидно анкетираните познават най-добре. Meet има още едно предимство пред Zoom и това е, че е безплатен електронен

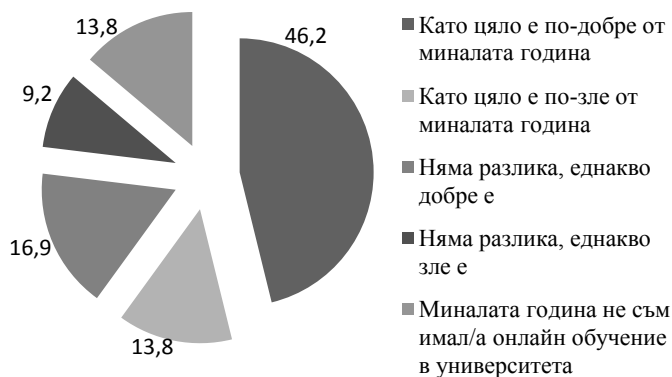
продукт, не изисква ползване на специализирано приложение, регистрация и др. подобни. Извън платформите за онлайн обучение, студентите от НСА се свързват с преподавателите си най-често по имейл (този канал за връзка е посочен от 85% от анкетираните).

За разлика от общуването с преподавателите, комуникацията с другите студенти (по повод учебни материали и въпроси) се осъществява най-често по неформални канали за общуване. Това най-често са чатове във Фейсбук/Вайбър или други социални мрежи, както и разговори и виртуални срещи във Фейсбук/Вайбър/Скайп и други (Фигура 4). Едва двама студенти са посочили, че са имали и жив контакт с колегите си от курса, което означава, че основната част от неформалното общуване, свързана с учебния процес, също се е осъществявала онлайн.



Фигура 4. *Канали на студентите за обмен на ресурси и информация*

Като цяло, може да се твърди, че основната част от академичния живот на студентите на практика е осъществена онлайн през изминалата учебна година. Това обстоятелство се оценява по-скоро позитивно от анкетираните студенти от НСА в сравнение с предишната учебна година, когато „затварянето“, т.е. преминаването онлайн, бе направено неочаквано и в доста кратки срокове. Над 60% от респондентите оценяват позитивно онлайн обучението, като 17% от тях даже смятат, че както през миналата учебна година, така и през настоящата година обучението е било еднакво добре (Фигура 5). Все пак преобладава мнението, че през учебната 2020/2021 г. онлайн обучението се е подобрило в сравнение с началото на пандемията. Едва 14% от студентите отчитат влошаване в ситуацията в сравнение с първото затваряне на университетите.



Фигура 5. *Оценяване на качеството на обучение от студентите в НСА*

Основните изводи от проведеното анкетиране на студентите от НСА „Васил Левски“ по време на втория и третия етап на пандемията от COVID-19 са следните:

➤ Засилен е интересът от страна на изследователи и преподаватели към организацията и провеждането на онлайн обучението по време на пандемия и промяната в неговата специфика. Проведени са редица изследвания, които конкретизират тази проблематика.

➤ От настоящото изследване става ясно, че през втория и третия етап на пандемията обучението на студентите от НСА се провежда основно онлайн. Същевременно преподавателите по различните дисциплини са мотивирани за провеждане на учебния процес.

➤ Акцентът в онлайн обучението през учебната 2020/2021 г. е поставен върху синхронната комуникация в реално време чрез използване основно на платформите Google Meet и Zoom. В този контекст студентите оценяват положително качеството на онлайн обучението в НСА по време на втория и третия локдаун.

Представените резултати и анализи са част от по-мощно изследване, насочено към сравнение на нагласите на студентите и преподавателите от различни висши училища в страната към онлайн обучението в условията на локдаун.

Литература

Гетова, А. Проблеми и предизвикателства пред дистанционното обучение по време на извънредно положение. Резултати от проучване на дистанционно обучение в СУ и НСА, 2020. (Getova, A. „Problemi i predizvikatelstva pred distantsionното obuchenie po vreme na izvanredno polozhenie. Rezultati

ot prouchvane na distantsionno obuchenie v SU i NSA“, 2020), <<https://phls.uni-sofia.bg/article/3052>> (30.01.2021).

Михайлова, К. & Мирчев, М. (2021). Първият онлайн семестър в УНСС през погледа на студентите и преподавателите. (Mihaylova, K. & Mirchev, M., 2021, Parviyat onlain semester v UNSS prez pogleda na studentite i преподаvatelite), *Научни трудове на УНСС*, 3, ИК-УНСС, 13-56.

Отворено общество. „Мнението на студентите за онлайн обучението в условията на COVID-19 през пролетта на 2020“, 2020. (Otvoreno obshtestvo, „Mnenieto na studentite za onlayn obuchenieto v usloviyata na COVID-19 prez proletta na 2020“, 2020), <<https://osis.bg/?p=3637>> (30.01.2021).

Getova, A., Mileva, E. & Angelova-Igova, B. (2020). Online education during pandemic, according to students from two Bulgarian universities, *Pedagogy*, 92, 7S, 211-219.

#ReopenSchools, <<https://www.unicef.org/coronavirus/reopen-schools>> (26.10.2021).

European University Association, 2020, <<https://www.eua.eu/>> (30.01.2021).

Tejedor, S.; Cervi, L.; Pérez-Escoda, A. & Jumbo, F.T. (2020). Digital Literacy and Higher Education during COVID-19 Lockdown: Spain, Italy, and Ecuador. *Publications*, 8, (4), 48. <<https://doi.org/10.3390/publications8040048>>.

Адрес за кореспонденция:

Проф. Елеонора Михайлова Милева, дн
Катедра „Психология, педагогика и социология“
НСА „Васил Левски“
emileva2002@gmail.com

Доц. Боряна Чавдарова Ангелова-Игова, д-р
Катедра „Психология, педагогика и социология“
НСА „Васил Левски“
igovab@gmail.com

Гл. ас. Антоанета Георгиева Гетова, д-р
Философски факултет
СУ „Св. Климент Охридски“
tony22a@gbg.bg

ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ НА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО СПОРЕД СТУДЕНТИ ОТ СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ – ФАКУЛТЕТ ПО ЖУРНАЛИСТИКА И МАСОВА КОМУНИКАЦИЯ

Ирен Пелтекова

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF ONLINE EDUCATION ACCORDING TO STUDENTS FROM SU “ST. KLIMENT OHRIDSKI - FACULTY OF JOURNALISM AND MASS COMMUNICATION

Iren Peltekova

Резюме: целта на изследването е да се установи какви предимства и недостатъци виждат студентите при онлайн обучението, което бе наложено от пандемичната обстановка в страната. Резултатите от направения анализ потвърждават в голяма степен предпочитанията на студентите за смесена форма на обучение.

Ключови думи: учебна натовареност, студентско мнение, спорт, обратна връзка

Abstract: The purpose of the review is to establish what advantages and disadvantages students see in online education, which was set by the pandemic situation in the country. The results of the analysis largely confirm the preferences of students for blended learning.

Keywords: workload, student opinion, feedback,

Въведение

Поради необходимостта да се постъпи отговорно към здравето на студентите и преподавателите правителствата и университетските ректорски ръководства предприеха ограничителни мерки, с които присъствените занимания бяха преустановени и се премина в онлайн обучение, което се редуваше в по-благоприятни условия с присъствено.

Новата реалност буквално ни връхлетя и всички участници в нея трябваше бързо и в движение да се приспособим към новата учебна среда.

Но какво точно се разбира под онлайн обучение? Според Христов, Т. (2021): „Онлайн обучението е обучение, което преминава с помощта на интернет и устройства от типа на стационарен компютър, лаптоп, таблет или мобилен телефон. При този тип обучение могат да се използват различни видове формати – текст, видео, аудио, графични изображения, интерактивно съдържание, тестове за знания и др.“. Според същия автор съ-

ществуват две възможни категории за онлайн: синхронно обучение – когато участниците могат за задават директни въпроси и да получават незабавна обратна връзка, и асинхронно – когато преподавателят е създал предварително учебните материали (видео, аудио, текст и др.), след което е предоставил достъп до тях на участниците и те могат сами да решат кога да се обучават (Христов, 2021:16.01).

По този начин образователният процес във висшите училища се сблъсква с непредсказуема ситуация, която разклати дългогодишните основи на традиционното обучение. „При традиционното обучение във висшите училища студентите имат пряк контакт с преподавателите, което им дава сигурност и ги улеснява, но при асинхронната форма на дистанционното обучение студентите нямат досег с водещия преподавател“ (Алексиева & Бокурова: 2020:162).

В университетските среди много от преподавателите бяха изправени пред предизвикателството да намерят нов подход за преподаване на учебния материал. А пред студентите се появи предизвикателството как и откъде да се готвят за зададените им задачи и да се замислят върху въпроса как е по-добре да им се провеждат часовете – в присъствена форма, онлайн или да са на самоподготовка (Брестнички, Върбанов & Цанков: 2021: 31–43). В резултат на това се наложи преподавателите и някои от студентите набързо да се обучат да работят с предложените платформи, за да могат да водят учебните занимания.

Според М. Алексиева и М. Петкова (2020): „... начинът на предоставяне на учебния материал е твърде важен в тази ситуация и е необходимо да бъде достъпен, целесъобразен и в същото време атрактивен, за да привлече и задържи вниманието на студентите“ (Алексиева & Петкова: 2020:439). Но тук възниква въпросът за обратната връзка – усвоява ли се реално в онлайн среда учебният материал от студентите, подходящ и интересен ли е за тях?

Независимо от всички аргументирани обяснения обучението на студентите в реалността, наречена „Ковид-19“, е разклатено и с неизвестни, може би дългогодишни негативни последици.

До каква степен сме успели в това предизвикателство и какви са предимствата и недостатъците на онлайн обучението, търсим отговор от анкетното проучване сред част от студенти от Факултета по журналистика и масова комуникация при СУ „Св. Климент Охридски“.

Методика

Целта на изследването е да се установи какви предимства и недостатъци виждат студентите при онлайн обучението, което бе наложено от пандемичната обстановка в страната.

За реализиране на целта са поставени следните **задачи**:

- Разработване на анкета в интернет платформа.

- Изпращане на разработената анкета на студентите.
- Обработка, анализ и представяне на резултатите.

Контингент на изследването са 143-ма студенти, бакалавърска степен, от I до IV курс, редовна форма на обучение от Факултета по журналистика и масова комуникация при СУ „Св. Климент Охридски“, София, България.

Методи на изследване: обзорно проучване на специализираната литература и анкетно проучване.

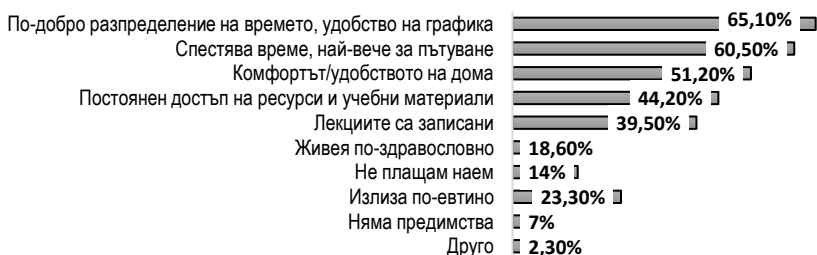
Период на изследване: март 2020 – юни 2021 г.

Анализ на резултатите

Резултатите установяват, че 97.7% от студентите по националност са български граждани и 2.3% са от други държави извън ЕС, от тях 76.7% са жени, а 23.3% мъже.

По отношение на „Какви са предимствата на онлайн обучението за Вашата специалност“, анкетираните имаха възможност да посочват повече отговори, които са представени в процентно изражение на Фигура 1. Анализ на фигурата показва, че най-голям процент от студентите посочват като предимство на онлайн обучението по-доброто разпределение на времето и удобство на графика (65.10%). Други представени предимства са спестяването на време, най-вече от пътуване (60.50%), комфортът/удобствата на дома (51.20%), постоянен достъп до ресурси и учебни материали (44.20%) и удобството, че лекциите са записани в онлайн платформата и са достъпни по всяко време (39.50%). Намаляването на финансовите разходи, съпътстващи обучението в Университета, също е посочено като предимство – 14% уточняват, че не плащат за наем, а 23.30% констатираят като цяло, че онлайн обучението е по-евтино в сравнение с присъствената форма на обучение. Интересен факт е, че за 18.60% от студентите онлайн обучението предоставя възможности за по-здравословен начин на живот.

По Ваша преценка, какви са предимствата на онлайн обучението за Вашата специалност?



Фигура 1. Процентно съотношение на отговорите на въпроса от анкетата: По Ваша преценка, какви са предимствата на онлайн обучението за Вашата специалност?

По отношение на „Какви са недостатъците на онлайн обучението за Вашата специалност“, анкетираните също имаха възможност да посочват повече отговори, които са представени в процентно изражение на Фигура 2. Анализ на фигурата показва, че най-голям процент от студентите посочват като недостатък на онлайн обучението липсата на директен контакт с колеги (81.40%) и преподаватели (76.70%), а за 58.10% от тях онлайн обучението е абсолютно неподходящо за упражненията по спорт и като цяло за практически упражнения (41.90%). От гледна точка на техническата страна на онлайн обучението 46.50% от студентите отбелязват, че са имали често технически проблеми, което им е попречило за доброто възприемане на учебното съдържание. 20.90% посочват, че са били натоварени с много задачи от преподавателите. Същевременно с това идват и затруднения в концентрацията и това води до демотивацията за обучение при почти половината от студентите (46.50%). Студентите не са склонни да проявяват разбиране към трудностите, предизвикани от извънредната обстановка и подготвеността на преподавателите за справянето с нея, и отправят бележки, че някои от тях на практика не водят онлайн обучение (32.60%) и обучението се е превърнало в самообучение (34.90%). Анкетираните посочват като проблем на онлайн обучението комуникацията с преподаватели и недостатъчната и трудна обратна връзка от тяхна страна (44.20%). Може би това е довело и до следващия проблем, а именно затруднено разбиране на преподавания материал (20.90%). И не на последно място е важно да се отбележи, че студентите са загрижени за своето здраве и посочват като недостатък на онлайн обучението, че според тях тази форма не е здравословна (34.90%).

По Ваша преценка, какви са недостатъците на онлайн обучението за Вашата специалност?



Фигура 2. Процентно съотношение на отговорите на въпроса от анкетата: По Ваша преценка, какви са недостатъците на онлайн обучението за Вашата специалност?

Резултатите, с които студентите преценяват натовареността си по време на онлайн обучението и присъственото обучение, са представени на Фигура 3.

По-ваша преценка, в кой вариант на обучение натовареността на студентите като цяло е по-голяма?



Фигура 3. *Преценка на натовареността на студентите*

Анализът на данните във Фигура 3 дава възможност да бъде описано следното състояние:

- ✓ При онлайн обучение натовареността на студентите е по-голяма – 38%.
- ✓ На второ място студентите преценяват, че са по-натоварени при стандартния (присъствен) процес на обучение – 33%.
- ✓ На трето място студентите не намират разлика в натовареността си – 29%.

При преценката на студентите за тяхната учебна натовареност, получените стойности, които показват тяхното мнение по въпроса, се вижда, че макар и с минимален процент те смятат, че натовареността им е по-голяма при онлайн обучението.

Резултатите, с които студентите изказват мнение за предпочитани от тях възможни варианти на форми на обучение, са представени на Фигура 4.

Анализът на данните във **Фигура 4** дава възможност да бъде описано следното състояние:

- ✓ Повече от половината от изследваните студентите предпочетат смесена форма – 54%.
- ✓ На второ място студентите държат изцяло на присъствената форма на обучение – 37%.
- ✓ На трето място с много малък процент (9%), ако зависеше от тях, биха преминали изцяло в онлайн обучение.

Резултатите показват, че студентите търсят възможности за съчетаване на качествено обучение и свобода при избора на присъствие на лекции и упражнения.

Ако зависеше от Вас, бихте ли преминали изцяло на онлайн обучение по време на следването си?



Фигура 4. *Предпочитани форми на обучение от студентите*

На въпроса: „Какво бихте искали да промените в обучението си в СУ „Св. Климент Охридски“, който не беше задължителен, са отговорили 32 студенти. Трима от тях казват, че не биха променили нищо. Останалите 29 студенти изказват мнения и препоръчват следните промени:

1. Повече практически задачи и по-ниски семестриални такси.
2. По-добра платформа за онлайн обучение.
3. По-добра административна организация.
4. Повече внимание и разбиране от преподавателите.
5. По-висока степен на обективност.
6. Би било добре да се вземе предвид фактът, че много от студентите не са от София. Следователно връщането към редовна форма на обучение през този летен семестър би било изключително трудно, тъй като ще е само за период около 2 месеца.
7. Добре ще бъде, ако преподавателите са по-отзивчиви.
8. Хибридно обучение (особено при упражненията и семинарните, които го изискват, и при преценка на преподавателя) и присъствено обучение по спорт.
9. Голяма част от изучавания материал няма приложение в практиката.
10. Организацията и програмата по специалността.
11. Би било добре, ако има онлайн архив с материалите по дисциплините, в това число и допълнителни.

12. Би трябвало студентите да разполагат с повече източници, които не са със статут на апокрифна литература, искам да уча не само история, а за съвремението ни, те трябва да са в перфектна симбиоза, защото все пак името на факултета присъстват думите „масова комуникация“. Не виждам особени усилия на преподавателите и администрацията да са в крак с времето, с малки изключения, разбира се.

13. Да се увеличат многократно практическите занимания.

14. Повече лектори-практици.

15. По-интересен начин на обучение.

16. Практически занимания.

17. Като се използват някакви приложения като Word и Photoshop, може да се даде някакъв абонамент на студентите. В чужбина се дават такива удобства за студентите. Също така практическите занимания, повече да се обръща внимание със справянето на студентите с материала.

18. Да се подпомогне обучението на студентите с увреждания от гледна точка на достъпна среда. Както и да се даде на тези студенти възможности да спортуват. Също да се увеличат заплатите на преподавателите. И да се направи ремонт в повечето факултети.

19. Не бих искал спортът да е задължителна дисциплина поради невини удобен и гъвкав график.

20. Комуникацията между администрация и студенти, понеже в момента такава липсва.

21. Преподава се по остарял модел, би трябвало да се обновят литературата и методите на преподаване.

22. Програмата – да няма по 3–4 часа астрономически дупки.

23. Ангажираността на преподавателите към преподаваните от тях учебни дисциплини.

24. Материалната база.

25. Учебната база и някои от изучаваните предмети.

26. Необходима е модернизация.

27. Повече качествени и мотивирани преподаватели, които реално да те научат на нещо ценно, а не само да ти губят времето.

28. По време на онлайн обучението се налага да се използват материали от библиотеката, което е почти невъзможно за нас, студентите, които живеем далеч от София. Би било чудесно материалите от библиотеката да са сканирани и достъпни онлайн.

29. Повече събития и клубове по интереси, повече помощ от страна на университета при търсене на стажове.

Изводи

По отношение на предимствата на онлайн обучението като цяло, позицията на студентите е в посока за повече възможности за организиране на лично време, ползване на учебни ресурси според индивидуална преценка,

битови удобства, намаляване на финансови разходи и възможност за водене на по-здравословен живот.

По отношение на недостатъците на онлайн обучението като цяло, позицията на студентите е насочена към липсата на социални контакти, слабата комуникация с преподаватели и администрация и чести технически проблеми при осъществяване на онлайн заниманията. Много поставени задачи за изпълнение, без реално преподаване на учебен материал, което е довело до самообучение и затруднения в разбирането. Всичко това води до намалена концентрация, демотивация за учене и нездравословен начин на живот.

Без да се пренебрегва ограниченият брой на изследваните студенти, става ясно, че студентите при възможност биха предпочели смесена (онлайн и присъствена) форма на обучение.

Ползността на получената обратна връзка от студентското мнение за предпочитания формат на обучение предизвиква преподавателите да използват разнообразни и съвременни начини на преподаване на учебния материал. Това създава предпоставка за повишаване ефективността на обучение и удовлетвореността на студентите.

Литература

Алексиева, М. & Борукова, М. (2020). Обучението по баскетбол на студенти от Великотърновския университет и Националната спортна академия в условията на извънредно положение. *Педагогически алманах*, том 28, брой 2, с. 157–168 (162).

Алексиева, М. & Петкова, М. (2020). Практическото обучение във Великотърновския университет в условията на извънредна ситуация. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт“. УИ „Св. Климент Охридски“. С., 2020. Ред. проф. д-р Анжелина Янева, с. 438–446 (439).

Брестнички, Г., Върбанов, И. & Цанков, Ц. (2021). Учебният процес по специалност през погледа на студента – форма, занимания и самоподготовка. *Годишник на НСА с доклади от МНК под наслов „Проблеми на обучението и тренировката по баскетбол, волейбол, хандбал“*. НСА ПРЕС, София, с. 31–43.

Христов, Т. Онлайн обучение. Плюсове и минуси. Статия – обновена 16.01.2021 г. - <https://www.novavizia.com/onlajn-obuchenie/>

Адрес за кореспонденция:

Проф. д-р Ирен Йорданова Пелтекова
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
iren.peltekova@gmail.com

ФАКТОРНИ ОСОБЕНОСТИ НА „СКАЛА ЗА АКАДЕМИЧНА МОТИВАЦИЯ“, МОДИФИЦИРАНА ЗА УСЛОВИЯТА НА ДИСТАНЦИОННОТО АКАДЕМИЧНО ОБУЧЕНИЕ В КОВИД-ПАНДЕМИЯТА

Йоана Димитрова Янкулова

FACTOR STRUCTURE OF THE ACADEMIC MOTIVATION SCALE MODIFIED FOR THE PURPOSES OF ONLINE ACADEMIC LEARNING AND KOVID-19 PANDEMIC

Yoana Dimitrova Yankulova

Резюме: в настоящия материал са представени резултати, получени от апробацията на „Скала за академична мотивация“ сред български студенти, обучаващи се дистанционно в България и в чужбина на фона на Ковид пандемията. Получените резултати свидетелстват за добри психометрични характеристики на този инструмент в български условия.

Ключови думи: Скала за академична мотивация, факторна структура, дистанционно обучение, Ковид-19 пандемия

Abstract: This paper presents the results obtained from the approbation of the "The Academic Motivation Scale" among Bulgarian students studying in Bulgaria and abroad, who are included in distance learning, conducted in Kovid-19 pandemic. The obtained results testify to good psychometric characteristics of this instrument in Bulgarian conditions.

Keywords: Academic motivation scale, factor structure, distance learning, Kovid-19 pandemic

Въведение

По отношение на образованието днес много хора, включени в обучение навсякъде по света, продължават да бъдат пряко засегнати от Ковид пандемията заради затворени училища и университети и бързото преминаване от традиционно към дистанционно обучение¹. По този начин нововъзникналата ситуация отново извежда на преден план значимостта на

¹ В настоящия материал под „дистанционно обучение“ ще се разбира неписъствено обучение, при което има онлайн връзка и активно се използват различни информационни технологии за представяне на научно знание и учебно съдържание, както и за активна комуникация със съответната аудитория.

темата за мотивационните процеси и тяхната специфика съобразно учебната среда в търсене на подходящи инструменти и решения за бърза адаптация и справяне.

В психологическата наука темата за мотивацията е традиционно изследвана, като междувременно е натрупан богат теоретичен и емпиричен материал. Под академична мотивация в настоящия материал ще разбираме важна организмична потребност, присъща на индивида, а не на средата, в която са включени процеси, насочващи и енергетизиращи поведението. Мотивацията е също така и функция от очакваните резултати и психологическата ценност и личностна значимост, която им се приписва. Има два вида мотивация – вътрешна и външна. Вътрешната мотивация се отнася до поведение, което е приятно и интересно за индивида и се реализира по личната му инициатива и без външен натиск. В резултат на това, когато хората са вътрешно мотивирани, те се ангажират с различни активности за забавление заради предизвикателствата или заради вълненията, които изпитват. Подобно поведение се отличава с възприет вътрешен локус на причинност, защото идва от Аз-а, а не от външни източници, и се придружава основно от любопитство и интерес. Като пример за автономно функциониране по собствено желание, вътрешната мотивация се превръща във важна движеща сила за личността, устремена към постоянно развитие и учене през целия живот.

Външната мотивация се отнася до поведение, извършено или с цел да се получи желан резултат и награди, или за да се избегнат наказания. Има четири разновидности на външната мотивация и това са: външна регулация; интроецирана регулация; идентифицирана регулация; интегрирана регулация. Всички те се тълкуват като различни начини, по които индивидът регулира и насочва своите вътрешни подбудителни сили. Освен това е добре известно, че ако външната и интроецираната регулация са относително контролирани видове мотивация, идентифицираната, интегрираната и вътрешната мотивация са по-скоро автономни. Освен вътрешна и външна мотивация, напълно е възможно да настъпи и амотивация, която се асоциира с негативни резултати и с желание да се прекъсне обучението (Utvær & Haugan, 2016).

В резултат на постоянните опити системно да се изучават особеностите на човешката мотивация, в психологическата наука са създадени различни научни инструменти. Един от тях – „Скала за академична мотивация“ (Vallerand et al., 1992; 1993; Utvær & Haugan, 2016), е разработен в духа на теорията за самодетерминацията и успешно се прилага в традиционна учебна среда. Предвид обаче нововъзникналата Ковид ситуация и наложението на много места дистанционно обучение, за нас е важно да проверим какви са особеностите във факторната структура и вътрешната консистентност на „Скала за академична мотивация“ и дали е приложима в българ-

ски условия. Съобразно тези условия на живот и учене, в българската версия на инструмента редуцирахме броя на айтемите до 22 (в оригиналната версия са 28, разпределени в 7 фактора), като направихме и известни промени в съдържанието на отделни твърдения така, че те да станат по-подходящи за българските изследвани лица. След това отправихме покана в социалните мрежи към различни групи студенти доброволно да участват в онлайн изследването (чрез Google Forms), проведено през м. май 2021 г. – на нея се отзоваха 500 души, като техният демографски профил тук е описан на основата на независими променливи като: пол, възраст, място на обучение, степен на образование, специалност, курс на обучение, университет, учебен успех.

По-конкретно може да се отбележи, че преобладават жените (391 души или 78,2%) над мъжете (109 или 21,8%). Във възрастов план са приблизително еднакви групите на студентите до 20 години (222 души или 44,4%) и тези от 21 до 25 години (230 или 46%), като най-малко са тези над 26 години (48 или 9,6%).

Преобладаващата част от студентите (479 души или 95,8%) се обучават в България и само малка част (21 или 4,2%) – в чужбина. Съобразно образователната степен, на която се обучават респондентите в момента на провеждане на изследването, повечето от тях са включени в бакалавърски програми (381 души или 76,2%) и значително по-малка част (119 или 23,8%) – в магистърски.

Специалностите, които изучават изследваните лица, са изключително разнообразни и затова ги разделихме в няколко големи групи. Най-многобройна е групата на студентите, изучаващи „Социалнопедагогически науки“ (177 души или 35,4%), следвани от „Медицински и природо-математически науки“ (102 или 20,4%), „Инженерни, архитектурни и компютърни науки“ (94 или 13,8%), като накрая са „Филологии и изкуства“ (58 или 11,6%).

По отношение на курса на обучение, приблизително равен е броят на първокурсниците (173 души или 34,6%) и второкурсниците (170 или 34%), следвани от третокурсниците (82 или 16,4%), четвъртокурсниците (61 или 12,2%), като най-малко от участниците учат в V курс (14 или 2,8%) (това са само студенти, изучаващи или медицина, или право).

Най-много респонденти се обучават в Софийския университет (245 души или 49%), следвани от студенти от други университети в България (107 или 21,4%), технико-икономически университети (85 или 17%), медицински университети (43 или 8,6%), университети извън България (20 или 4%).

Съобразно учебния успех най-много са участниците с много добър (5) (223 души или 44,6%) и отличен успех (6) (214 или 42,8%), следвани от тези с добър (4) (57 или 11,4%), като накрая остава много малък брой със среден (3) и слаб успех (2) (3 или 0,6%).

Събраните данни са обработени с помощта на статистико-математически анализи (честотно разпределение, средни стойности, анализ за надеждност, факторен анализ), включени в програмата SPSS.

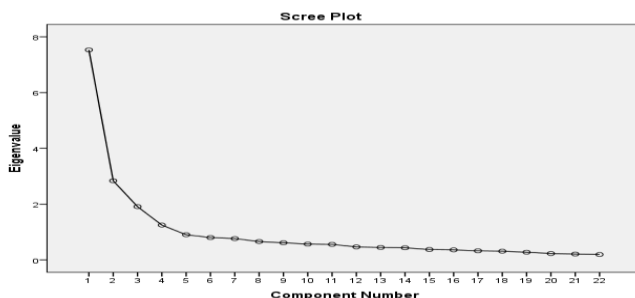
Както вече беше споменато, в оригиналния вариант на „Скала за академична мотивация“ (Utvær & Naugan, 2016) са включени 28 твърдения, разделени в 7 подскали. Всички те илюстрират три вида вътрешна мотивация (за знания, постижения, стимулация), три вида външна мотивация (идентифицирана, интроецирана и външна) и амотивация. Оригиналото 7-факторно решение е потвърдено и при други изследвания, проведени в традиционна учебна среда в различни страни (Канада/ Guay et al., 2015; САЩ/ Fairchild et al., 2005; Турция/ Can, 2015). Добрата надеждност на скалата е повторена при проучвания с ученици (Grouzet et al., 2006), в колеж (Can, 2015) и в университет (Vallerand et al., 1992), като регистрираните коефициенти на вътрешна консистентност варират съответно от 0,62 до 0,86 (Vallerand et al., 1992), от 0,70 до 0,86 (Cokley et al., 2001), от 0,70 до 0,90 (Fairchild et al., 2005).

При прилагането на „Скала за академична мотивация“ в български условия регистрирахме от умерена до висока надеждност, като отделните коефициенти варират съответно от 0,57 до 0,89. Изчислихме също така общия коефициент на извадкова адекватност (КМО/ Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) (Таблица 1), като регистрирахме средни условия за прилагане на факторния анализ. При равнище на значимост 5%, тестът на Бартлет за сферичност показва, че корелационната матрица не е единична, което означава, че корелационните коефициенти в нея са статистически значими. Получените стойности на коефициентите на извадкова адекватност са високи за почти всички променливи, което е добър знак, че осигуряват благоприятни условия за прилагане на факторен анализ.

Таблица 1. *Общ коефициент на извадкова адекватност (КМО) и тест на Бартлет*

Тест на Кайзер-Мейер-Олкин за адекватност	.899
Тест на Бартлет за сферичност	5609.446
	231
	0.000

Приложихме и метода „Scree-test“ на Кетъл, като резултатите от него показват по-скоро наличие на пет фактора (Фигура 1).



Фигура 1. „Scree-plot” на факторното разпределение на айтемите от „Скала за академична мотивация“

След направената Варимакс-ротация получихме факторни коефициенти, чиито стойности са представени в Таблица 2.

Таблица 2. Матрица на факторните коефициенти след приложена ротация

	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5
1			0.851		
2					0.664
3	0.653				
4					0.780
5	-0.814				
6		0.624			
7				0.844	
8			0.866		
9	0.673				
10					0.431
11	-0.747				
12		0.796			
13			0.606		
14			0.658		
15	-0.708				
16		0.669			
17				0.769	
18	0.530				
19	0.655				
20	-0.799				
21		0.610			
22				0.882	
% ОВ	21,68	17,22	12,396	11,42	7,35
α	0,89	0,77	0,81	0,85	0,57

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. a Rotation converged in 5 iterations. ОВ – обща вариация. А – Алфа на Кронбах.

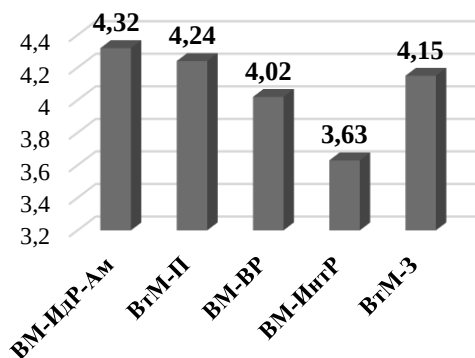
На основата на извършения факторен анализ обособихме 5 фактора, екстрактирани по метода на анализа на главните компоненти (АГК), като те обясняват приблизително 66% от общата вариация на отговорите на изследваните лица. Самостоятелно обособените фактори са, както следва. Първият фактор „Външна мотивация – Идентифицирана регулация/ Амотивация“ обяснява 21,68% от вариацията (най-висок процент спрямо останалите четири фактори). Коефициентът на надеждност е много висок ($\alpha=0,89$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,607$ до $R=0,795$.

Вторият фактор – „Вътрешна мотивация – Постижения“ обяснява 17,22% от вариацията, отличава се с висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,77$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,534$ до $R=0,623$.

Третият фактор – „Външна мотивация – Външна регулация“ обяснява 12,4% от вариацията, има висок коефициент на надеждност ($\alpha=0,81$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,553$ до $R=0,750$.

Четвъртият фактор – „Външна мотивация – Интроецирана регулация“ обяснява 11,42% от вариацията и също има висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,85$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,674$ до $R=0,809$.

Петият фактор – „Вътрешна мотивация – Знания“ обяснява 7,35% от вариацията и има умерена вътрешна консистентност ($\alpha=0,57$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,342$ до $R=0,503$.



Фигура 2. Средни стойности на подskalите в „Скала за академична мотивация“

На основата на изчислените средни стойности се оказва, че с най-висока стойност е факторът „Външна мотивация – Идентифицирана регулация“.

ция/ Амотивация (ВМ-ИДР-Ам)“, следван от „Вътрешна мотивация – Постижения (ВтМ-П)“, „Вътрешна мотивация – Знания (ВтМ-З)“, „Външна мотивация – Външна регулация (ВМ-ВР)“ и накрая е „Външна мотивация – Интроецирана регулация (ВМ-ИнТР)“.

В обобщение накрая може да се посочи, че, първо, редуцирахме броя на айтемите, като направихме и известни промени в съдържанието им, за да адаптираме по-добре „Скала за академична мотивация“ към целта и спецификата на онлайн проведеното изследване. В резултат на това съвсем логично получихме ново 5-факторно решение, различно от оригиналната 7-факторна структура. Установената от нас 5-факторна структура се отличава с добри психометрични характеристики. Оказва се също така, че в условията на дистанционно обучение при Ковид пандемия за изследваните лица са важни както относително контролираните („Външна мотивация – Идентифицирана регулация/ Амотивация“), така и автономните видове мотивация („Вътрешна мотивация – Постижения“). Това показва, че независимо от променените условия на живот и учене заради дистанционното обучение в Ковид-19 младите хора продължават да влагат усилия, за да постигнат желаните от тях резултати, и лично се ангажират с изпълнението на разнообразни активности, което само по себе си звучи доста оптимистично и обнадеждаващо.

Литература

- Can, G. (2015). Turkish version of the Academic Motivation Scale. *Psychological Reports*, 116 (2), p. 388–408.
- Cokley, K. O., Bernard, N., Cunningham, D. & Motoike, J. (2001). A psychometric investigation of the Academic Motivation Scale using a United States sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, p. 109–119.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), p. 227–268.
- Grouzet, F. M. E., Otis, N. & Pelletier, L. G. (2006). Longitudinal cross-gender factorial invariance of the Academic Motivation Scale. *Structural Equation Modeling*, 13 (1), p. 73–98.
- Guay, F., Morin, A. J. S., Litalien, D., Valois, P. & Vallerand, R. (2015). Application of exploratory structural equation modeling to evaluate the Academic Motivation Scale. *The Journal of Experimental Education*, 83 (1), p. 51–82.

Fairchild, A. J., Horst, S. J., Finney, S. J., & Barron, K. E. (2005). Evaluating existing and new validity evidence for the Academic Motivation Scale. *Contemporary Educational Psychology*, 30 (3), p. 331–358.

Utvær, B. K. S. & G. Haugan (2016). The Academic Motivation Scale: Dimensionality, Reliability, and Construct Validity Among Vocational Students. *Nordic Journal of Vocational Education and Training*, Vol. 6 (2), p. 17-45. DOI: 10.3384/njvet.2242-458X.166217.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C. & Vallières, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, The Academic Motivation Scale and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52 (4), p. 1003–1017.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C. & Vallières, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53 (1), p. 159–172.

Адрес за кореспонденция:

Проф. дпсн Йоана Янкулова
СУ „Свети Климент Охридски“
jankulova@phls.uni-sofia.bg

ЕМОЦИИ И ПСИХИЧНИ СЪСТОЯНИЯ НА СТУДЕНТИ В УСЛОВИЯТА НА COVID-19 И ДИСТАНЦИОННАТА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ

Ина Георгиева Влагова, Михаил Живков Георгиев

EMOTIONS AND MENTAL STATES OF STUDENTS DUE TO COVID-19 CIRCUMSTANCES AND DISTANCE LEARNING

Ina Georgieva Vladova, Mihail Jivkov Georgiev

Резюме: в доклада се представят резултатите от изследване на емоциите и психичните състояния на студенти от НСА „Васил Левски“ през периода на извънредното положение. За целта на изследването е разработена методика, която съдържа три субскали – негативни емоции/песимизъм, активност/настроение, позитивни емоции/оптимизъм. Обект на изследване са 286 студенти от НСА (136 жени и 150 мъже). Резултатите от анализа на емпиричните данни показват, че при изследваните студенти преобладават активността и позитивното настроение. Негативните емоции и преживявания са с най-ниска степен на изразеност. Жените в по-голяма степен са преживявали негативни емоции и са били с песимистично настроение в сравнение с мъжете. Ангажираните със спорт – треньори, активни спортисти и любители, са се справили с ограниченията и физическата изолация много по-успешно от неспортуващите.

Ключови думи: изолация, емоции, преживявания.

Abstract: This report presents the results of a study of the emotional and psychological/mental states of National Sports Academy students during the state of emergency. For the purpose of the study, a methodology containing three sub-scales - negative emotions/pessimism, activity/mood, positive emotions/optimism – has been developed. The subjects of the research are 286 NSA students (136 females and 150 males). The results from the analysis of the empirical data show that the activity and positive mood prevail in the subjects. The negative emotions and experiences have the lowest rate of expression. In general, women were more likely to go through negative emotions and pessimism than men. Those who were involved in sports – coaches, active athletes and recreational athletes – coped with the restrictions and physical isolation more successfully than those who were not active.

Keywords: isolation, emotions, experiences.

Въведение

Извънредното положение, въведено поради пандемията от COVID-19, е свързано с промяна във всекидневния ритъм на живот. Социалната изолация, притесненията от заразяване, промените в условията на работа предизвикват широк спектър от емоционални и поведенчески реакции. Хората

по различен начин се справят с възникналите промени, по различен начин преживяват наложените ограничения. Различията се обуславят от техните личностови особености – типологически, черти на характера, мотивационни нагласи, умения за саморегулация и самоконтрол, от използваните стратегии за справяне със стрес и много други личностни и ситуативни фактори. В много научни изследвания се утвърждава ролята на спорта за формиране на висока стресоустойчивост, на самоконтролиращи умения, на способност за саморегулация на емоциите и психичните състояния. Настоящото изследване е насочено към установяване на емоциите и психичните състояния на студенти от Национална спортна академия, които в различна степен са ангажирани със спорт – от състезатели до неспортуващи. Търси се отговор на въпроса съществуват ли значими разлики между мъжете и жените, между спортуващите и неспортуващите, способстват ли заниманията със спорт за по-ефективно справяне с проблемите, предизвикани от извънредното положение.

Методика

Обект на изследване са 286 студенти от НСА на средна възраст $M=22$ години ($Min=18$; $Max=53$; $SD=5,17$). От тях 47,6% ($n=136$) са жени и 52,4% ($n=150$) са мъже. По-голяма част от изследваните лица са студенти в редовна форма на обучение (95,1%) и респективно в първи ($n=103$) и втори курс ($n=110$) на обучение. По отношение на местожителството се интересувахме основно дали те живеят в София или в населено място извън столицата (56,4% от изследваните лица по време на въведеното извънредно положение и последващ локдаун не са били в София).

По отношение практикуването на спорт и спортна дейност се оказва, че 14% от изследваните лица не се занимават активно със спорт. От тях активни състезатели са 27,6% ($n=79$), спортуват 48,3% ($n=138$) и 10,1% ($n=29$) се занимават със спорт в ролята им на треньори.

Дизайн на изследването: настоящото изследване условно може да се раздели на две части:

- разработване на методически инструментариум за реализиране на изследването;
- резултати от изследването.

Инструментариум на изследването

За разкриване на преобладаващите емоции и психични състояния е използван набор от 20 понятия, които характеризират емоционалната сфера, самочувствието, активността и настроението. Степента им на изразеност се оценява с 5-степенна скала Ликертов тип. („На изброените по-долу групи от емоции/чувства посочете степента доколко е било валидно за Вас/доколко са били типични за Вас по време на въведеното извънредно положение“). Независимо че е включена скала за оценка степента на изразеност, така конструираната методика предполага само честотен анализ.

Но ако включените в методиката понятия могат да се обединят и се получат по-малък брой обобщени конструкти, то към емпиричните данни биха могли да се приложат по-силни статистически методи.

Допускаме, че изходните признаци (20-те понятия) в различна степен корелират помежду си, образуват семантични гнезда и могат да се обединят в по-малък брой базови променливи – фактори. Първичната оценка на данните дава основание за прилагането на факторен анализ:

- Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 0.887

- Bartlett's Test of Sphericity = $\chi^2=3089.122$; $df=190$; $p=0.001$.

Факторният анализ е реализиран по метода на главните компоненти и варимакс ротация. Получават се три основни фактора, обясняващи 68% от дисперсията на изследвания конструкт (Таблица 1). За оценка на конвергентната валидност са анализирани факторните тегла. При извадка $N>250$ <350 критичната стойност на факторните тегла е 0.35 (Gaskin, 2021). Само понятието състрадателен е с по-ниска стойност от този праг – 0.346, но решението е да остане в структурата на трети фактор.

Таблица 1. Факторна структура на методиката за оценка на емоционалните преживявания

ПОНЯТИЯ	1	2	3
тъжен_потиснат	.840	-.083	-.183
изплашен_стреснат	.816	.007	-.063
тревожен_неспокоен	.805	-.055	.009
самотен_изолиран	.768	.026	-.161
нервен	.731	-.235	.008
смаккан	.665	-.236	-.209
откъснат	.631	.056	-.256
гневен	.533	-.268	-.002
отегчен_незаинтересован	.520	-.226	.074
претоварен_свърхангажиран	.505	.051	.239
възпрепятстван	.463	-.309	-.106
заинтересован_заинтригуван	.003	.812	.235
благодарен_признателен	-.057	.768	.358
целенасочен_мотивиран	-.178	.744	.270
надежда_оптимизъм	-.239	.578	.429
радостен	-.136	.247	.867
развеселен	-.136	.173	.845
щастлив_доволен	-.227	.281	.796
ангажиран_доволен	.046	.242	.507
състрадателен	.241	.214	.346

За оценка на дискриминантната валидност са анализирани напречните натоварвания и матрицата с корелации на факторите. Не се установяват

напречни натоварвания с критично ниво на разликите < 0.2 . Коефициентите на корелация между факторите са по-малки от критичното ниво 0.7 (Таблица 2). Получените резултати за конвергентната и дискриминантната валидност дават основание за приемане на изследвания факторен конст-рукт.

Таблица 2. Факторна корелационна матрица

Компоненти	1	2	3
1	.727	-.509	-.461
2	.684	.470	.559
3	-.068	-.721	.689

Първият фактор може да се определи като негативни емоции/песимизъм. Вторият фактор – активност/настроение, а третият фактор – позитивни емоции/оптимизъм. Чистата факторна структура и високите факторни тегла предполагат висока вътрешна съгласуваност на компонентите, които ги определят. За оценка на вътрешната съгласуваност е използван reliability analysis – Cronbach's alpha и Composite Reliability (Raykov, 1997).

Първата субскала се характеризира с висока вътрешна съгласуваност на индикаторите, които я определят. Отделните индикатори корелират значимо със скалата като цяло. С по-ниски коефициенти на корелация са възпрепятстван и претоварен-свърхангажиран. Решението е да се запазят в субскалата за проверка при допълнителни изследвания и по-голям обем на извадката (Таблица 3).

Таблица 3. Първа субскала – емоции/песимизъм – Cronbach's Alpha = 0.885; CR=0.898

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbac h's Alpha if Item Deleted
тъжен_потиснат	21.90	63.336	.781	.863
изплашен_стреснат	21.95	65.520	.715	.868
тревожен_неспокоен	21.70	63.847	.706	.868
самотен_изолиран	21.81	64.982	.667	.871
нервен	21.53	63.808	.696	.869
смачкан	22.09	67.791	.645	.873
откъснат	21.62	66.981	.548	.878
гневен	21.65	66.767	.553	.878
отегчен_незаинтересован	21.83	68.786	.518	.880
претоварен_свърхангажиран	21.38	70.047	.370	.890
възпрепятстван	21.49	69.661	.453	.884

Втората субскала активност/настроение съдържа четири индикатора. Те са с високи коефициенти на корелация със скалата като цяло, което определя и високата вътрешна съгласуваност – Cronbach's Alpha = 0.857; CR=0.819 (Таблица 4).

Таблица 4. *Втора субскала – активност/настроение Cronbach's Alpha = 0.857; R=0.819*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
заинтересован_заинтригуван	10.07	8.517	.736	.803
благодарен_признателен	10.19	7.948	.742	.800
целенасочен_мотивиран	10.06	8.807	.723	.809
надежда_оптимизъм	10.24	9.133	.608	.855

Третата субскала е с висока вътрешна съгласуваност – Cronbach's Alpha = 0.808; CR=0.817. Но при два от индикаторите са наблюдават относително ниски коефициенти на корелация – ангажиран/доволен и състрадателен (Таблица 5). Решението и тук е да се запазят в субскалата за допълнителен анализ и проверка на тяхната значимост.

Таблица 5. *Трета субскала – позитивни емоции/оптимизъм Cronbach's Alpha = 0.808; CR=0.817*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
радостен	12.33	12.019	.797	.706
развеселен	12.45	12.705	.718	.734
щастлив_доволен	12.25	12.189	.726	.728
ангажиран_доволен	12.49	14.265	.496	.801
състрадателен	12.78	15.513	.482	.824

Анализът на резултатите относно вътрешната съгласуваност на индикаторите от трите субскали на теста показва, че те са с добри психометрични характеристики – значими корелационни зависимости, еднозначна критериална насоченост и висока вътрешна съгласуваност.

Резултати от изследването

Вариационният анализ на трите групи състояния показва, че с най-висока степен на изразеност са активността и позитивното настроение (M=3.38), а с най-ниска е групата на негативните емоции и песимизъм (M=2.17) (Таблица 6).

Таблица 6. Средни стойности на изследваните променливи

	N	Min	Max	M	SD
негативни емоции/песимизъм	286	1.00	5.00	2.17	.81
активност/настроение	286	1.00	5.00	3.38	.95
позитивни емоции/оптимизъм	286	1.00	5.00	3.11	.89

За по-задълбочен анализ изследваните лица са диференцирани по факторите пол, местоживеене, форма на обучение, вид спорт, възраст и занимания със спорт. Сравнителният анализ е реализиран чрез методите за проверка на хипотези – Mann–Whitney и Kruskal-Wallis. Статистически значими разлики се установяват само по факторите пол и занимание със спорт.

Сравнителният анализ по фактора пол разкрива статистически значима разлика по отношение на негативните емоции – $U=8851$, $p=0.043$, $r=0.11$. Средните стойности от вариационния анализ показват, че жените в по-голяма степен са преживявали негативни емоции и са били с песимистично настроение ($M=2.26$; $SD=0.85$) в сравнение с мъжете ($M=2.09$; $SD=0.79$). Но големината на ефекта е по-малка от типичната, което поставя под съмнение значимостта на установеното различие.

По отношение на заниманията със спорт изследваните лица са разделени на четири групи: треньор, активен спортист, спортист – любител и неспортуващ. Сравнителният анализ (Kruskal-Wallis H) разкрива статистически значима разлика по променливите негативни емоции/песимизъм и активност/настроение (Таблица 7).

Таблица 7. Сравнителен анализ на изследваните променливи

	Негативни емоции/ песимизъм	Активност/ настроение	Позитивни емоции/ оптимизъм
Kruskal-Wallis H	17.647	10.540	5.386
df	3	3	3
Asymp. Sig.	.001	.014	.146

Сравнителният анализ по двойки (Mann–Whitney) показва, че значимите разлики са между:

✓треньор и любител: негативни емоции/песимизъм ($U=1356.500$, $p=0.006$, $r=0.21$); активност/настроение ($U=1432.500$, $p=0.016$, $r=0.18$);

✓треньор и неспортуващ: негативни емоции/песимизъм ($U=298.500$, $p=0.001$, $r=0.26$); активност/настроение ($U=415.000$, $p=0.044$, $r=0.15$);

✓активен състезател и любител: негативни емоции/песимизъм ($U=4394.000$, $p=0.017$, $r=0.18$); активност/настроение ($U=4375.000$, $p=0.015$, $r=0.18$);

✓ активен състезател и неспортуващ: негативни емоции/песимизъм ($U=1032.500, p=0.002, r=0.24$).

Средните стойности на променливата негативни състояния за четирите групи (Таблица 8) показват, че неспортуващите са с най-високи стойности. Ангажираните със спорт – тренъори, активни спортисти и любители, са се справяли с ограниченията и физическата изолация много по-успешно от неспортуващите. Тренъорите и активните състезатели се характеризират с по-силно изразена активност и позитивно настроение.

Таблица 8. Средни стойности на изследваните променливи по отношение на заниманията със спорт

	Тренъор	Активен състезател	Любител	Неспорту- ващ
негативни емоции/ песимизъм	1.82	2.03	2.22	2.51
активност/настроение	3.73	3.53	3.24	3.28
позитивни емоции/ оптимизъм	3.31	3.23	3.02	3.05

Дискусия

Сходни резултати се установяват и в други изследвания, проведени със студенти от НСА в условията на извънредното положение, но с прилагането на друга методика. Т. Iancheva (2020) посочва, че независимо от наложената изолация, изследваните спортисти се чувстват доста ентусиазирани, енергични, бдителни и мотивирани. Но заедно с това те изпитват нервност, тревожност и възбуда. Гневът и депресията са с най-ниски стойности.

В свое проучване Г. Домусчиева-Роглева и Е. Савчева изследват преподаватели от висши училища. Те установяват, че жените изпитват по-силен стрес, имат по-ниски нива на психично благополучие и се характеризират с повече посттравматични симптоми, в сравнение с мъжете, по време на карантинния период. Не се установяват значими разлики по тези променливи в групите, диференцирани по възраст, професионален опит и академична длъжност (Domuschieva-Rogleva, Savcheva, 2020).

Резултатите от настоящото изследване потвърждават установената роля на спорта за изграждане на висока стресоустойчивост и формиране на умения за справяне в кризисни ситуации.

Литература

Domuschieva-Rogleva, G., Savcheva, E. (2020). The Psychological Impact of COVID-19 on University Lecturers in the Field of Sports Education. Сп. „Педагогика“, книжка 7s/2020 – специално издание, година XCII – Sports education on the balkans during a pandemic.

Gaskin, J. (2021). Exploratory Factor Analysis. <http://statwiki.gaskination.com/index.php?title=EFA>.

Iancheva, T. (2020). Psychological Consequences of Self-Isolation and Online Education of Sports Students during a Pandemic. Сп. „Педагогика“, книжка 7s/2020 – специално издание, година ХСII – Sports education on the balkans during a pandemic.

Raykov, T. (1997). Estimation of composite reliability for congeneric measures. *Applied Psychological Measurement*, 21(2), 173-184.

Адрес за кореспонденция:

Ина Влагова, доцент, доктор
НСА, катедра „Психология, педагогика и социология“
vladova_ina@abv.bg

Михаил Георгиев, професор, доктор
НСА, катедра „Психология, педагогика и социология“
miger@abv.bg

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ И ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ ПРИ МАЛКИ ДЕЦА В УСЛОВИЯ НА ПАНДЕМИЯ ОТ КОРОНАВИРУС (COVID-19)

Емануела Тонева Паунова-Маркова

PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL REGULATION IN EARLY CHILDHOOD DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Emanuela Toneva Paunova-Markova

Резюме: в научната литература се срещат притеснителни данни относно влиянието на пандемията от коронавирус (COVID-19) и мерките, свързани с нея, върху двигателната активност при децата. Настоящото лонгитудно изследване е за деца от 1 до 4-годишна възраст. В два периода на локдаун в България през година е проверено нивото на двигателна активност на децата, както и отношението ѝ към емоционалната им регулация.

Ключови думи: лонгитудно изследване, пандемия, COVID-19, двигателна активност, емоционална регулация, ранно детско развитие

Abstract: There is a concern raised in the literature about the impact of COVID-19 pandemic on the level of child physical activity. The present longitudinal study explores the relation of physical activity during the pandemic on child emotional regulation among age group 1-4 years. This relation as well as the level of physical activity were studied during two lockdown periods in Bulgaria in the years of 2020/2021.

Keywords: longitudinal study, pandemic, COVID-19, physical activity, emotional regulation, early child development

Установената поява на разпространяващ се опасен за здравето и живота нов вирус (COVID-19) през декември 2019 г. измени драстично обичайния начин на живот за повечето хора. Макар и децата да не са сред групите, при които инфекцията протича особено тежко или животозастрашаващо (Ludvigsson, 2020; Pecoraro et al., 2020; Jiao et al., 2020), се натрупват данни, че те се оказват значително засегнати по косвен начин от възприетите мерки за ограничаване на заразата (Ashikkali et al., 2020; Paunova-Markova, 2020). Изследване върху деца от Италия и Испания, едни от най-тежко засегнатите от вируса през 2020 г., докладва, че приблизително 86% от родителите наблюдават негативни промени в емоционалното състояние и поведението на техните деца (Orgilés et al., 2020). Научната общност изразява загриженост за това, че пандемията поставя в риск правата, безопасността

и развитието на децата (Banna & Akter, 2020; Buheji et al., 2020; Jiao et al., 2020).

Според множество изследвания мерките за ограничаване на разпространението на заразата повлияват негативно на някои поведения, свързани със здравето, като например нивото на двигателна активност (Ashikkali et al., 2020). Препоръката за спазване на социална дистанция и оставане въщи, както и затварянето на детски заведения и центрове, намаляват възможностите за двигателна активност на децата. Особено за тези от тях, които живеят в градска среда, е много трудно да покрият минималното време за интензивна двигателна активност, препоръчано от Световната здравна организация (Ferrante et al., 2021). От друга страна, времето, прекарано неподвижно в седене или в легнало положение, се увеличава (Chen et al., 2020). Например времето, прекарано пред екран по време на пандемията от коронавирус в Италия, нараства при децата от всички възрастови групи, дори и при най-малките от 1 до 3 години (Bruni et al., 2021). Резултати от проучване показват, че за пет месеца локдаун през периода март – август 2020 г. индексът на телесна маса на изследваните деца се е влошил, като част от тези, които през март са били с нормално тегло, през август вече са с наднормено такова (Brazendale et al., 2021). Проучване с голяма извадка от Германия отново показва, че за тримесечен период по време на първия локдаун през 2020 г. се наблюдава значително увеличаване на теглото при децата от всички възрастови групи, както и при всички групи по индекс на телесна маса (Vogel et al., 2021). Всички тези данни насочват към заключението, че по време на пандемията при децата се наблюдава тенденция за намалена и дори в някои случаи недостатъчна двигателна активност.

Можем да си зададем въпроса как тази намалена двигателна активност се отразява непосредствено върху общото състояние на децата, както и на тяхното цялостно бъдещо развитие. Качествено изследване разкрива, че едно от основните притеснения на майки на малки деца в ранния период на разпространение на заразата е свързано именно с възможен негативен ефект върху моментното състояние на детето, както и негативен ефект върху неговото развитие (Paunova-Markova, 2020). Конкретни примери от изказани притеснения засягат и двигателната активност („липсата на разходка ... може да му повлияе зле чисто физически, а може би и психически“; „тъкмо проходи и иска да си играе по площадките... [невъзможността] може да попречи на развитието й...“). Тези притеснения са основателни, тъй като през двигателната си активност децата опознават света и се научават да се справят с различни задачи (Sharir, 2007).

Настоящото изследване разглежда в частност доколко намалената двигателна активност на децата повлиява емоционалната им регулация. Възможността за регулиране на собствените емоции се появява и развива през периода на ранното детство, но все още остава доста ограничена през него (Thompson & Goodvin, 2007). Според едно изследване при повече от две

трети от децата в предучилищна възраст се наблюдават „негативни емоционални изблици“ (temper tantrums) (Wakschlag et al., 2014). Емоционалната регулация се разбира като съвкупност от процеси, отговорни за възприемането, оценката и видоизменянето на емоционалните реакции с оглед постигането на дадена цел (Thompson, 1994). В тази връзка наличието на негативни промени в поведението, както и настъпването на проблеми със съня, могат да бъдат разглеждани като функция на емоционалната регулация на детето.

По време на пандемията при огромна част от децата в Италия и Испания са регистрирани негативни промени в емоционалното състояние и поведението (Orgilés et al., 2020). При деца в ранно детство (1–3 г.), предучилищна възраст (4–5 г.) и начална училищна възраст (6–12 г.) по време на пандемията в Италия се наблюдава увеличаване на нарушенията в съня (Bruni et al., 2021). При по-малките тези нарушения се изразяват в трудно заспиване, тревожност през времето за лягане, пробуждания през нощта, сънуване на кошмари и „ношен терор“ (sleep terror).

Качествено изследване (Paunova-Markova, 2020) върху трудностите, които срещат малките деца и техните родители в ранния период на разпространение на заразата, показва, че една от основните възприети трудности е невъзможността на детето да излиза на открито, като това е свързано и с ограничение на възможностите за двигателна активност. Майките докладват, че самите деца изразяват вербално и невербално недоволството си, тъй като основна тяхна нужда не е задоволена. Спрямо думите на участвали в проучването майки, по този начин децата са лишени от достатъчно стимулация, нямат условия „да изразходват своята енергия“ и да се закаляват. Родителите споделят, че се затрудняват да организират дейности на закрито, които да компенсират това. Примери от изказвания, описани в качественото изследване, които илюстрират наличие на недостатъчна двигателна активност, са: „липсата на достатъчно движение“; „трудности в поддържането на достатъчна двигателна активност“; „[детето] има нужда да тича, да играе, да кара колело“; „невъзможността за интензивни разходки сред природата“.

Предидшни изследвания, проведени преди периода на пандемията, също показват, че двигателната активност е свързана с общото психосоциално благополучие на децата (Hinkley et al., 2014) и подпомага емоционалната им регулация (Vasilopoulos & Ellefson, 2021; Walter & Sat, 2013; Williams, 2018).

На база на събраната информация в теоретичния обзор се очаква и в настоящото изследване да се открие, че двигателната активност подпомага емоционалната регулация. По-конкретно, очаква се, че честото прекарване на време навън при децата, като осигуряващо възможност за по-активна и оптимална двигателна активност, ще бъде негативно свързано с появата на

негативни промени в поведението им, както и негативно свързано с появата на проблеми с техния сън. Тази зависимост се очаква да бъде наблюдавана през двата периода на локдаун, както и да се открие отложен ефект на честотата на излизане навън през първия локдаун върху проблемите с поведението и съня през втория локдаун.

Процедура

В два периода на висока заболяемост от коронавирус и наложен локдаун през 2020/2021 г. – 1) април – май и 2) декември – януари, се проверява нивото на двигателна активност, както и отношението ѝ към емоционалната регулация на децата. Емпиричните данни, анализирани в настоящото изследване, са част от данни, събрани при по-обхватно 3-етапно лонгитудно проучване върху майки и техните деца на възраст до 4 години (в момента на първоначалното участие) в условията на извънредно положение поради пандемия от коронавирус. Данни относно пребиваването на децата на открито са събирани само във втория и третия етап на лонгитудното проучване.

Участниците попълват онлайн въпросник чрез Гугъл Форми (Google Forms), който съдържа отворени и затворени въпроси относно преживяванията на майките и техните деца в условията на пандемията, промените в тяхното психологическо състояние и начина им на живот, както и демографски данни. Линкът към въпросника бе разпространен чрез социални мрежи в български групи за родителство, като участието е доброволно и безвъзмездно. На участниците е гарантирана конфиденциалност.

От анализите за настоящото проучване са изключени данните за деца на възраст под 12 месеца, тъй като тяхното моторно развитие не предполага излизането навън да бъде свързано с по-голяма възможност за двигателна активност. Двигателната активност се операционализира в изследването чрез прекараното време навън като предпоставка за оптимална двигателна активност на децата. Избрана е тази граница, тъй като ходенето с помощ, както и правенето на първите самостоятелни крачки, обикновено настъпват при деца от България в норма до 12-ия месец от тяхното развитие (Янчева и Пенева, 2015).

Метод

Двигателната активност се операционализира в изследването чрез честотата на прекараното време навън като предпоставка за оптимална двигателна активност на децата. Майките са помолени да отговорят на въпроса: „Къде излиза Вашето дете на открито по време на извънредното положение и колко често?“, като имат предвид времето около месец назад. Скалата за отговор е 5-степенна рангова от „нито веднъж“ до „всеки ден или почти всеки ден“ и по нея се отговаря за различни локации: 1) „На балкона/терасата на дома“; 2) „В частен двор към жилището/къщата“; 3) „В

открити обществени пространства (улица, градинка, между сградите)“; 4) „В природата (планина, поляни и т.н.)“; и 5) „Другаде“. Създадена е нова категория за максимална честота на излизане навън, независимо от локацията, като за всяко изследвано лице се взема най-високата стойност от всички локации, без да се има предвид локацията балкон/тераса.

Емоционалната регулация се операционализира в изследването чрез появата на негативни поведенчески проблеми и проблеми със съня у децата. Майките са помолени да отговорят на въпросите: „Наблюдавате ли новонастъпили промени в поведението на детето?“ и „Забелязвате ли новонастъпили проблеми със съня и заспиването на детето?“, като имат предвид времето около месец назад. Скалата е дихотомна с „да“ или „не“. Относно настъпилите поведенчески проблеми респондентите имат възможност да отговорят и със свободен текст на отворен въпрос: „Ако да – какви промени наблюдавате?“. Качественият анализ на отговорите показва, че у децата са настъпили както негативни, така и положителни промени. На база това е създадена нова категория „Новонастъпили негативни промени в поведението“, която е използвана за анализите в изследването.

Участници

Анализираните данни в настоящото изследване са от по-мощно лонгитудно проучване. Всички изследвани лица са от женски пол – майки на едно или повече деца до 4-годишна възраст. От 697 участници в първия етап 117 се отзоваха на поканата да участват във втория етап и 78 се отзоваха на поканата да участват в третия етап. Общо 40 изследвани лица са участвали и в трите етапа. За настоящото изследване са използвани само данните за деца на 12 и повече месеца, което прави 112 изследвани лица за периода на първия локдаун (май – април 2020), 73 изследвани лица за периода на втория локдаун (декември 2020 – януари 2021) и 38 изследвани лица, участвали във всички етапи.

Участващите майки в периода май – април 2020, чиито отговори са анализирани в настоящото изследване, са на възраст от 23 до 44 години ($M=33,45$, $SD=4,46$) и от разнообразни професионални направления. По-голямата част от тях са завършили висше образование – 25,9% бакалавърска и 60,7% магистърска степен; 8,9% са със средно образование и 0% с основно. Основната част са с българска етническа принадлежност (92%), 2,7% – с турска и 0,9% – друга. 59,8% живеят в столица, 19,6% – в голям град, 13,4% – в малък град и 2,7% – в село. Техните деца са на възраст между 12 и 47 месеца ($M=30,12$, $SD=9,64$), 50,9% са момичета и 44,6% – момчета.

Участващите майки в периода декември 2020 – януари 2021, чиито отговори са анализирани в настоящото изследване, са на възраст от 25 до 43 години ($M=33,06$, $SD=4,64$) и от разнообразни професионални направле-

ния. По-голямата част от тях са завършили висше образование – 28,8% бакалавърска и 61,6% магистърска степен; 6,8% са със средно образование и 0% с основно. Основната част са с българска (95,9%), а 2,7% – с турска етническа принадлежност. 60,3% живеят в столица, 23,3% – в голям град, 11% – в малък град и 4,1% – в село. Техните деца са на възраст между 13 и 44 месеца ($M=28,87$, $SD=9,23$), 43.8% са момичета и 54,8% – момчета.

Резултати

Анализите са извършени чрез програма SPSS версия 26.0.

Проверена е честотата на излизане навън на децата за продължителност от един месец през двата периода на висока заболеваемост от коронавирус, като резултатите са представени в Таблица 1.

Таблица 1. Честота на излизане навън на децата

	Нито веднъж	За целия период 1–2 пъти	Около веднъж седмично	Няколко пъти седмично	Всеки ден или почти всеки ден
Май – април 2020	N=7 4,5%	N=8 5,1%	N=27 17,3%	N=27 17,3%	N=33 21,2%
Декември 2020 – януари 2021	N=0 0%	N=2 1,3%	N=9 5,8%	N=16 10,3%	N=46 29,5%

Извършени са общо шест биномиални логистични регресии за определянето на ефекта на честотата на излизане на открито върху две различни зависими променливи: 1) вероятността за поява на негативни промени в поведението на децата и 2) вероятността за поява на проблеми със съня им. Този ефект е проверен както за двата периода на локдаун поотделно, така и за отложен ефект на излизането през първия период върху състоянието на детето през втория период.

Моделът за ефекта на честотата на излизане навън през последния месец върху вероятността за поява на негативни поведенчески промени през първия локдаун (май 2020) е статистически значим ($\chi^2 = 7.267$, $p < .001$), обяснява 11.0% (Nagelkerke R^2) от вариацията в появата на негативни поведенчески промени и класифицира коректно 63.1% от случаите. Специфичността на модела е 90.6%, а чувствителността е 16.1%. Единственият предиктор в модела – честотата на излизане на открито за около месец назад – е статистически значим ($\text{Exp}(B) = 0.572$, $\text{Wald} = 6.622$, $p < 0.01$) и индикира, че колкото по-голяма е честотата на излизане на децата навън, толкова по-малка е вероятността да настъпят негативни промени в тяхното поведение.

Моделът за ефекта на честотата на излизане навън през последния месец върху вероятността за поява на проблеми със съня на детето през първия локдаун (май 2020) обаче не е статистически значим ($\chi^2 = 3.841$, $p =$

0.279), като единственият предиктор също не е статистически значим ($\text{Exp}(B) = 0.822$, $\text{Wald} = 1.334$, $p = 0.248$).

Моделът за ефекта на честотата на излизане навън през последния месец върху вероятността за поява на негативни поведенчески промени у детето през втория локдаун (декември 2020) не е статистически значим ($\chi^2 = 1.206$, $p = 0.272$), като единственият предиктор също не е статистически значим ($\text{Exp}(B) = 0.736$, $\text{Wald} = 1.017$, $p = 0.313$).

Моделът за ефекта на честотата на излизане навън през последния месец върху вероятността за поява на проблеми със съня на детето през втория локдаун (декември 2020) също не е статистически значим ($\chi^2 = 0.613$, $p = 0.434$), като единственият предиктор също не е статистически значим ($\text{Exp}(B) = 0.795$, $\text{Wald} = 0.615$, $p = 0.433$).

Моделът за ефекта на честотата на излизане навън, измерена за един месец през периода на първия локдаун (май 2020), върху вероятността за поява на негативни поведенчески промени през втория локдаун (декември 2020) не е статистически значим ($\chi^2 = 0.708$, $p = 0.400$), като единственият предиктор също не е статистически значим ($\text{Exp}(B) = 0.756$, $\text{Wald} = 0.699$, $p = 0.403$).

Моделът за ефекта на честотата на излизане навън, измерена за един месец през периода първия локдаун (май 2020), върху вероятността за поява на проблеми със съня на детето по времето на втория локдаун (декември 2020) отново не е статистически значим ($\chi^2 = 3.841$, $p = 0.279$), като единственият предиктор също не е статистически значим ($\text{Exp}(B) = 0.778$, $\text{Wald} = 0.709$, $p = 0.400$).

Дискусия

Наблюдава се, че по-голям процент от изследваните деца излизат много рядко през първия период на локдаун, когато е забранен достъпът до детски площадки, градинки и паркове, както и излизането от населените места без основателна причина (съответно е силно ограничен достъпът до разходки и пребиваване в природата). Обратно, процентът на изследваните деца, които излизат по-често, е по-голям през втория период на локдаун, когато няма такава забрана. Най-вероятно тази разлика в честотата на излизане се дължи именно на забраната от страна на властите, както и на призивите за оставане вкъщи. Интересно е, че през първия период честотата е по-ниска спрямо втория, дори при положение, че първият период обхваща края на пролетта, когато времето е по-топло и по-подходящо за пребиваване навън, отколкото през втория период, който е през зимата.

Настоящото изследване намира само частична емпирична подкрепа за това, че двигателната активност на децата подпомага емоционалната им регулация. Очакването, че времето, прекарано навън от децата като предпоставка за по-активна и оптимална двигателна активност, ще бъде нега-

тивно свързано с появата на негативни промени в поведението им, се потвърждава, но само за периода на първия локдаун. През втория локдаун, както и за отложените ефекти на честотата на излизане през първия локдаун върху проблемите с поведението през втория локдаун се наблюдава негативна връзка, но тя не е статистически значима и достигнатите модели не обясняват добре данните.

Очакванията, че времето, прекарано навън от децата, като предпоставка за по-активна и оптимална двигателна активност, ще бъде негативно свързано с появата на проблеми с техния сън, не се потвърждават за нито един от двата периода, нито за отложените ефекти във времето на първия локдаун. Действително, наблюдаваната връзка е негативна, но не е статистически значима. Самите модели отново не обясняват добре данните.

През първия изследван период на локдаун се наблюдава, че колкото по-ниска е при децата честотата на времето, прекарано навън, толкова по-вероятно е да се появят негативни промени в тяхното поведение, но не и проблеми с техния сън. Възможна причина защо това е така може да бъде, че сънят се влияе в по-голяма степен, отколкото поведението от други силни фактори, които не са включени в изследвания модел и съответно не са контролирани. Такива фактори биха могли да бъдат физически неразположения (като никнене на зъб, стомашни болки и др.), добрата хигиена на съня (например възбуждащи нервната система занимания в часовете преди лягане), нарушен дневен режим (различни часове на лягане, ставане и продължителност на съня) и др. Добре би било в бъдещи изследвания тези фактори да бъдат идентифицирани и контролирани, така че да се натрупа по-разширена информация относно това отразява ли се двигателната активност на проблемите със съня на децата.

За втория изследван период на локдаун обаче извършените анализи не потвърждават очакването, че по-голямата честота на излизане на открито намалява вероятността за поява на негативни промени в поведението на децата или на проблеми с техния сън. Този резултат следва да се тълкува внимателно, тъй като за втория период на локдаун отзовалите се да участват в изследването са по-малко (вж. „Участници“), а с по-малка извадка има риск да не се достигне статистическа значимост дори и когато в реалността съществува връзка между изследваните променливи.

Ако обаче причината за последния резултат не се корени в малката извадка и действително честотата на излизането навън през този период не е свързана с емоционалната регулация на децата, тогава възможна причина за това би могло да бъде липсата на забрана за излизане на открито, каквато е съществувала през първия период, в който има данни за такава връзка. В единия случай лишаването от излизане е свързано с личен избор, вероятно защото респондентите виждат смисъл в тази мярка или защото не представлява особена трудност за тях да я спазват, докато в другия случай това е нещо, наложено изцяло външно. Възможно е в единия случай,

когато няма забрана, родителите да имат възможност да управляват по-оптимално предоставянето на възможности за двигателна активност и когато преценят, че детето има нужда – осигуряват излизане на открито. Следователно възможно е, когато не са излизали или са излизали рядко на открито, това да не е било свързано с понижена двигателна активност. За разлика, когато има забрана за излизане, дори когато родителите регистрират, че детето има понижена двигателна активност и са затруднени да предоставят възможност за такава на закрито, те не могат да осигурят възможност за нея на открито.

Друго предположение е, че за времето от около половин година между двата периода на локдаун родителите са натрупали опит, изградили са стратегии за справяне и са се адаптирали към новите обстоятелства. Например, проучване по време на пандемия от свински грип през 2010 г. докладва, че при тогавашното затваряне на училищата колкото повече време е минавало, толкова по-подготвени са ставали родителите и са успявали да планират подходящи активности за оптималното функциониране и развитие на децата (Miller et al., 2010).

За отложен ефект на честотата на излизане на открито върху наличието на негативни промени в поведението на децата или проблеми със съня им, извършените анализи също не потвърждават очакваната негативна взаимовръзка. Този резултат също следва да се тълкува внимателно, защото отзовалите се участници и при двата етапа на изследването е още по-малък. Освен това, тъй като участието им е доброволно и изцяло безвъзмездно, възможно е изследваните лица, които са били мотивирани да участват в три различни периода (включително първоначалното попълване през месец март 2020 г., данни от което не са анализирани в настоящото изследване), да се окажат хора със специфичен личностов профил, нагласи и практики относно родителството. След като са имали висока мотивация да участват в продължително проучване за своите и на техните деца преживявания, свързани с пандемията, възможно е това да са родители, които са силно ангажирани с оптималното отглеждане на своите деца. Възможно е именно поради това да са успели организират всекидневие по такъв начин, че да компенсират невъзможността за движение на открито с други дейности у дома, така че да осигурят оптималната двигателна активност на децата си. Затова са необходими допълнителни изследвания, които да натрупат данни относно наличието или липсата на такъв дългосрочен ефект.

Трябва да се вземат предвид и някои ограничения на изследването. На първо място, двигателната активност не се измерва директно, а косвено чрез честотата на излизане на открито. По този начин остава неотчетена двигателната активност въщи. Освен това няма данни за интензивността и продължителността на периодите на двигателна активност както на закрито, така и на открито. Второ ограничение е, че наличието на негативни

промени в поведението, както и на проблеми със съня, е измерено с дихотомна скала. Тя отчита дали са се появили промени или не, но не и тяхната сериозност, тип или степен на изразеност. Следващо ограничение е, че извадката не е национално представителна, както и че администрирането през интернет и социални мрежи по подразбиране изключва част от популацията като участници. Накрая, съществуват и други фактори, които повлияват психологичното благополучие и емоционалната регулация на децата (Ashikkali et al., 2020), които не са изследвани и контролирани в настоящото изследване, като например нивото на тревожност на родителя, наличието на дневен режим, стресови преживявания (например боледуване на член от семейството или близките хора) и др.

Заклучение

В заключение, настоящото изследване частично потвърждава докладваното в литературата значение на двигателната активност за емоционалната регулация на децата. Необходими са допълнителни изследвания, за да се определи дали действително честотата на излизане на открито не е свързана с проблеми при съня на децата, както и да се провери дали съществуването на външна принуда (забрана да не се излиза на открито) е фактор, който определя значението на честотата на излизане на децата върху проблеми с поведението и съня им.

Докладът допринася и за привличането на вниманието върху темата за намалената двигателна активност по време на текущата пандемия от коронавирус. Необходимо е да се обърне сериозно внимание на негативните здравни поведения, които се увеличават по това време. Ако не бъде решен този проблем чрез целеви политики и интервенции, възможно е за децата да има сериозни последствия, които да не са лесно обратими и да пострада едно цяло поколение (Ashikkali et al., 2020; Buheji et al., 2020).

Възможни мерки, които да се предприемат, са задължителното осигуряване на пространство и дейности за по-интензивна двигателна активност, ограничаване на времето пред екран, както и поддържане на хигиена на съня (най-вече регулиран режим) (Brazendale et al., 2017). При по-малките деца една подходяща възможност за двигателна активност в домашни условия е ритмичното движение под музика или танцуването, за които има данни да подпомагат емоционалната регулация (Walter & Sat, 2013; Williams, 2018). Някои учени предлагат осигуряването на мотивационни видеа или онлайн уроци относно здравето на децата и поведението им у дома, които да бъдат насочени към възприемането на по-здравословен начин на живот (Banna & Akter, 2020). Не на последно място управляващите са приканвани да бъдат внимателни с дълготрайното прилагане на политики за локдаун и оставане вкъщи, както и да осигурят безопасни условия на децата за достатъчно движение на открито (Paunova-Markova, 2020).

Литература

- Янчева, И., Пенева, Л. (2015). Здраве, физическо и двигателно развитие. – В: Атанасова-Трифенова, М. (ред.), *Развитие и учене в ранното детство* (с. 9–105). София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Ashikkali, L., Carroll, W., & Johnson, C. (2020). The indirect impact of COVID-19 on child health. *Paediatrics and Child Health*, 30(12), 430–437. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2020.09.004>
- Banna, H. Al, & Akter, S. (2020). COVID-19 related home confinement: A dual concern for children and adolescents? *Population Medicine*, 2, 1–2. <https://doi.org/https://doi.org/10.18332/popmed/122453>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A., & Hippel, P. T. Von. (2017). Understanding differences between summer vs . school obesogenic behaviors of children : the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(100), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Brazendale, K., Garcia, J., Hunt, E.T., Blankenship, M., Eisenstein, D., Leon A. (2021). Preliminary evidence of children’s weight gain from 5 months of home quarantine during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Lifestyle Medicine*.
- Bruni, O., Malorgio, E., Doria, M., Finotti, E., Spruyt, K., Melegari, M. G., Villa, M. P., & Ferri, R. (2021). Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the Covid-19 outbreak. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.003>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Ferrante, G., Mollicone, D., Cazzato, S., Lombardi, E., Pifferi, M., Turchetta, A., Tancredi, G., & La Grutta, S. (2021). COVID-19 Pandemic and Reduced Physical Activity: Is There an Impact on Healthy and Asthmatic Children? *Frontiers in Pediatrics*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.695703>
- Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2014). Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: A systematic review. *Preventive Medicine*, 62, 182–192. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.02.007>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264–266.

Ludvigsson, J. F. (2020). Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica*, 1088-95. 109(6), 1088-1095.

Miller, J. C., Danon, L., O'Hagan, J.J., Goldstein, E., Lajous, M., Lipsitch, M. (2010). Student behavior during a school closure caused by pandemic influenza A/H1N1. *PLoS One*, 5, 1-8.

Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). *Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain*. Unpublished manuscript. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qaz9w>.

Paunova-Markova, E. (2020). Perceived threats and difficulties of mothers of young children during a state of emergency in a COVID-19 pandemic. *Psychological Research*, 23(3), 330-354. ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).

Pecoraro, L., Dalle Carbonare, L., De Franceschi, L., Piacentini, G., & Pietrobelli, A. (2020). The psycho-physical impact that COVID-19 has on children must not be underestimated. *Acta Paediatrica*. Unpublished manuscript. <https://doi.org/10.1111/apa.15347>.

Sharir, T. (2007). Fostering the emotional and social area. *Hed Hagan*, Booklet A, 66-73.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7984164>

Thompson, R. A., & Goodvin, R. (2007). Taming the Tempest in the Teapot: Emotion Regulation in Toddlers. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and Transformations* (pp. 320-341). The Guilford Press.

Vasilopoulos, F., & Ellefson, M. R. (2021). Investigation of the associations between physical activity , self-regulation and educational outcomes in childhood. *PLoS ONE*, 16(5), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250984>

Vogel, M., Geserick, M., Gausche, R., Beger, C., Poulain, T., Meigen, C., Körner, A., Keller, E., Kiess, W., & Pfäffle, R. (2021). Age- and weight group-specific weight gain patterns in children and adolescents during the 15 years before and during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Obesity*, 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00968-2>

Wakschlag, L.S., Briggs-Gowan, M.J., Choi, S.W., Nichols, S.R., Kestler, J., Burns, J.L., Carter, A.S., and Henry, D. (2014). Advancing a multidimensional, developmental spectrum approach to preschool disruptive behavior. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(1), 82-96.

Walter, O., & Sat, E. (2013). Dance and its influence on emotional self-control and regulation and emotional intelligence abilities among early childhood-aged children. *International Journal of Arts and Sciences*, 6(4), 77–97.

Williams, K. E. (2018). Moving to the beat: using music , rhythm, and movement to enhance self-regulation in early childhood classrooms. *International Journal of Early Childhood*, 50, 85–100. <https://doi.org/10.1007/s13158-018-0215-y>

Този доклад е подкрепен от Министерство на образованието и науката на Република България чрез Национална програма „Млади учени и постдокторанти“, одобрена с Решение на Министерски съвет № 577 от 17 август 2018 г.

Адрес за кореспонденция

Гл. ас. д-р Емануела Тонева Паунова-Маркова
ИИНЧ – БАН
emanuela.paunova.markova@iphs.eu

ЗАНИМАНИЯТА ПО ПЛУВАНЕ, ПОДХОДЯЩИ ЗА ДЕЦА НА И НАД 5–6-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

Антоанета Миланова Драганова, Георги Томов Димитров

SWIMMING ACTIVITIES SUITABLE FOR CHILDREN AGED AND OVER 5-6 YEARS OLD

Antoaneta Milanova Draganova, Georgi Tomov Dimitrov

„Да обучаващ – означава да се учиш двойно“
Жозеф Жубер

Резюме: темата на доклада не е случайно избрана. Тя се базира на нашия скромнен опит при заниманията на децата от различни възрастови групи. Целта ни е да насочим вниманието на работещите в тази сфера, че заниманията в по-ранна възраст (под 5 години) не са продуктивни за децата в по-късен етап на тяхното развитие. В подкрепа на нашето твърдение са различните разработки за възрастовото, социалното, моралното и физиологическото развитие.

Ключови думи: възрастово, интелектуално развитие, уравновесеност, психическо израстване.

Abstract: The topic of the report was not chosen by chance. It is based on our modest experience in the activities of children of different age groups. Our goal is to draw the attention of those working in this field that activities at an earlier age / under 5 years / are not productive for children at a later stage of their development. In support of our statement are the various developments for age, social, moral and physiological development.

Keywords: age, intellectual development, balance, mental growth.

Въведение

Пет-шест години е подходящата възраст за занимания във водна среда поради факта, че детето на тези години интензивно развива интелектуалното си развитие, усъвършенства двигателните си функции, говора и психиката си. То има готовност да възприема и усвоява информацията, а също така да задържи вниманието си 45–60 мин върху двигателната дейност, която извършва. В подкрепа на нашето твърдение се опираме на опита в образователната система на Република България. На пет години децата навлизат в предучилищна възраст, започват организирани занимания в рамките на 45–60 мин да работят по конкретна задача. Край на разюзданото поведение. Сега детето охотно се проявява като разумно, сериозно, стабилно и уравновесено. Изпълнено с вътрешна сигурност, то е спокойно, симпатично, не толкова взискателно в отношенията си с другите. Докато

четвъртата година означава люшкане във всички посоки, петата е синоним на съсредоточаване и яснота. Обратно на четиригодишното дете, което често не знае какво ще рисува, преди да започне, петгодишното предварително си съставя точен план и го изпълнява. На четири години то върви напосоки, на пет знае къде да спре. И обратно на буйното си и разпасано поведение отпреди година, сега проявява голяма пестеливост в двигателната си дейност и я контролира добре. Петгодишното дете е щастливо, че живее в нашия свят. То е прагматично: „Дупката се копае, сладоледът се яде“. Не е в конфликт със себе си, нито с околните. Доволно е от себе си, другите също са доволни от него. Преоткрива духа на сътрудничество и одобрение, който е проявявало на три години, но на по-висш етап. На тази възраст с опита, който има, то вече е готово да внимава, работи активно в часовете по плуване. Вече говорим за съзнателност, а колкото е по-високо нивото на съзнателност, толкова по-активни ще бъдат обучаваните. Във физическо отношение е придобило добро мускулно равновесие и сръчност. В афективен план е напълно уравновесено. В интелектуален – прелива от любознателност и учи нови неща с ентузиазъм. Петата година е тази чудесна възраст, в която детето приема живота такъв, какъвто е, и го харесва. На тази възраст детето проявява естествен стремеж да освобождава енергия – то тича, скача, катери се, върти се, шава, с други думи, не се спира на едно място. През предучилищния период детето научава също да владее инстинктивните си прояви. Това е възрастта, в която спокойно можем да работим с детето във водата. То внимава, старее се, слуша и изпълнява указанията на треньора. Изключително важен момент при усвояване на правилните движения, т.е. поставянето на правилната основа за заучаване на правилното стилово плуване. Като начало е важно детето да усети удоволствието от правилното придвижване във водна среда, а в по-късен етап, ако реши да се занимава в професионален план с плуване, това ще е една добра основа за надграждане на техниката на различните плувни стилове и подобряване на резултатите.

За съжаление през последните десет години масово се наблюдава обучение на деца на възраст от 2–4 годинки. По-скоро като мода, отколкото от осъзнато желание за обучение. Крайният резултат е плачевен. На тази възраст трудно може да се изисква, а и да се разбере прецизното обяснение на треньора, след което и да се изпълни каквато и да било задача във водата. Целта на обучението не е: къпане на децата и игра. Тук наблюдаваме две основни грешки: родителските амбиции и големите мераци на инструктори, помощник-треньори и др., които искат да се наложат като специалисти и новатори в обучителния процес. Също така липса на елементарни познания в методика на работа на тези хора. Някак си невероятно звучи на 3-то или 4-то посещение на тренировка вече да правиш опити да плуваш координация на даден стил. В учебника по плуване методиката е описана

като по-дълъг обучителен процес, при който се спазват определена последователност и правила. Да, прекрасно е децата да се занимават с плуване, но не на тази възраст и на всяка цена. Вероятно за това последните години има липса на добри състезатели и резултати в плувния спорт. Грешната техника, неправилната основа на техниката и може би ранното прегаряне, демотивиране на децата води до отлив в по-късен етап, за да имаме реализирани плувци във възрастта мъже и жени.

Нашата практика ни е довела до следните изводи: при деца на възраст 3–4 години не е уместно обучението по плуване, защото детето в тази възраст може да се научи да лежи и да се придвижва във водна среда, но без въздух. Придобива умения да се гмурка, да скача и на елементарни движения във водата, изгражда самочувствие, че умее много неща и се справя добре. Но когато треньорът започне да обяснява и се опитва да изгради умение да поема въздух, детето заявява, че може да плува. Казвайки „аз мога“, то вече е приключило с обучението. Кое то на практика не е така, когато не е в басейн и няма къде да се хване или да стъпи на дъно, става ясно, че процесът на обучение не е завършен. Така детето се задоволява само и единствено с това, което е научило, а именно да се придвижва от т. А до т. Б в басейна без въздух, и да си играе.

Нашата препоръка е заниманията по плуване да започват на 5–6-годишна възраст. В подкрепа на нашия опит добавяме и факта, че в програмите по проекта „Научи се да плуваш“, който е одобрен от Министерството на младежта и спорта, се работи с деца на 6–7 години, което е съобразено с възрастовото, социалното, моралното и физиологичното развитие на детето.

Адрес за кореспонденция:

Антоанета Миланова Драганова
Спортно училище „Г. Бенковски“ – Варна
Toni_6@abv.bg

МОТИВАЦИЯ ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Красимира Стефанова Петрова

MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL AGE

Krasimira Stefanova Petrova

Резюме: двигателната активност има изключително важно значение за здравето. За това още от предучилищна възраст у децата трябва да се формира положително отношение и желание за занимания със спорт. За да се мотивират децата за двигателна активност, се прилагат методи и подходи, адекватни на възрастта, съобразени с техните морфологични и функционални особености. Необходимо е да се осигури възможност за игра като силно средство за задоволяване на жизнената необходимост от движения и спорт.

Ключови думи: двигателна активност, деца, предучилищна възраст, спорт, игри

Abstract: Physical activity is extremely important for health. Therefore, a positive attitude and desire for sports should be formed in children from preschool age. In order to motivate children for physical activity, age-appropriate methods and approaches are applied, in accordance with their morphological and functional characteristics. It is necessary to provide an opportunity to play games as a strong means for satisfying of their vital need for movement and sports.

Keywords: physical activity, children, preschool age, sport, games

Въведение

Интересът и грижата на учители и родители към здравето и активността на децата от 3- до 7-годишна възраст са естествени и основателни. Съвременното развитие на обществото постави по-високи изисквания и към предучилищното образование. Извършиха се промени в неговото съдържание, организация и структура, поставиха се изисквания във връзка с повишаване на отделните компетентности на подрастващите – интелектуални, социални, двигателни. В резултат на правилно осъществяваното функционално натоварване и активната двигателна дейност на децата в детската градина се повиши готовността им за пълноценна физическа работоспособност и подготовка за успешно училищно обучение.

Целта на настоящата разработка е да се проследи по какъв начин у децата може да се формира мотивация за двигателна активност. Като се отчита важността на проблема, си поставихме следните задачи:

1. Изясняване възможността за повишаване двигателната активност на децата в различни форми на дневната организация в детската градина.

2. Да се проучи въздействието на семейната среда за повишаване интереса на децата към физкултурна дейност и здравословен живот.

Обект на нашето изследване бяха 78 деца на 5–6-годишна възраст от две детски градини в град Велико Търново през учебната 2020–2021 г. Работата се организира на два етапа. Първият включва: провеждане на антропометрично измерване; проучване на дееспособността на децата; наблюдение на общия закаляващ режим и неговото провеждане през отделните сезони и в съчетание с отделните форми по физическа култура в детската градина.

Вторият етап се отнася до: повишаване на двигателната активност чрез подобряване на физическата подготовка на децата във всекидневните, седмичните и периодичните форми на физическо възпитание; проучване нагласите на родителите към провеждане на съвместни форми с физкултурна насоченост и дейности в свободното време.

Резултатите от направените наблюдения, беседи и анкети за закаляването и провеждането на различни организирани форми с двигателна активност при децата не ни удовлетвориха. Недостатъчно се използват игри на открито извън летния период. Намалени са разходките като всекидневна форма на физическо възпитание, липсват екскурзии, физкултурни празници и дни на здравето. Отчитаме факта, че реалността при провеждането на наблюдение се свързва с период на по-ограничени мерки и социална изолация в национален мащаб.

Физическото възпитание е целенасочен възпитателен процес, при който се създават условия за оптимално развитие на костната система и свързочно-ставния апарат, на мускулната система, за активизиране и подобряване функциите на сърдечносъдовата, храносмилателната и централната нервна система; постига се тонизиране на дихателната система. Осъществява се основно на три равнища: макросоциална среда, микросоциална среда (непосредственото обкръжение) и личностно равнище с определяща функция при формирането на личността.

Формирането на положително отношение към физическото възпитание е ценностна ориентация, параметрите на която се поставят в предучилищна възраст. Основните характеристики на мотивацията на децата към спортни занимания могат да се конкретизират до:

- активност – характерна за възрастта. Децата изпитват нестихваща потребност да бягат, скачат, ходят, катерят и т. н.;
- субективност – пречупване на интереса през индивидуалния опит на детето;
- осъзнатост – осъзнаване на значимостта на спортните занимания и здравословния начин на живот;
- устойчивост – наличие на устойчиво избирателно отношение към личностно значими ценности.

Важно място в удовлетворяване на потребността на децата от движения и изграждането на интерес към двигателната активност заема мотивът, чрез който се реализира целта. Съществуват някои специфични особености, при които се формира интерес на децата към физическата култура и спорта. Свързаните с това знания не бива да се овладяват стихийно, а да се съобразяват с възрастта, подхода и предлаганите методи в процеса на педагогическото общуване и т.н. Готовността на детето да възприема различна информация съзнателно и преднамерено се създава постепенно през целия предучилищен период. В различните възрастови групи се наблюдава различно отношение и степен на осъзнаване на представените задачи.

Първоначално подрастващите се ръководят от емоционално близки за тях мотиви, които по-късно преминават към обществено значими. Когато двигателните прояви се стимулират от определени мотиви, свързани със задоволяване на потребността от игра, то те стимулират придобиването на знания за собствения организъм, постига се функционално натоварване, което допринася за по-добро здраве и физическо развитие. Движешите сили на детското развитие имат динамичен характер и са свързани с активността на субекта. В зависимост от мотивите, целите и начините на нейното осъществяване настъпват изменения в общия характер на дейността.

Играта е специфична дейност за децата, чрез която те се развиват, опознават света, движат се, творят.

Учебната дейност при децата на 3–4 години се съпровожда от практически действия и познавателната дейност се опира на игрови подбуди. И при 4–5-годишните е необходимо пряко отношение към задачата. Необходимо е тя да бъде желана от тях, да е привлекателна и да ги заинтригува. Конкретната учебна цел и тук се свързва с актуални за децата мотиви. При по-големите, 6–7-годишните, на които предстои училищно обучение, развитието на учебната дейност е свързана със смяна на мотивите.

Проблем на съвременното общество е обездвижването. Тази заплаха може да се отстрани, ако човек съумее да трансформира стила на своето мислене и поведение. Посоката е възприемане на нов тип култура от децата. Насочена е за формиране на ценностно отношение към двигателната активност и спорта, които са предпоставка за добро здраве и висока успеваемост. Необходимо е те да бъдат осъзнати и станат закони на тяхната практическа дейност. Формирането на представа за двигателната активност започва още от детството и включва представи за влиянието на спорта върху личността. При децата означава и овладяване на положително отношение към собственото здраве, към собствената личност. Същевременно това се отразява съществено върху изграждането на Аз-образа, променя отношението към другите чрез по-пълно разбиране на техните потребности. Изработването на интерес и потребност от самостоятелни, всекидневни занимания с физически упражнения е грижа на възрастните – родители и учители.

Формирането на двигателна култура у подрастващите е специално насочена дейност в два аспекта – дидактически и възпитателен. Това е процес на планомерно и организирано предаване на социален и двигателен опит чрез всички образователни направления, чрез усвояване на знания и умения от различни ядра, в интегрираните форми на педагогическо взаимодействие, във всички дейности в детската градина. Детето има представа за собственото тяло и физическото развитие на човека, за храненето и неговото значение за здравето, за заниманията с физкултура и спортно-подготвителни игри.

Съвременните деца растат в среда, която е наситена с многообразни и стихийно предадени послания. Ценен съвет към педагогическата общност е посланието на Х. Гинът, че „децата имат нужда да тичат, да скачат, да се катерят – това е в интерес и на психическото, и на физическото им здраве“ (Гинът, 1988, 86). Незадоволяването на тази потребност нарушава развитието на растящия организъм. През последните години педагози споделят, че при все повече деца се наблюдава свръхактивност, която преминава в агресивност. Част от причините може да се коренят в т.нар. двигателно гладуване. Решаващи в случая са движенията, които са залегнали в дневния и седмичния режим на детската градина. За справяне с този проблем е необходимо пълноценно да се използват различните форми на физическото възпитание в режима на деня, които дават възможност да се включват подвижни игри и различни физически упражнения. Формирането на двигателни навици и умения е основна образователна задача на физическото възпитание в предучилищна възраст. В детската градина правилното провеждане на физическото възпитание допринася за отглеждането на физически здрави и хармонично развити деца. Целенасочената двигателна дейност през предучилищния период стимулира физическото, сензорното и интелектуалното развитие. Наблюдава се бърз растеж на органите и системите, на бързо развитие на функционалните възможности. За хармоничното развитие на децата е необходимо всекидневно двигателно натоварване, съобразено с тяхната възраст.

Провеждането на утринната гимнастика на открито през по-голямата част от годината е оптимално условие за повишаване на физическото и психическото развитие на децата. Отразява се на мотивацията и интереса на децата към двигателна активност. Укрепва се здравето и се увеличава ефектът от закаляването. Закалителните процедури, които се провеждат в детската градина, оказват голямо положително влияние и мотивират децата за самостоятелна двигателна активност. Като процес, те не бива да се свеждат само до едни или други специални процедури с няколко минутна продължителност. Те безспорно имат своето незаменимо място. Закаляването е единство на специалните процедури с всекидневните режимни моменти на децата. Предимство е, че мероприятията, свързани с тях, прове-

дени на открито, сред природата, през различни сезони правят разнообразните форми по физическо възпитание предпочитани от децата. Оказват въздействие не само върху тяхното здраве, физическо развитие и дееспособност, но и върху потребността им всекидневно и самостоятелно да се занимават с тях.

Децата обичат да играят, а играта е достъпен начин те да бъдат мотивирани и да спортуват. Намирайки се в средата на връстници, детето намира съприкосновение и взаимодействие. Така при подвижните и спортно-подготвителните игри се постига желание за съвместна дейност – играта на другаря създава интерес, провокира симпатии и привързаност. На тази основа възникват играещи групи, а децата, които се занимават активно с двигателна дейност, се отличават с подреденост и дисциплина. Чрез спортно-подготвителните упражнения и игри в детската градина се разнообразява физкултурната дейност. При тях, както и при подвижните игри се овладяват и усъвършенстват основните движения. Това подпомага и спазването на игровите правила, формирането на определени двигателни, нравствени, естетически навици. За целта се подготвят серии от подвижни игри, в които преобладава дадено движение. Препоръчително е при техния подбор педагогът да се съобрази с изучаваните в момента основни движения, със степента на развитие на физическите качества, с индивидуалните детски особености, с интензивността на подвижната игра. Децата от наблюдаваната възраст обичат игри с ясни правила, състезателни и спортни. Спазването на конкретни правила и указания и повишените изисквания към всички играещи допринасят за формирането на култура на поведение. Постигането на успех, заедно с изпълнение и справяне с предпочитана роля, носи голяма удовлетвореност и желание за нова, осъзната двигателна активност у подрастващите. Чувствително нарастват личностни качества като инициативност, решителност, увереност в собствените сили. Решаващо за по-нататъшното занимание със спорт при децата от предучилищна възраст е усвояването на елементи от спортните игри. Тези игри привличат децата със своето разнообразие и са основа за предпочитания към практикуване на даден спорт в училищна възраст. Емоционална наслада и желание за игра се постигат при каране на ролери или ролкови кьнки, тротинетки, детски леки автомобили и велосипеди. Естествените условия, които предлагат близкият парк или дворното пространство, помагат да се постигне увереност и да се преодолее евентуален страх.

Едно от важните условия за повишаване на двигателната активност е пространствената композиция на дворното пространство. Предимство за определени детски градини е оформянето на площ, подходяща за провеждане на ситуации по физическа култура, утринна гимнастика и подвижни игри на открито. Целесъобразно е включването на площадки за дейности (за игра, творчество и т.н.) и спортни занимания – футболно и баскетболно

игрище, уреди за фитнес, пространство за каране на детски автомобили, тротинетки и ролери.

Интересните и емоционално наситени ситуации по физическа култура повишават мотивацията за двигателна активност. Известно е, че в детската градина те се провеждат с определена структура и съдържание. Ясно поставените задачи, разнообразните движения, различните уреди и пособия, игрите, възможността за избор на терен на провеждане (в зависимост от поставените задачи или сезонността) – всичко това привлича интереса на децата и прави физкултурната дейност желана и привлекателна. Придобитият богат познавателен и двигателен опит подпомага детските изборителни възможности. Важно е да се формира умение за самостоятелно изпълнение на показано или терминувано упражнение. Показателно е, че когато се овладяват много и разнообразни упражнения от един и същ вид, то децата ги възприемат, запомнят и възпроизвеждат лесно както в организирани форми, така и в специфичната дейност по избор. „Формирането на умения за изпълнение на самостоятелни физически упражнения и организирането на подходяща среда в детската градина съдействат естествената двигателна активност да прерасне в самостоятелност“ (Христова, 2001, 87). Привлекателната двигателна дейност и подходящо оформеното пространство на заниманията, което дава информационно-познавателни послания, позволяват удовлетворяване потребността и интересите на всяко дете от движение и игра. Такъв кът, изпълнен със съдържателност и функционалност, насочен към стимулиране на активността, е например „Кът на малкия физкултурник“. Там детето е инициатор и изпълнител на дейността, има възможност за двигателно и социално развитие. Претворява самостоятелно, по собствен замисъл знанията, които е усвоило в целенасочените игрова и учебна дейност, а педагогът е инициатор на образователното пространство.

Активният двигателен режим при децата се осигурява както в условията на детската градина, така и в семейството. От ранна детска възраст в семейството се полагат основите на положително отношение към здравословния начин на живот.

Ролята на семейството при формиране на интерес към физическа активност и занимания със спорт е базисна. Ако се позовем на концепцията за социалното научаване, чийто представител е А. Бандура, то копирането и овладяването от детето на модели на поведение от своите родители е впечатляващо. Те са хората, които са най-близки за детето и на които то има най-голямо доверие. Със своите действия и постъпки те могат да мотивират, да насочат към положителни примери за съвместни спортни занимания. „Създаването на подходяща обстановка в семейството, съвместното участие на деца и родители в игрите, придава устойчивост на интереса към физкултурни занимания“ (Христова, 2001, 87). В детската градина се организираха празници с участието на деца и родители. Природните дадености на региона позволиха в близки местности да се проведат

„Дни на здравето“. Особено интересно беше провеждането през зимния сезон спускане с шейни. Децата се чувстваха сигурни и впечатлени от съвместното участие в игрите на възрастните – родители и учители. Децата имаха възможност сами да подберат игри, които да се проведат на открито. Сред най-предпочитаните бяха игри с топка, подскоци с чували, състезание с обръчи, теглене на въже. През пролетно-летния сезон игрите сред природата се разнообразиха със състезания между деца–деца, деца–родители, деца–учители. Като цяло чрез различните форми на туристическата дейност подрастващите обогатиха своите познания и придобиха практически опит. Дейностите на открито повишиха оздравителния и възпитателния ефект, оптимизира се двигателната дейност. Изпълнението на познати упражнения в естествени условия допълнително разви физически качества, допринесе за физическото натоварване.

Между храненето, спортните игри и занимания, здравето и работоспособността съществува връзка. „Здравословното хранене е част от дневния режим на нашите деца и важен фактор, който оказва влияние върху здравословното им състояние, независимо дали те са в детска градина, училище или семейна среда. Родителите и педагогът са тези, които проследяват хигиенните им навици и отношение към храната до 7-годишна възраст“ (Стефанова, 2020, 330). Активните движения подобряват апетита. Правилното хранене, както и редовните, целенасочени занимания със спорт са важна предпоставка за добро здраве. Начинът на хранене и богатата двигателна култура са признак на общата култура на човека.

Изводите, които могат да се направят, се свеждат до:

1. Двигателната активност се повлиява положително от използването на разнообразни подвижни, щафетни игри и формите на туристическата дейност.

2. Предлагаането на спортно-подготвителни упражнения (карането на тротинетки, детски автомобили, велосипеди, ролери) и включването на състезателен момент съдействат за развитие и усъвършенстване на качествата сила, бързина, издръжливост.

3. Чрез различните форми на физическо възпитание в цялостния педагогически процес и във всички режимни моменти в детската градина се формира положително отношение към собствената и двигателната дейност на другите.

4. Родителите са първите носители и източник на познавателен опит за децата. Възпитателните им взаимодействия е необходимо да са насочени към формиране на култура на поведение за целенасочена двигателна активност.

5. У децата е необходимо да се възпитава съблюдаване на режим и изработване на потребност от всекидневни занимания с физкултурна дейност и желание да ги включват в своята самостоятелна игра.

Литература

Гиньт, Х. (1988). *Децата и ние*. София: Наука и изкуство, 86.

Стефанова, Е. (2020). Проверка компетентността на студентите от педагогически специалности относно здравословното хранене на подрастващите – В: *Сборник доклади от годишна университетска научна конференция на Военен университет „Васил Левски“*. В. Търново: Издателски комплекс на НВУ „Васил Левски“, 329–338.

Христова, Р. (2001). *Функции на дейността по избор в педагогическия процес*. Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 87.

Адрес за кореспонденция:

Гл. ас. д-р Красимира Стефанова Петрова
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“
krasipetrova@abv.bg

PLAY SAFE AND STAY STRONG – ОНЛАЙН СЪСТЕЗАНИЯ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯ

Силвия Огнянова Илиева-Синигерова

PLAY SAFE AND STAY STRONG – ONLINE COMPETITIONS DURING PANDEMIC

Silvia Ognyanova Ilieva-Sinigerova

Резюме: целта на настоящото проучване е да се изследват темпът на развитие и темпът на прираст на КОВИД-19, съпоставено с броя участници в онлайн състезания по таекуон-до ITF в дисциплината „форма“ в Европа по време на COVID-19 пандемия през 2020 г. Методика: състезанията са проведени в периода 26.04 – 21.06.2020 г. и са участвали общо 8 държави от Европа. За анализа на резултатите са използвани официални данни за развитието на COVID-19, както и официалните протоколи от проведените състезания. Математико-статистически методи: приложени са честотен и вариационен анализ, както и анализ на динамични редове. Резултати: проведените онлайн състезания са по време на първото затваряне при участващите държави и се отчита намален брой участници в различните категории и възрастови групи. Заключение: рестриктивните мерки, които са приложени в различните държави, и броят на заболелите от корона вирус оказват негативно влияние и драстично намаляват броя на участниците от всички изследвани държави.

Ключови думи: онлайн състезания, КОВИД-19, пандемия, таекуон-до

Abstract: The aim of this study is to examine the rate of development and growth rate of COVID-19, compared to the number of participants in online ITF taekwon-do competitions in the discipline "pattern" in Europe during the COVID-19 pandemic in 2020. Methodology: The competitions were held in the period 26.04-21.06.2020 and 8 countries from Europe participated. For the analysis of the results were used official data for the development of COVID-19, as well as the official protocols of the competitions. Mathematical-statistical methods: frequency and descriptive analysis, as well as time series analysis are applied. Results: The online competitions were held during the first closing in the participating countries and a reduced number of participants in different categories and age groups was reported. Conclusion: The restrictive measures that have been implemented in different countries and the number of people infected with the coronavirus have a negative impact and drastically reduce the number of participants from all countries studied.

Keywords: online competitions, COVID-19, pandemic, taekwon-do

Въведение

Избухналата пандемия от COVID-19 в средата на декември 2019 г. в Ухан (Китай) е заразила повече от 3,2 милиона души в света към началото на май 2020 г. (Jose Miguel et al., 2020). Ограничителните мерки, които

впоследствие държавите наложиха заради високия процент на разпространение на заразата, засегнаха милиони хора по целия свят. До края на март 2020 г. в повече от 100 държави беше въведено пълно или частично затваряне на границите. От 9 март 2020 г. в Италия бяха приложени мерки за физическо дистанциране, училища, развлекателни, културни и спортни центрове бяха затворени (Cagno et al., 2020). До 4 май 2020 г. карантинните мерки принудиха голям брой хора да останат в изолация, ограничавайки тяхната дейност и оказвайки значителни психологически ефекти върху тях (Cagno et al., 2020). От друга страна, във Великобритания мерките включваха затваряне на закритите обществени пространства, като ресторанти, барове, фитнес зали и някои магазини, предлагащи стоки не от първа необходимост. Наложена беше отмяна на официални събития (сватби и фестивали), забрана хората да напускат домовете си единствено по „наложителни причини“ (като например „пазаруване на основни храни, упражнения веднъж на ден, медицински нужди или пътуване по работа, когато е абсолютно необходимо“) (Grix et al., 2020).

Според Reuters (2021) личното пространство може да бъде тълкувано по различни начини. Невидимите граници, които хората поставят при общуването си, след започването на пандемията се увеличиха. Наложените правила и ограничения на социалната дистанция се различават в зависимост от държавата, пола, възрастта и културата на населението.

Изследователите Krastev & Leonard (2021) проучват мнението на представители от различни държави в Европа във връзка с наложените ограничения вследствие на пандемията. Според резултатите наложените мерки са повлияли отрицателно върху личния им живот, здравословното и финансово състояние на 65% от анкетираните в Унгария и 59% от България. От друга страна, 72% от датчаните твърдят, че пандемията не ги е засегнала „изобщо“.

Според официалните данни на Световната здравна организация (2021) до 17.10.2021 г. случаите на болни от корона вирус в Европа са 72 855 186 души. Официалните данни на Националния център по заразни и паразитни болести в България, Европейския център за превенция и контрол на заболяванията, Worldometers & Coronavirus statistics (2021) случаите на болни в Европа в разглежданите държави са, както следва: Франция (7 089 052), Италия (4 717 899), Естония (172 514), Испания (4 984 386), Обединеното кралство (8 449 165), Гърция (693 886), Русия (7 992 687) и България (539 619).

Провеждането на онлайн състезания в дисциплината „форма“ (International taekwon-do federation ITF, 2020) се явява алтернатива на внезапно прекратения спортносъстезателен календар във всички държави. Състезанията са под наслов „Corona challenge“ и имат за цел да поддържат духа и спортната форма на спортистите през този труден период. Провеждането им е при спазване на всички противоепидемични мерки, които са

въведени в държавите. Състезателите трябва да запишат видеоклип (в закрито помещение или сред природата) с форма, съответстваща на тяхната степен. След което се регистрират за състезанието. Протичането на самото състезание е изцяло в онлайн безопасна среда. Според данните на Международната федерация по таекуон-до ITF (2020) първото състезание е проведено в България, след което инициативата продължава и в други държави.

Целта на настоящото изследване е да се изследват темпът на развитие и темпът на прираст на COVID-19, съпоставено с броя участници в онлайн състезания по таекуон-до ITF в дисциплината „форма“ в Европа по време на пандемията от COVID-19 през 2020 г.

Методика на изследването

Състезанията са проведени в периода 26.04 – 21.06.2020 г. (57 дни) и са участвали общо 8 държави от Европа. За анализа на резултатите са използвани официални данни за развитието на COVID-19, както и официалните протоколи от проведените състезания.

Обект на изследване са 8 държави в Европа, провели онлайн състезания по таекуон-до ITF в периода 26.04 – 21.06.2020 г.

Математико-статистически методи: приложени са честотен анализ, вариационен анализ и анализ на динамични редове.

За статистическата обработка на резултатите е използван MS Excel 2016.

Анализ на резултатите

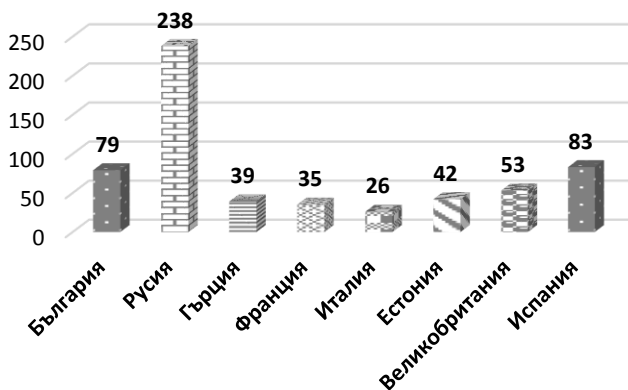
Официалните данни за Великобритания са представени обобщено и ще бъдат разглеждани така, въпреки че през разглеждания период са проведени отделни състезания в Шотландия и Англия.

Таблица 1. Средни стойности на дневния брой болни

<i>Държава</i>	<i>N</i>	<i>R</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>S</i>	<i>V</i>
Италия	57	1943	148	2091	710.01	565.30	79.6
Франция	57	4183	0	4183	638	691.63	108.4
Великобритания	57	6131	70	6201	2733.3	1497.1	54.77
Испания	57	2987	59	3046	709.98	586.3	82.57
Естония	57	23	0	23	6,07	5,01	82.53
Гърция	57	55	0	55	13.57	11,2	82.53
Русия	57	7478	4774	12252	8812.4	1533.6	17.40
България	57	132	0	132	47.15	33.24	70.49

N – брой дни.

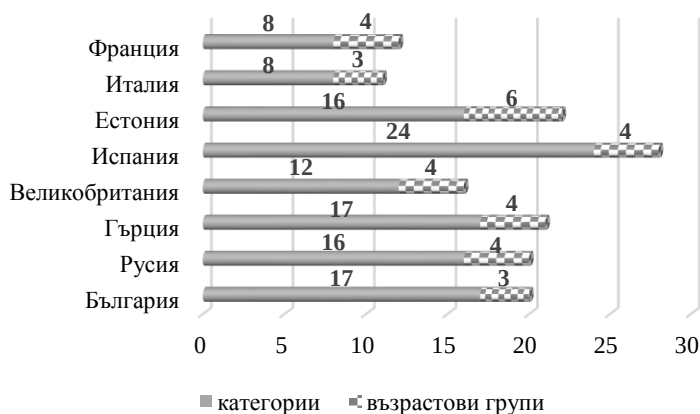
От данните, представени в Таблица 1, прави впечатление фактът, че през изследвания период 4 държави (България, Франция, Естония и Гърция) са имали дни с 0 броя нови болни от коронавирус. От друга страна, минималният брой заболели дневно в Русия е 4774 души. Това е държавата, която през целия разглеждан период поддържа висок брой на заболялите, и единствената, при която коефициентът на вариация показва задоволителна еднородност на извадката. При останалите разглеждани държави наблюдаваме силна нееднородност на извадката, която се потвърждава и от големия диапазон на дневните случаи. Най-големи разлики между минимален и максимален брой на болните откриваме в Русия (7478 души) и Великобритания (6131 души). Естония е държавата, която поддържа най-малък дневен максимален брой болни през разглеждания период (23 души).



Фигура 1. Брой участници в състезанията

В проведените онлайн състезания в периода 26.04 – 21.06.2021 г. най-много участници е имало от Русия, следвана от Испания и България. Най-малък брой състезатели са се включили от Италия. Предвид различния брой население на всяка държава, можем да направим сравнение с броя национални участници на последното официално проведено Европейско първенство в Римини (Италия) през 2019 г. – Русия (147), Гърция (125), Англия (59), България (72), Шотландия (17), Испания (25), Естония (21), Франция (7) и Италия (24).

За правилното провеждане на състезанието участниците са разпределени по пол, възраст и спортна квалификация. По този начин се изравняват възможностите на състезателите. Възрастовите групи условно са разделени на: деца (6–13), юноши и девойки младша възраст (14–15), юноши и девойки старша възраст (16–17), мъже и жени (18–39) и ветерани (40+).



Фигура 2. *Разпределение на участниците по възрастови групи и категории*

От друга страна, ако сравним представените данни на Фигури 1 и 2, прави впечатление, че Испания, която е с 83 участници в състезанието, ги е разпределила в 4 възрастови групи и общо 24 категории. Състезанието в Гърция е проведено с 39 участници, при което са разпределени в 4 възрастови групи и 17 категории. Русия, която е с най-голям брой участници, ги е разпределила в 4 възрастови групи и 16 категории. Италия, която е имала само 26 участници, ги е разпределила в 3 възрастови групи и 8 категории.

Броят на категориите и възрастовите групи, в които са били разпределени състезателите, е показател за конкуренцията по време на самото състезание. В случая състезанието в Испания, където е имало най-много категории и възрастови групи, като същевременно сравнително малък брой участници, се оказва, че в повечето категории състезателите са изиграли между 1 и 3 срещи, за да станат шампиони в съответната категория.

За нас представлява интерес да изследваме дневната динамика на броя заболели с коронавирус в изследваните държави в хронологичен времеви ред, отчитайки темпа на развитие и темпа на прираст на 10-дневна база. Стойностите на изследваните показатели са обобщени в Таблица 2.

Таблица 2. Стойности на темп на развитие и темп на прираст на болните за периода 26.04 – 21.06.2021 г.

ДЪРЖАВА	БР./10 ДНИ	ТЕМП НА РАЗВИТИЕ		ТЕМП НА ПРИРАСТ	
		Предходен месец	%	Предходен месец	%
ИТАЛИЯ	17077	-	-	-	-
	10872	0,64	63,66	-0,36	-36,34
	6273	0,64	63,66	-0,36	-36,34
	3855	0,58	57,70	-0,42	-42,30
	2976	0,61	61,45	-0,39	-38,55
	2972	0,77	77,20	-0,23	-22,80
ФРАНЦИЯ	9587	-	-	-	-
	8952	0,93	93,38	-0,07	-6,62
	3360	0,38	37,53	-0,62	-62,47
	7165	2,13	213,24	1,13	113,24
	4776	0,67	66,66	-0,33	-33,34
	5716	1,20	119,68	0,20	19,68
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	46459	-	-	-	-
	41721	0,90	89,80	-0,10	-10,20
	24473	0,59	58,66	-0,41	-41,34
	14228	0,58	58,14	-0,42	-41,86
	20477	1,44	143,92	0,44	43,92
	8442	0,41	41,23	-0,59	-58,77
ИСПАНИЯ	13526	-	-	-	-
	10854	0,80	80,25	-0,20	-19,75
	6217	0,57	57,28	-0,43	-42,72
	4260	0,69	68,52	-0,31	-31,48
	3268	0,77	76,71	-0,23	-23,29
	2344	0,72	71,73	-0,28	-28,27
ЕСТОНИЯ	76	-	-	-	-
	55	0,72	72,37	-0,28	-27,63
	58	1,05	105,45	0,05	5,45
	66	1,14	113,79	0,14	13,79
	83	1,26	125,76	0,26	25,76
	8	0,10	9,64	-0,90	-90,36
ГЪРЦИЯ	136	-	-	-	-
	168	1,24	123,53	0,24	23,53
	75	0,45	44,64	-0,55	-55,36
	82	1,09	109,33	0,09	9,33
	181	2,21	220,73	1,21	120,73
	118	0,65	65,19	-0,35	-34,81
РУСИЯ	67310	-	-	-	-
	106913	1,59	158,84	0,59	58,84
	96210	0,90	89,99	-0,10	-10,01
	88289	0,92	91,77	-0,08	-8,23
	87814	0,99	99,46	-0,01	-0,54
	91023	1,04	103,65	0,04	3,65
БЪЛГАРИЯ	435	-	-	-	-
	486	1,12	111,72	0,12	11,72
	268	0,55	55,14	-0,45	-44,86
	184	0,69	68,66	-0,31	-31,34
	714	3,88	388,04	2,88	288,04
	564	0,79	78,99	-0,21	-21,01

Анализът на представените резултати показва, че през разглеждания период броят на болните от корона вирус ни позволява да разпределим държавите в три групи:

- държави с равномерно намаляващ брой болни (Италия, Русия и Франция);
- държави с неравномерно намаляващ брой болни (Испания, Гърция и България);
- държави с покачващ се брой на заболелите (Великобритания и Естония).

$$\bar{T} = \sqrt[n-1]{\frac{Y_N}{Y_1}} \quad (1)$$

Където:

$\bar{T}$ – среден темп на развитие;

Y_N – стойност на изследвания признак в края на периода;

Y_1 – стойност на изследвания признак в началото на периода;

N – брой темпове на развитие, изчислени на 10-дневна база

Таблица 3. Стойности на средния темп на развитие и прираст за изследваните държави

ДЪРЖАВА	СРЕДЕН ТЕМП НА РАЗВИТИЕ	СРЕДЕН ТЕМП НА ПРИРАСТ
ИТАЛИЯ	0,75	-0,25
ФРАНЦИЯ	0,92	-0,08
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	0,75	-0,25
ИСПАНИЯ	0,75	-0,25
ЕСТОНИЯ	0,69	-0,31
ГЪРЦИЯ	0,98	-0,02
РУСИЯ	1,05	0,05
БЪЛГАРИЯ	1,04	0,04

Отчитайки средните стойности на темпа на развитие (изчислени по формула (1) и представени в Таблица 3), можем да обобщим, че средният 10-дневен брой на болните е нараствал най-бавно в Естония (0.69 пъти) и най-много в Русия (1.05 пъти). Наблюдаваме отрицателен среден прираст в изследваните държави, с изключение на Русия (0.05) и България (0.04).

Изводи

Приложените рестриктивни мерки в различните държави и броят на заболелите от корона вирус оказват негативно влияние и драстично намаляват броя на участниците в различните категории и възрастови групи от всички изследвани държави.

Наблюдава се ниско ниво на конкуренция между участниците вследствие на малкия брой участници и големия брой категории в състезанията.

Отчитайки средния темп на прираст и развитие, се обособяват 3 групи: държави с равномерно намаляващ брой болни, държави с неравномерно намаляващ брой болни и държави с покачващ се брой на заболелите.

Динамичната промяна в броя на болните в различните държави оказва негативен ефект върху броя на участниците в онлайн състезанията по таекуон-до ITF.

Литература

Министерство на здравеопазването, „Национален център по заразни и паразитни болести“, Седмичен графичен анализ на данните от националната информационна система за COVID-19, България (2021) <<https://ncipd.org/index.php?lang=bg>>, (16.10.2021)

Cagno, A., et al. (2020). Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (23), 1-13

Coronavirus statistics, “Covid-19 cases in Europe”, Live update world, Italy, France, Germany, UK, Spain, Switzerland, South Korea, US, (2021) <<https://www.coronavirus-statistiques.com/stats-globale/covid-19-cases-europe/>>, (17.10.2021)

EITF European taekwon-do ITF championship, “Official results”, (2019) <<https://www.itf-tkd.org/api/download-document/586ca81a-5414-4edb-b384-fd79897ca5da>>, (17.10.2021)

European center for disease prevention and control, “Covid-19 report – archive”, *Weekly covid-19 country overview* (2021) <<https://covid19-surveillance-report.ecdc.europa.eu/archive-COVID19-reports/index.html>>, (17.10.2021)

Grix, J. et al. (2020). The impact of COVID-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 13 (1), 1-12

International taekwon-do federation, “ITF cyber arena”, *ITF online arena running tournaments – Corona challenge* (2020), <<https://online.taekwondo-itf.com/en>> (17.10.2021)

Jose Miguel, V., et al. (2020). Fan's perspective on professional leagues and sporting events during COVID-19 confinement period. *Journal of human sport & exercise*, 16 (4), 1-12

Krastev, I., Leonard, M. "Europe's invisible divides: how Covid-19 is polarizing European politics", *Europe's invisible divides: how Covid-19 is polarizing European politics* (2021) <<https://ecfr.eu/wp-content/uploads/Europes-invisible-divides-How-covid-19-is-polarising-European-politics.pdf>>, (16.10.2021)

Reuters, "Health-coronavirus", *Social distancing*, (2021) <<https://graphics.reuters.com/HEALTH-CORONAVIRUS/SOCIALDISTANCING/qzjvqenmyvx/>>, (23.10.2021)

World health organization, "WHO coronavirus dashboard", Global situation (2021), < <https://covid19.who.int/> >, (17.10.2021)

Worldometer, "Covid-19 coronavirus pandemic", Reported cases and deaths by country or territory, (2021) <<https://www.worldometers.info/coronavirus/>>, (17.10.2021)

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Силвия Огнянова Илиева-Синигерова, доктор
НСА „Васил Левски“, катедра „Теория на спорта“
nsastatics@gmail.com

ИНТЕРАКТИВНО ОБУЧЕНИЕ – АЛТЕРНАТИВА ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19

Силвия Огнянова Илиева-Синигерова

INTERACTIVE EDUCATION – AN ALTERNATIVE DURING COVID-19 PANDEMIC

Silvia Ognyanova Ilieva-Sinigerova

Резюме: целта на настоящото проучване е чрез прилагане на интерактивни методи на обучение да се подобрят теоретичните познания на спортистите, трениращи таекуондо, по време на пандемията от COVID-19. Методика: изследването е проведено в периода 01.01 – 15.05.2021 г. Изготвени и публикувани са 3 видеоклипа, които да представят част от задължителните теоретични знания в таекуондо по достъпен и интересен начин. Математико-статистически методи: приложен е SWOT-анализ. Резултати: графичните изображения и присъствието на т.нар. аватар, който коментира, се възприема положително и насочва вниманието на спортистите към ключовите моменти във видеоклипа. Зададените въпроси помагат да се осъществи „виртуален диалог“ и провокират спортистите да се замислят върху разглежданите проблеми. Заключение: използването на интерактивни методи за представяне на теоретичния материал помага за по-добро усвояване от спортистите.

Ключови думи: КОВИД-19, алтернативно обучение, таекуон-до

Abstract: The aim of the present study is to improve the theoretical knowledge of taekwon-do athletes during the Covid-19 pandemic by applying interactive teaching methods. Methodology: the study was conducted in the period 01.01-.15.05.2021. 3 videos have been prepared and published to present some of the obligatory theoretical knowledge in taekwon-do in an accessible and interesting way. Mathematical-statistical methods: SWOT-analysis is applied. Results: Graphic images and the presence of an avatar who comments is perceived positively and directs the athletes' attention to the key moments in the video. The questions asked help to establish a "virtual dialogue" and provoke athletes to think about the issues at hand. Conclusion: The use of interactive methods for presenting the theoretical material helps for better absorption by athletes.

Keywords: COVID-19, alternative education, taekwon-do

Въведение

Интерактивният метод е метод на обучение, на преподаване и учене, който включва техники за комуникиране на обучаваните помежду им и с учителя (Костова, Владимирова, 2011). Комуникацията е свързана освен с традиционните методи, също така и с хардуерни и софтуерни системи, които отговарят на въздействие от страна на потребителите и им предлагат

диапазон от възможности за избор или разнообразие от ресурси за спонтанно действие, обмен на знания или диалог между потребителя и системата. Интерактивност означава взаимодействие между потребителя и софтуера, което се осъществява чрез четене на менюта, селекция и избор на бутон с мишката.

Според когнитивната психология дейностният интерактивен подход отделя най-голямо внимание върху паметта, като подпомага възприемането на информацията, съхраняването, припомнянето и използването ѝ. Поетапната теория на Atkinson & Shrifin (1968) обработва непрекъснато информацията в мозъка чрез три етапа – сетивна, краткотрайна и дълготрайна памет.

От друга страна, Piaget (1952) предлага структура, чрез която се описва как децата взаимодействат със средата си, за да изградят своите разбирания за себе си и за външния свят. Той доказва, че детето използва много канали за разбиране на информацията: четене, слушане, изследване, експериментирание, визуализиране и опит от взаимодействие със средата. Според автора когнитивното развитие на детето е продължение и надграждане над биологичното развитие в няколко степени: сензомоторна (0–2 г.), предоперационна (2–7 г.), конкретна (7–11 г.) и формално операционно-абстрактна (над 11 г.).

Много използвани в последните години са т.нар. аватари, които се срещат в различни форми и навсякъде във всекидневието ни. Аватар е дума на санскрит, която е свързвана с религията – слизване на божество в земната сфера или име на различните инкарнации на боговете (Тълковен речник, 2021). Преносното значение на думата „аватар“ в тълковния речник е метаморфоза, трансформация. В компютърният свят „аватар“ представлява графично представяне на потребителя или „алтер-его“-то на потребителя. Може да бъде използван двуразмерен или триразмерен модел, който цели да даде представа за потребителя към другите потребители (Уикипедия, 2021).

Според изпитните програми на Международната федерация по таекуон-до ITF (2021) и Българската федерация по таекуон-до ITF (2021) повишаването в степен обхваща 9 основни дисциплини. Една от тези групи е теоретичната подготовка на спортистите. При получаване на „0“ точки в една от дисциплините се приема, че не е издържал изпита. С превръщането на таекуон-до в спорт и все по-голямата масовост на практикуване се забелязва приоритетно трениране и овладяване на спортните и технико-тактическите елементи за сметка на теоретичната подготовка на състезателите.

Спортистите се насърчават да се подготвят от Енциклопедията на Таекуон-до ITF на ген. Чой Хонг Хи (1965; 1987). В оригиналния си вариант Енциклопедията е разделена на 15 тома, написани на английски език. Първите български книги, свързани с таекуон-до, са на Георгиев (1997; 2000)

и по структура и стил наподобяват оригиналната енциклопедия. Един от основните проблеми там е невъзможността за разбиране на материала от по-младите трениращи. Трифонов (2018) създава „Детска енциклопедия на таекуон-до“, в която се е опитал да обясни по разбираем начин сложната терминология и теория.

Въпреки наличната теоретична информация прави впечатление трудната адаптация на по-малките спортисти и научаването на теорията, което респективно се отразява и на оценката им при полагане на изпит за повишаване в степен.

По време на първото затваряне през 2020 г. заради пандемията Българска федерация по таекуон-до ITF реализира проект „Подобряване на теоретичните знания на състезатели по Таекуон-до ITF по време на пандемията от COVID-19“, насочен към по-големите спортисти. Резултатите от проекта показаха необходимостта от прилагане на по-достъпен и интерактивен метод за обучение при младите спортисти.

Целта на настоящото изследване е чрез прилагане на интерактивни методи на обучение да се подобрят теоретичните познания на младите спортисти, трениращи таекуон-до, по време на пандемията от COVID-19.

Методика на изследването

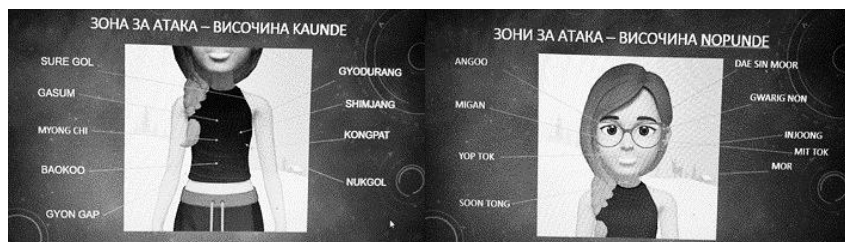
В периода 01.01 – 15.05.2021 г. са изготвени и публикувани 3 видеоклипа в официалния канал на Българска федерация по таекуон-до ITF в YouTube, които да представят част от задължителните теоретични знания в таекуон-до по достъпен и интересен начин.

За изготвяне на видеоклиповете са използвани AR Zone (за Samsung, версия 1.5.01.0) и Ispring Suite 10. Приложен е SWOT-анализ.

Анализ на резултатите

Публикуването на видеоклиповете е в официалния канал в Youtube на Българска федерация по таекуон-до ITF. По този начин всеки трениращ или желаещ има свободен достъп до тях по всяко време от различни устройства. Видеоклиповете са с кратка продължителност, за да може да се задържи вниманието на спортистите и да се обхванат само най-важните теоретични аспекти от разглежданата тема.

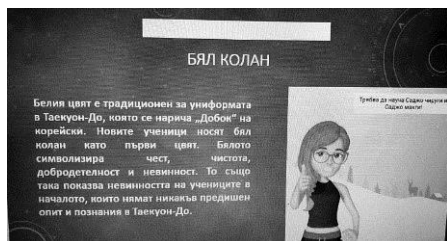
Първият публикуван видеоклип е свързан с термините в таекуон-до и различните височини и зони за атака. Направена е нагледна демонстрация, при която са включени и корейските наименования на различните точки за атака (Снимка 1). Продължителността на видеоклипа е 2.05 мин, за да се запази концентрацията на трениращите.



Снимка 1. Височини на зоните за удари

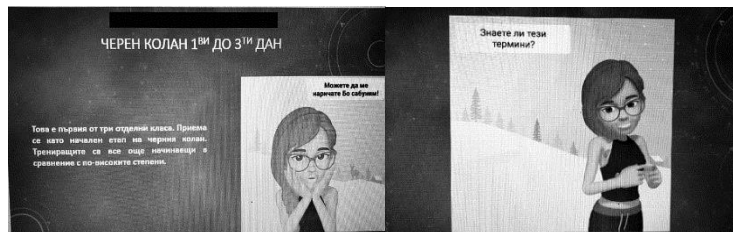
Графичният образ, който е използван, наподобява образа на действащ съдия по таекуон-до ITF, който спортистите са виждали многократно по състезания. По този начин допълнително се провокират внимание, уважение и приемственост към обясненията. Включени са допълнителни въпроси и коментари към темата, които имат за цел да накарат спортистите да се замислят върху материала и да започнат „виртуален диалог“.

Вторият видеоклип е свързан с цветовете и значението на ученическите степени (цветни колани). Добавен е коментар към всеки цветен колан кои форми трябва да бъдат научени. По този начин спортистите могат по-лесно да запомнят имената на формите за своята степен. Продължителността му е 4.35 минути.



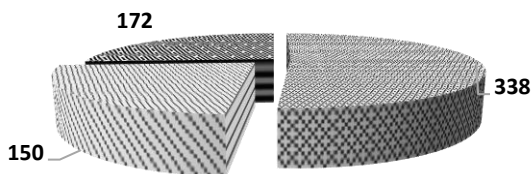
Снимка 2. Значение на белия колан

Обяснява се историческото и философското значение на колана, който носят спортистите, както и причината защо коланът трябва да обхваща кръста един, а не два пъти.



Снимка 3. Значение на черния колан

Третият видеоклип обяснява значението на черния колан и различията му с белия колан. Знанията и майсторството, които трябва да притежава спортистът, са много важни. В този видеоклип коментарите са насочени към корейските имена на различните треньорски длъжности и необходимата степен, за да може да бъде изпълнявана. Продължителността му е 2.45 минути.



⊗ Термини в таекуон-до

⊗ Значение на коланите 1 част

⊗ Значение на коланите 2 част

Фигура 1. Брой гледания в официалния канал в YouTube

На Фигура 1 е представен общият брой гледания за всеки видеоклип до 17.10.2021 г. Най-голям интерес е предизвикал първият видеоклип „Термини в таекуон-до“ с 338 гледания, последван от „Значение на коланите 2 част“ със 172 гледания.

Според нас предимствата на този интерактивен метод в условията на пандемията от COVID-19 са много. Последователното поднасяне на съдържанието, използването на съвременни и достъпни начини на обяснение чрез толкова използваните в последно време аватари се приемат много положително от спортистите. По време на гледането спортистът е този, който може да забави или забърза процеса. По този начин младите състезатели могат да тренират и подобряват прочитането на текста, като същевременно осмислят прочетената информация.

Таблица 1. SWOT-анализ

СИЛНИ СТРАНИ	СЛАБИ СТРАНИ
➤ Учене с разбиране ➤ Съвременен и достъпен начин за поднасяне на информацията ➤ Представяне на информацията кратко и ясно ➤ Съзнателност и активност ➤ Системност и последователност ➤ От простото към сложното ➤ „Виртуален диалог“ ➤ Постоянен достъп от различен вид устройства ➤ Провокират спортистите да задават въпроси и да търсят отговорите им ➤ Подобряват паметта, концентрацията и четенето	➤ Липса на мотивация за четене ➤ Липса на обратна връзка ➤ Невъзможност за обучение на живо в реално време
ВЪЗМОЖНОСТИ	ЗАПЛАХИ
➤ Обсъждане с треньорите на възникналите и нерешени въпроси ➤ Провеждане на дискусии в клуба и коментиране на възникналите и нерешени въпроси	➤ Липса на мотивация и желание за четене ➤ Липса на мотивация и желание за учене ➤ Комерсиализацията и превръщането на таекуон-до от бойно изкуство в спорт

Основните слабости на приложения метод откриваме в прекалено дигитализирания свят, който ни заобикаля. Пандемията от COVID-19 и приложените ограничения затрудняват получаването на обратна връзка от спортистите. За подобряване и усъвършенстване на обучителния процес е необходимо треньорите да провокират разговори по разглежданите теми и по този начин да отговорят на възникналите въпроси.

Изводи и препоръки

Графичните изображения и присъствието на т.нар. аватар, който коментира, се възприемат положително и насочват вниманието на спортистите към ключовите моменти във видеоклипа. Зададените въпроси помагат да се осъществи „виртуален диалог“ и провокират спортистите да се замислят върху разглежданите проблеми.

Използването на интерактивни методи за представяне на теоретичния материал помага за по-доброто усвояване от спортистите и успешното преминаване на изпита за повишаване в степен.

Финансиране

Настоящото изследване е проведено в рамките на проект „Повишаване на теоретичните знания на 7–12-годишни състезатели по Таекуон-До ITF по време на пандемията от Ковид -19“, реализиран през 2021 г.

Литература

Българска федерация по таекуон-до ITF, „Значение на цвета на коланите в таекуон-до ITF – 1 част“, официален канал, (2021) < https://youtu.be/cbe_cTsnfQ > (24.10.2021).

Българска федерация по таекуон-до ITF, „Термините в Таекуон-до“, официален канал (2021) < https://youtu.be/_9EVS4UZ6Qo > (24.10.2021).

Българска федерация по таекуон-до ITF, „Значение на цвета на коланите в таекуон-до ITF – 2 част“, официален канал (2021) < <https://youtu.be/OLJJXp9w-fM> > (24.10.2021).

Българска федерация по таекуон-до ITF, „Теория“, официален сайт, (2021), <<https://www.itfbulgaria.com/index.php?page=tkd&menu=theory>> (24.10.2021).

Георгиев, М. (1997). Таекуондо Енциклопедия. ИК „Одисей“, София.

Георгиев, М. (2000). Те Кион – Есенцията на таекуондо. ИК „Одисей“, София.

Костова, З., Владимирова, Е. (2011). Интерактивно обучение: същност, трудности, теоретични основи и критични оценки. Стратегии на образователната и научната политика, бр. 3, с. 203–238.

Трифонов, М. (2018). Детска енциклопедия на Таекуон-до. Хелиопол, София.

Тълковен речник, официален сайт, (2021), <http://rechnik.info/%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80> (26.10.2021).

Уикипедия, „Свободната енциклопедия“, официален сайт, (2021), [https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80_\(%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8E%D1%82%D1%80%D0%B8\)](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80_(%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8E%D1%82%D1%80%D0%B8)) (26.10.2021).

Atkinson, R. & Shiffrin, R. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K Spence & J Spence (Eds.). The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory (Vol. 2). New York: Academic Press.

Choi Hong Hi (1987). Encyclopedia of Taekwondo - The Korean art of self defense, Seoul.

Choi Hong Hi (1965). Taekwon-do – The Art Self-defense, Seoul.

Piaget, J. (1952) The origins of intelligence in Children. New York: International University Press. (Original work published 1936.).

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Силвия Огнянова Илиева-Синигерова, доктор
НСА „Васил Левски“, катедра „Теория на спорта“
nsastatics@gmail.com

ДЕФИЦИТ В СОЦИАЛНИТЕ АСПЕКТИ ПРИ УЧАСТИЕ В УРОЦИТЕ ПО ФВС И ФОРМИ ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19

Мария Данчева Бончева

DEFICIT IN THE SOCIAL ASPECTS OF PARTICIPATING IN THE LESSONS ON PE AND FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Maria Dancheva Boncheva

Резюме: настоящият доклад е насочен към разкриване на последствията, породени от въведените противоепидемични мерки заради COVID-19 върху социалните аспекти при заниманията с физическо възпитание и спорт. Изготвени са анкетна карта и въпросник, проучващи мнението на учениците за практикуваните форми на физическа активност, както и установяване на дефицитите по отношение преживяванията в уроците по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: физическа активност, социални умения, Covid-19, социална изолация, ученици, физическо възпитание

Abstract: This report aims to reveal the consequences of the anti-epidemic measures introduced due to COVID-19 on the social aspects of physical education and sports. A poll and a questionnaire were prepared, examining the students' opinion about the practiced forms of physical activity, as well as identifying the deficits in terms of experiences in the lessons of physical education and sports.

Keywords: physical activity, social skills, Covid-19, social isolation, students, physical education

Въведение

Настоящите условия и мерки за справяне с пандемичната обстановка подложиха на риск физическата активност на учениците и доведоха до дефицит в социалния им живот. Първоначално за Covid-19 е съобщено в края на 2019 г. в Китай (Ухан) и впоследствие ескалира до глобална пандемия. В отговор на създалата се ситуация всяка страна приложи набор от мерки. Световната здравна организация (СЗО – WHO) групира тези мерки в четири насоки:

- I група – лични мерки, отнасящи се до личността, ограничаващи взаимодействието и контакта между хората, както и докосването до повърхности и тяхната дезинфекция;

- II група – физически и социални мерки, включват социално дистанциране, намаляване и отмяна на масови събития и избягване на обществени пространства;

- III група – мерки за придвижване, отнасящи се до пътуванията и туризма;

- IV група – мерки за предпазване на уязвими групи и популации (WHO, 2020).

Социалното дистанциране е често прилагана мярка за намаляване разпространението на вируса. С цел превенция и възпрепятстване разпространението на Covid-19 много страни по света въведоха карантинни мерки и забрани за пътуване, отмениха се събития, конгреси, състезания и се затвориха обществени услуги (Ellis et al., 2020). Също така с настъпването на пандемията използването на закритите и открити спортни и развлекателни съоръжения, като фитнес центрове, зали, обществени басейни и детски площадки, бяха затворени, а това ограничи в голяма степен физическата активност на много хора, в това число и на деца и юноши (Shahidi et al., 2020; Almonacid-Fierro et al., 2021; Chen et al., 2020). Пандемията Covid-19 наложи прекъсване на нормалния учебен процес в много училища, колежи и университети, а заедно с това се наруши и ритъмът на физическата активност на подрастващите (Burgess & Sievertsen, 2020). Въведените мерки се отразиха негативно на трудовия процес, образованието, пътуванията, отидна и съпътстващите ги нива на физическа активност (Stockwell et al., 2021). В подкрепа на написаното е и докладът на авторския колектив Lopez-Bueno et al. (2020). Авторите изтъкват, че невъзможността за прекарване на времето на открито е свързано с по-ниски нива на физическа активност и практикуване на различни видове спорт. Това поражда широк спектър от негативи за психическото и физическото здраве.

Масовата отмяна на присъствените учебни занимания доведе до прекъсване на нормалното протичане на процеса на обучение на учениците, а от там и намаляване на тяхната физическа активност (Burgess & Sievertsen, 2020). В това число се включват не само целенасочените и организирани занимания по физическо възпитание и спорт, но и съпътстващата всекидневието двигателна активност. Shahidi et al. (2020), цитирайки и Световната здравна организация (СЗО), изтъкват факта, че заниманията с физическа активност са от изключителна важност. Редовните физически занимания по 60 минути на ден са препоръчителни за деца и подрастващи между 5- и 17-годишна възраст. За насърчаването на физическата активност по време на въведените противоепидемични мерки СЗО си сътрудничи с компании за електронни игри².

² Забележително е, че през март 2020 г. Световната здравна организация си партнира с игралната индустрия, за да стартира кампанията „Play Apart Together“.

Всекидневната двигателна активност оказва положителен ефект върху физическото и социалното развитие на децата и юношите. Burgess & Sievertsen (2020) посочват, че наложеното домашно и онлайн обучение е „огромен шок“ както за родителите, така и за учениците от гледна точка на техния социален живот. Образователните институции са ефективен инструмент, който повишава уменията. Времето, прекарано в училище, оказва благоприятно въздействие за повишаването на социалните умения и информираност на учениците, а също така има възможност да увеличи и техните способностите.

В съвременното общество училищното образование обхваща голяма част от живота на децата и юношите. Това е времето, в което те овладяват различни научни и практически знания, свързани с бъдещата им професионална реализация, а също и най-подходящото време за овладяване на множество социални умения, които са в основата на успешната адаптация към основни сегменти на социалната среда и за пълноценна личностна реализация. В този смисъл училището има водещо значение като фактор за формиране на социални умения. Съвременното физическо възпитание, чрез своята динамична социална същност, предоставя широк спектър от възможности за взаимодействие и общуване на равнище ученик и учител, ученик и ученик, и попадане в множество ситуации, изискващи проява на социални умения като самоконтрол, поставяне на лични или групови цели, проява на сътрудничество и други (Akelaitis, 2015; Akelaitis & Malinauskas, 2016).

С други думи, училищното образование се явява ключов фактор по отношение подобряване на физическата активност и натоварване на учениците, а също и основен социализиращ фактор. Поради пандемията от Covid-19 тези важни аспекти бяха изключени от всекидневието на подрастващите, затова и статията е насочена към дефицитите по отношение на практикуваните форми на физическа активност по време на карантинния период от страна на учениците и съпътстващите ги дефицити в социално отношение (при занимания с физическо възпитание и спорт).

Целта на сътрудничеството е да се насърчат хората да си стоят по домовете, да играят видеоигри и най-вече да спазват социална дистанция. Освен че уеб базираните игри имат поддържаща роля по време на пандемията Covid-19 при спазване на социална дистанция, се забелязва, че играчите на видеоигри продължават да извършват физическа активност доста над средното ниво от 150 минути на умерена интензивност седмично. От изследването на авторския колектив Ellis et al. (2020) и получените количествени данни установяват, че има значителна положителна връзка между участието в уеб базираните игри и общите часове физически упражнения на седмица. С други думи, в конкретния случай игрите за разширена реалност (AR), базирани на местоположение, разработени от Niantic Inc, като Pokémon GO и Harry Potter: Wizards Unite, насърчават физическата активност (дори с ограниченията, породени от Covid-19) (Ellis et al., 2020).

Целта на изследването е да установим най-често практикуваните форми на физическа активност на учениците по време на пандемията от Covid-19, както и проучване на дефицити от социален аспект по време на заниманията по физическо възпитание и спорт.

Задачите на изследването обхващат:

1. Установяване възможностите на учениците за извършване на физическа активност по време на пандемията от Covid-19.

2. Проучване мнението на учениците относно липсващите им преживявания по време на физическо възпитание и спорт (отнасящи се до физическото натоварване и социалните аспекти от участието в различните форми за физическа активност).

Обект на изследване са 178 ученици (II – XII клас) от училища в България – София (34,3%), големи (31,5%) и малки градове (34,3%). От тях 105 (59%) са момичета и 73 (41%) са момчета. Към момента на изследването те са на възраст от 9 до 19 години ($M=15,7$; $SD=2,23$). Разпределението на изследваните лица по демографски показатели е представено в Таблица 1.

Таблица 1. *Разпределение на изследваните лица по демографски показатели*

Показател	Характеристика	Брой ИЛ	Относителен дял (%)	Общо брой / %
Пол	Момичета	105	59	178/100
	Момчета	73	41	
Клас	II – IV	10	5,6	178/100
	V – VII	8	4,5	
	VIII – X	70	39,4	
	XI – XII	90	50,5	
Спортна активност	Спортуват	128	72	178/100
	Не спортуват	50	28	
Натоварване (седмично)	До 5 часа	109	61,2	178/100
	6 – 10 часа	33	18,6	
	11 – 20 часа	28	15,7	
	21 – 40 часа	6	3,3	
	Над 40 часа	2	1,2	
Местоживеене	София	61	34,3	178/100
	Голям град	56	31,5	
	Малък град	61	34,3	

По-голямата част от тях (72%) спортуват, като 48 спортуват под ръководството на треньор. Относно тяхната спортна активност 28 (15,7%) от респондентите отделят 10–20 часа седмично за физическа активност, а 8

от изследваните лица споделят, че времето, което отделят за спорт и физическо натоварване, е повече от 20 часа седмично.

Методи на изследване

Анкетна карта. Тя включва въпроси към учениците за установяване честотата на липсващите им преживявания по време на спорт и физическа активност. Всяко от изследваните лица оцени дефицитите по 4-степенна скала тип Ликерт, със стойности от 1 до 4, като с 4 се оценява най-високо установената липса от преживяванията.

Въпросник, отнасящ се до формите за физическа активност. Той обхваща въпроси, отнасящи се до възможните форми за физическа активност в условията на карантина, вид практикуващ спорт и отделено седмично време за физическа активност.

Анкетната карта и въпросникът бяха достъпни за попълване в електронна форма, като бяха разпространени с помощта на спортни педагози (учители по ФВС и треньори).

Статистическата обработка на данните е извършена чрез честотен и вариационен анализ. Резултатите са обработени чрез статистическата програма „SPSS 23 for Windows”.

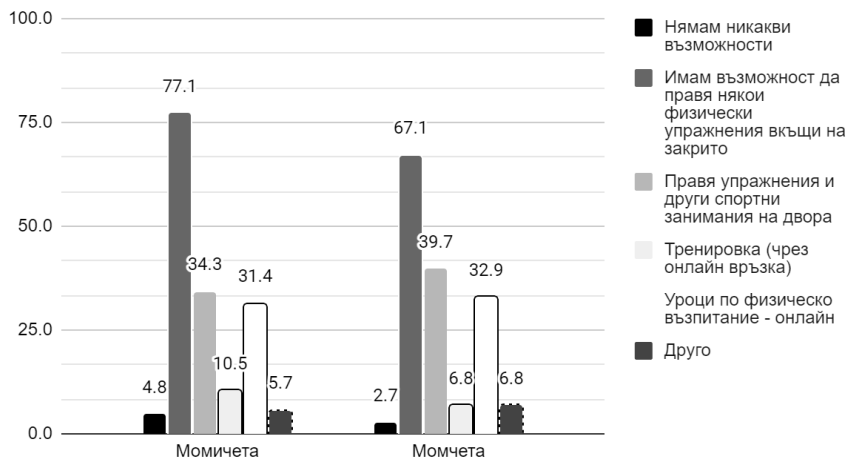
Анализ на резултатите

Анализът на резултатите за формите за физическа активност и породените дефицити в социално отношение от пандемията са извършени по отношение както на всички ученици, също така и по отношение на отделните подгрупи – по показател пол, клас, възраст, местоживееене.

Анализът на въпросника, отнасящ се до формите за физическа активност в условията на карантина, предоставя богата информация. Възможност да извършват физически упражнения въщи на закрито имат 130 (73%) от анкетираните лица. Разпределени по пол, такава възможност посочват, че имат 77,1% (81) от момчетата, а от момчетата – 67,1% (49). Едва седем ученици от анкетираните (лица от 8 до 12 клас) посочват, че нямат абсолютно никакви възможности за извършването на каквато и да е физическа дейност.

При други форми и дейности като извършването на физически упражнения на двора и провеждането на уроците по физическо възпитание (онлайн) не се наблюдават значими различия по показател пол (Фигура 1).

Разглеждайки получените резултати за формите за физическа активност по време на карантинния период, се забелязват някои различия по показател клас. От направения анализ се вижда, че в началния етап от основната образователна степен (1–4 клас) формите за физическа активност като извършването на физически упражнения въщи (8) и посещаването на уроците по ФВС (5) в онлайн обучението са с повече посочени отговори от прогимназиалния етап (5–7 клас).



Фигура 1. *Форми за физическа активност по време на карантина (в % от анкетираните)*

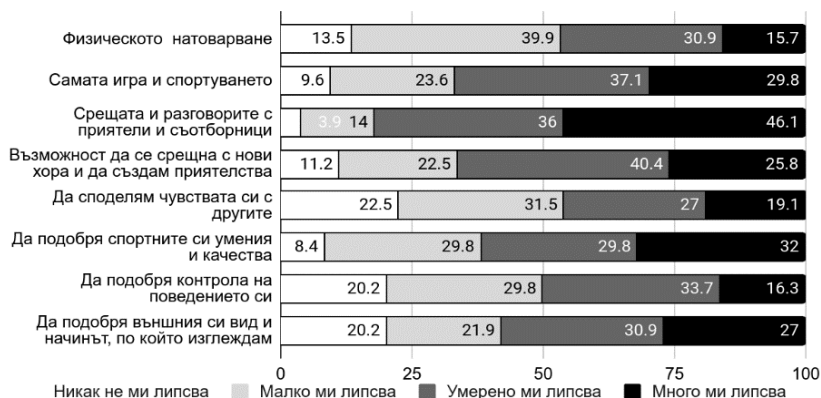
В следващия етап, средното образование (8–12 клас), съществени разлики не се забелязват, с изключение на извършването на физически упражнения въщи, като повече посочили тази форма на физическа активност са учениците от 8–10 клас (74).

Местоживеенето като показател, отнасящ се до формите за физическа активност, оказва влияние поради специфичността на условията. Впечатление правят две форми за физическа активност – извършването на упражнения въщи на закрито и извършването на физически упражнения на двора. В София (да – 52, не – 9) и големите градове (да – 44, не – 12) учениците са посочили по-често, че извършват упражнения въщи на закрито за разлика от малките градове, където отговорите са по-равнопоставени (да – 34, не – 27). При извършването на физически упражнения на двора резултатът е в полза на малките населени места (да – 32, не – 29), в София съотношението е реципрочно с доста по-голяма разлика (да – 13, не – 48). Предполагаме, че това се дължи на факта, че в големите градове, респективно и София, жилищните сгради не разполагат с дворно място и пространство за извършването на физически упражнения, за разлика от малките населени места, където преобладават къщи с дворно място. Също така най-голям брой ученици, намиращи се в столицата, са регистрирали липсата на физическо натоварване спрямо големите и малки градове. Причината за това се дължи най-вероятно на факта, че през отделните периоди на карантина бяха ограничени посещенията на паркове и градинки, както и това, че Витоша беше с ограничен достъп.

С цел да разберам до каква степен им липсват някои от преживяванията по време на спорт и физическа активност (ФВС) през карантинния период учениците трябваше да споделят мнението си относно няколко твърдения (Фигура 2). Посочените твърдения са групирани в две направления, от една страна, разглеждат липсата на възможност за физическо натоварване, а от друга, социалния аспект от участието в различните форми за физическа активност.

При разглеждане на резултатите се забелязва, че с най-висок брой отговори е невъзможността за осъществяването на срещи и разговори с приятели (82 – 46,1%). Това твърдение се свързва със социалното умение общуване. Непосредственото общуване се отнася до уменията на учениците за вербална комуникация, включваща изпращането и разбирането на словесни послания, отправени към тях при взаимодействието им с други лица.

Друг социален аспект, при който са отчетени дефицити, е възможността да се осъществяват срещи с нови хора и създаването на нови приятелства (72 – 40,4%). Това твърдение се отнася до уменията за взаимодействие с останалите, най-вече изразяващи се в умения за решаване на конфликти, започване и прекратяване на разговори, определяне на подходящи теми за разговор (Canney & Byrge, 2006).



Фигура 2. Доколко усещате липсата на изброените фактори (в %)

От направения анализ се забелязва, че за момчетата липсите се пораждат от невъзможността за игра и спортуване (момчета 31 – 17,4%, момичета 22 – 12,4%), както и от липсата на възможност за подобряване на физическите им умения и качества (момчета 30 – 16,9%, момичета 27 – 15,2%), твърдения, отнасящи се до липсващото физическо натоварване. Различията се дължат на факта, че през посочения възрастов етап момче-

тата успяват да запазват и поддържат в по-високи нива физическата си активност. Анализът ни се подкрепя и от други изследователи, работещи в тази насока, които съобщават, че момчетата са по-активни физически от момичетата (Sallis, 1993; Trost et al., 2002).

Сравнявайки същите тези твърдения по отношение на образователната степен на учениците, отчитаме тенденция, че учениците от 8 до 12 клас са посочили с най-високи стойности липсите, свързани с провеждането на разговори и срещи с приятели и съотборници, както и възможността да се срещат с нови хора и да създават приятелства. Отдаваме значение, че учениците от горната училищна степен притежават по-голям набор от модели на поведение в различните социални ситуации и също така притежават по-богат спектър от социални умения, придобити до този момент.

Най-голям брой ученици са посочили в изследването, че естеството на дефицитите в социален аспект се отнася до невъзможността за осъществяване на срещи и разговори с приятели, съученици и съотборници, както и възпрепятстване на срещите с нови хора и създаването на приятелства, независимо от големината на града, в който се намират респондентите.

Резултатите от проведеното проучване дават основание за определяне важността на предмета физическото възпитание и спорт като неизменна част от дейността на училището. Уроците по ФВС оказват специфично въздействие върху възможността за увеличаване на социалните контакти, както и включването в широк спектър от социални взаимодействия и същевременно подобряване нивото на физическа активност при учениците.

Приложените мерки на територията на страната, свързани със социалното дистанциране и izolацията, доведоха до спад във физическата активност на населението, респективно и на учениците от различните образователни степени. Това се забелязва и в проведеното от нас изследване, в което значителен брой ученици отбелязват спад във всекидневното си физическо натоварване и активност. Мерките оказаха въздействие и върху социалния начин на живот на учениците, като естеството на дефицитите се отнася до неосъществимост на срещи и разговори с приятели, както и невъзможността за среща с нови хора и създаването на приятелства.

Литература

Aklaitis, A. (2015). Social skills expression of senior high school age students in physical education classes. *European Journal of Contemporary Education*, Vol.14, Is. 4, 232-238. DOI: 10.13187/ejced.2015.14.232

Akelaitis, A., Malinauskas, R. (2016). Education of social skills among senior high school age students in physical education classes. *European Journal of Contemporary Education*, Vol. 18, Is. 4, 381-389. DOI: 10.13187/ejced.2016.18.381

Almonacid-Fierro, A., Ricardo Souza de Carvalho, Castillo-Retamal F. (2021) The practicum in times of Covid-19: Knowledge developed by future physical education teachers in virtual modality. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. Vol. 20, No. 3, 68-83. <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.3.5>

Burgess, S., Sievertsen, H. (2020). Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education. VOX, CERP Policy Portal. <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education>

Canney, C., Byrne, A. (2006). Evaluating circle time as a support to social skills development – reflections on a journey in school-based research. *British Journal of Special Education*, Vol. 33: 19–24. DOI:10.1111/j.1467-8578.2006.00407.x

Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F.(2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal Sport Health Science*, Vol.9, 103-104. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Ellis, L., Lee, M., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite, J., Yin, K. (2020). COVID-19 as ‘Game Changer’ for the physical activity and mental well-being of augmented reality game players during the pandemic: Mixed methods survey study. *J Med Internet Res*. Vol. 22 (12) e25117. doi: 10.2196/25117

Lopez-Bueno, R, Calatayud, J., Andresen, L., Balsalobre-Fernandez, C., Casana, J., Casajus, J., Smith, L., Lopez-Sanchez, G. (2020). *Immediate impact of the COVID-19 confinement on physical activity levels in spanish adults*. doi:10.3390/su12145708

Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr*. Vol. 33, 403–408.

Shahidi, S., Williams, J., Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta paediatrica published by John Wiley & Sons Ltd on behalf of Foundation Acta Paediatrica*. Vol. 109, 2147-2148. DOI: 10.1111/apa.15420

Stockwell S, Trott M., Tully M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960

Trost, S. G., R. R. Pate, J. F. Sallis, P. S. Freedson, W. C. Taylor, M. Dowda, and J. Sirard. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 34 (2), 350–355.

WHO. (2020). Overview of public health and social measures in the context of Covid-19. Interim guidance, May. WHO/2019-nCoV/PHSM_Overview/2020.1

Адрес за кореспонденция

Ас. Мария Данчева Бончева
НСА „Васил Левски“
boncheva.dancheva.maria@gmail.com

МОТИВАЦИЯ ЗА РАБОТА И СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА ПРИ УЧИТЕЛИ В ПРИБОЩАВАЩОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Снежана Евлогиева Илиева, Дора Стоилова Левтерова-Гаджалова,
Валерия Ангелова Витанова

JOB MOTIVATION AND STRESS COPINNG OF TEACHERS IN INCLUSIVE EDUCATION

Snezhana Evlogieva Ilieva, Dora Stoilova Levterova-Gadjalova,
Valeria Angelova Vitanova

Резюме: изследва се мотивацията за работа при учители в приобщаващото образование и нейното влияние върху управлението на стреса при работа в дистанционна среда. Стратегиите за справяне със стреса се обособяват на активни, контролиращи и пасивни, избягващи. Съдържанието на работата е основният фактор за мотивация, който влияе върху избора на стратегии за справяне и определя успешното управление на стреса. Учителите, които са мотивирани от самата работа, при стрес използват активни стратегии за справяне като повишаване на усилията, увереност в успеха и управление на времето.

Ключови думи: приобщаващо образование, мотивация за работа, стратегии за справяне със стреса, работа в дистанционна среда, КОВИД-пандемия

Abstract: The job motivation of teachers in inclusive education and its influence on the management of stress when working in a distance environment are studied. Strategies for coping with stress are divided into active, controlling and passive, avoidant. The content of the work is the main motivating factor that influences the choice of coping strategies and determines the successful stress management. The teachers who are motivated by the work itself use active coping strategies under stress, such as increasing effort, confidence in success and time management.

Keywords: inclusive education, job motivation, stress coping strategies, work in a distance environment, COVID-pandemic

Въведение

Стрес и справяне при обучение в дистанционна среда

Преподаването се определя като стресираща професия, при която много фактори могат да провокират стрес и да повлияят на удовлетвореността от работата, професионалното изтощение и ефективността на учителите (McCarthy et al., 2010; McCormick, Barnett, 2011; Otero López et al., 2018). Високите нива на стрес в учителската професия са свързани с емоционалните изисквания на работата и необходимостта да се взаимодейства интензивно с голям кръг хора – ученици, колеги, родители. Преподаването

е типичен пример за т.нар. емоционален труд, който съдържа високи нива на стрес (Maslach, 1999). Емоционалният труд по принцип изисква висок самоконтрол на емоциите и умение да се взаимодейства в различни по своята същност ситуации, както и висока вътрешна мотивация на изпълнение на работата независимо от пречките и източниците на стрес.

При учителите високите емоционални изисквания в процеса на работа създават допълнителни предпоставки за стрес (Brennan, 2006), което на свой ред води до неудовлетвореност, емоционално изтощение, здравни проблеми и в крайна сметка, до текучество и до напускане на професията (Chang, 2009). Учителите с високи нива на стрес и бърнаут, с неуспешно справяне със стреса и с негативни емоционални преживявания влияят отрицателно на ученето в клас, на индивидуалното благополучие на учениците и на цялостния образователен процес (Chan, 2006).

Учителската професия се определя като стресираща, но същевременно тя се отнася към т.нар. активни професии, които се характеризират с високи изисквания, но и с възможност за контрол при изпълнението им (Karasek, 1979). Справянето със стреса в тези професии се дължи на ориентацията към учене и мотивацията да се разрешават проблемите и затрудненията, които се приемат като предизвикателства.

Работата в условията на КОВИД пандемия увеличава нивото на стрес и води до промени в характера на работата и условията на работната среда, като създава ред предизвикателства при управлението на човешките ресурси (Ilieva, Lyubomirova, Vitanova, 2021), насочени към преодоляване на стреса и поддържане на мотивацията на служителите и ефективността на работата им. Преминаването към дистанционна форма на обучение създава допълнителни нива на стрес при учителите, особено в случаите, когато те нямат голям опит с някои компютърни приложения и технологии, те възприемат такъв вид изискване за работа като потенциален стресиращ фактор (Klapproth, Federkeil, Heinschke, Jungmann, 2020). Дигиталните технологии при пандемия корелират отрицателно с възприетия стрес и мотивацията на учителите (Toto, Limone, 2021).

Предизвикателствата в работата на учителите по време на процеса на дистанционно обучение при КОВИД-пандемия, които създават предпоставки за по-високи нива на стрес, се групират в няколко основни фактора: баланс между професионалния и личния живот, социалната подкрепа на родителите, организационни изисквания и контрол, промени в съдържанието на работата и компютърните и дигиталните умения (Ilieva, Levterova, Vitanova, 2021).

В изследване на възприемания стрес, симптомите на посттравматичен стрес и благополучието при университетските преподаватели в условията на дистанционно обучение по време на COVID-19 се установяват значителни разлики в зависимост от пола, възрастта, професионалния опит. Же-

ните изпитват по-силен стрес, имат по-ниски нива на благополучие и показват повече посттравматични симптоми в сравнение с мъжете. Нивото на благополучие намалява, а нивата на възприемания стрес се увеличават с възрастта (Domuschieva-Rogleva, Savcheva, 2020).

Ресурсните учители и учителите, които работят с ученици със специални образователни потребности, в своите класове като цяло имат по-високи стойности на стрес, но той нараства при необходимостта да се работи в дистанционна среда. Положителните и ефективните симптоми за управление на стреса се влияят от психологическия капитал на личността, определян като съвкупност от характеристики като оптимизъм, устойчивост, самоефективност, постоянство и надежда относно постигане на целите (Ilieva, Vitanova, 2021). Резултатите подчертават влиянието на самоефективността, устойчивостта и оптимизма върху управлението на стреса. Оптимизмът на учителите в приобщаващото образование е от решаващо значение за тяхното управление на стреса и е основна предпоставка за успех в работата им с деца със специални нужди (Ilieva, Vitanova, 2021). Учителите, които са в състояние да се изправят пред новите предизвикателства в работата си по време на КОВИД-кризата, успяват да управляват стреса си, прилагайки проактивни стратегии и стратегии за решаване на проблеми. Възприетата социална подкрепа на родителите, балансът между професионалния и личния живот и подобряването на компютърните и дигиталните умения са основни предиктори за успешното справяне със стреса на учителите в условия на дистанционно обучение (Ilieva, Levterova, Vitanova, 2021).

Мотивацията за работа на учителите може да се приеме като определяща по отношение на управлението на стреса. Мотивацията се влияе от характеристиките и спецификата на работата (Barnabé, Burns, 1994). Характеристиките на работата определят удовлетвореността от работата при учители, която зависи от политиката на организацията, съдържанието на работата и взаимоотношенията с ръководството (Илиева, 1998). Отчита се ролята на възнагражденията и признанието като фактор за мотивация, както и се констатира, че привързаността към организацията при учители зависи от два основни фактора – съдържанието на работата и политиката на организацията (Илиева, 1998).

Целта на настоящото изследване е да се установи влиянието на мотивацията за работа при управлението на стреса при учители в условията на работа при пандемия. Допуска се, че мотивите за работа, особено тези, които са свързани с нейното съдържание и процеса на изпълнението ѝ, имат положително влияние при избора на активни стратегии за справяне със стреса.

Методи на изследване и извадка

Въпросникът за стратегиите за справяне с професионалния стрес съдържа 28 твърдения, които се отнасят до контрола над ситуацията или

до бягството от нея (Latack, 1986). При формулировката на твърденията се запазват различията между действията и когнитивните преоценки, макар че се посочва, че на практика е трудно да се направи разграничение между тях. Действията се отнасят до поведението в ситуации на професионален стрес и включват както активни контролиращи стратегии (напр. „Обсъждам нещата с шефа“), така и стратегии за избягване (напр. „Ако мога, бих избегнал замесването си в тази ситуация“). Когнитивните преоценки обхващат проактивни мисли и такива, свързани с бягство (напр. „Мисля за предизвикателството, което се крие в тази работа“ и „Ще си повтарям, че работата не е всичко“).

Въз основа на факторен анализ се извеждат следните стратегии за справяне със стреса в работата: повишаване на усилията, свързани с работата, бягство от ситуацията, увереност в успеха, социална подкрепа, промяна на ситуацията, управление на времето, примиряване със ситуацията (Илиева, 2006). Установената факторна структура запазва разделението между активните контролиращи и пасивните избягващи стратегии за справяне със стреса, произтичащо от изпълнението на професионалните роли. Ясно се обособяват начините, по които личността реагира на стреса в работата. Повишаването на усилията в работата, увереността в успеха, търсенето на съвет и подкрепа и стремежът към промяна на ситуацията изразяват готовността на личността да оказва контрол над ситуацията и да предприеме активни действия или да преосмисли ситуацията по такъв начин, че да намери най-добрия изход за излизане от затрудненията. Бягството, дистанцирането или примиряването със ситуацията разкриват другата категория на реакции и подходи за преодоляване на стреса – избягващите стратегии, които са пасивни по своя характер и не са свързани с влагане на усилия за промяна на ситуацията. С основание може да се констатира, че така изведените фактори изчерпателно представят разнообразието от начини за управляване на стреса и дават по-пълна представа за вариациите във възможните контролиращи и избягващи стратегии, към които личността прибегва в ситуация на професионален стрес.

Мотивите за работа бяха изследвани с въпросник, който съдържа 29 твърдения (Илиева, 2009). Твърденията обхващат основните мотивационни фактори, които са установени в теориите за мотивацията и са проверени в редица емпирични изследвания. Факторите, които се разглеждат като мотивиращи по характер, се отнасят до условията на работа, съдържанието на извършваната работа, възнаграждението, взаимоотношенията с ръководството и с колегите, възможностите за повишение и развитие в кариерата. Основни фактори за мотивация, които се установяват, са свързани с политиката на организацията, съдържанието на работата, взаимодействието с ръководството, взаимоотношенията с колегите и процеса на работа и обратна връзка за резултата. Коефициентът алфа на Кронбах в настоящото изследване е висок – 0,93.

Извадка. В изследването участват 205 учители, които работят в приобщаващото образование и имат в класовете си деца със специални образователни потребности. Повечето от тях са жени (92,5% от участниците) и имат трудов стаж в професията над 20 години (52%). 32% от учителите имат трудов стаж в настоящото училище повече от 20 години; 16% са новопостъпили и имат професионален опит до 2 години в настоящата организация.

Анализ и обсъждане на резултатите

Резултатите от корелационния анализ разкриват слаби до умерени взаимовръзки между факторите за мотивация и избора на стратегия за справяне със стреса (Таблица 1). Политиката на организацията относно заплащане, кариерно развитие, условия на труд и сигурност корелира с увереност в успеха, повишаване на усилията, търсене на социална подкрепа и бягство от ситуацията.

Таблица 1. Взаимовръзки между мотивите за работа и стратегиите за справяне със стреса

Стратегии за справяне	Политика на организацията	Съдържание на работата	Ръководство	Колеги	Процес на работа
Повишаване на усилията	0.302**	0.688***			0.331**
Бягство от ситуацията	0.268*				
Увереност в успеха	0.323**	0.487**			0.354**
Социална подкрепа	0.242*	0.273**	0.293**	0.214*	0.263**
Промяна на ситуацията				0.267*	
Управление на времето		0.372***			
Примиряване					

*** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Организационните фактори за мотивация на учителите създават благоприятни предпоставки за управление на стреса без негативни последиствия за изпълнението на работата, но същевременно учителите са склонни да се справят със стреса чрез бягство от ситуацията. Прилагането на такъв подход се съчетава с активните стратегии, при които се търси контрол над стреса, но очевидно, при липса на мотивиращи условия на работа, в това число техническа осигуреност за провеждане на обучението, както и при дефицит на подходящи възнаграждения, които да компенсират вложените усилия, се прибегва до оттегляне от ситуацията.

Съдържанието на работата има мотивиращ ефект и учителите, които възприемат самата работа като разнообразна, интересна и значима, при стрес могат да повишат трудовото си изпълнение, като прилагат увереност в успеха, повишаване на усилията, търсене на социална подкрепа и управление на времето. Характеристиките на работата имат изразена мотивираща роля при избора на стратегии, свързани с подобряване на трудовото изпълнение при стрес като повишаване на усилията и увереност в успеха в сравнение с другите фактори като политика на организацията, социални взаимоотношения на работното място и процес на работа. Така например процесът на работа и обратната връзка за изпълнението също корелират с активните подходи за справяне със стреса като увереност в успеха, повишаване на усилията, търсене на социална подкрепа, но съдържанието на самата работа има по-висок мотивиращ ефект за избора на такива стратегии, отколкото начинът, по който тя се извършва.

Социалните фактори за мотивация за работа се изразяват в отношенията по вертикала – с ръководството на училището, и по хоризонтала – с колегите, като добрите отношения корелират с търсенето на социална подкрепа при стрес. Ефективното взаимодействие с ръководството стимулира учителите да се стремят да получават и да дават социална подкрепа, но процесът на управление на училището няма връзка с останалите стратегии, които учителите прилагат. Социалната подкрепа от страна на ръководството се допълва от търсенето и получаването на подкрепа от страна на колегите, като и двата източника на подкрепа са важни при справянето със стреса. Търсенето на социална подкрепа е единствената стратегия за справяне, която взаимодейства с всички фактори за мотивация, които произтичат от социалните отношения, от организационната среда и от самата работа.

Мотивиращият ефект на взаимоотношенията с колегите корелира освен с търсенето на социалната подкрепа при преодоляване на стреса и с опитите за промяна на ситуацията, за да се намали вредното въздействие на стресиращите фактори. Промяната на ситуацията е стратегия за справяне, ориентирана не само към настоящия момент, но и към бъдещето и има своеобразна превантивна роля в управлението на стреса. Може да се приеме, че при нейното прилагане се ограничават неблагоприятните последствия за здравето и изпълнението, но и в перспектива се постига подобряване на работата в резултат на превенция и контрол на стреса чрез намаляване на стресиращите фактори и промяна на поведението.

Резултатите от направения регресионен анализ в известна степен потвърдиха установените вече корелационни зависимости (Таблица 2).

Таблица 2. Влияние на мотивацията за работа върху стратегиите за справяне със стреса

Стратегии за справяне	Политика на организацията	Съдържание на работата	Ръководство	Колеги	Процес на работа	ΔR^2
Повишаване на усилията		0.678***				0.312
Бягство от ситуацията	0.248*					0.061
Увереност в успеха		0.485***				0.227
Социална подкрепа			0.298***			0.081
Промяна на ситуацията				0.275**		0.065
Управление на времето		0.364***				0.102
Примиряване						

*** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Политиката на организацията, чийто мотивиращ ефект произтича от организацията на работата, условията на труд, работното време, възнагражденията и сигурността на работното място, не оказва влияние върху избора на активни стратегии за справяне със стреса. Така външната мотивация на учителите, произтичаща от организационни фактори, в това число заплащане и работно време, не допринася за успешното управление на стреса на индивидуално ниво. Политиката на организацията определя използването на стратегия за справяне със стреса, която се изразява в стремеж за бягство от ситуацията, въпреки че има слабо влияние.

Съществено влияние върху справянето със стреса има характерът на самата работа, който определя вътрешната мотивация на учителите. Повишаването на усилията в работата като начин за справяне със стреса се детерминира от съдържанието на самата работа, което ясно показва, че учителите, които са мотивирани, по-успешно се справят със стреса и се стремят към по-високо изпълнение. Съдържанието на работата допринася за висок процент на обяснена вариация в повишаване на усилията при стрес – 31%. Това дава основание да се смята, че такава стратегия за справяне със стреса, при която не само се поддържа, но и се повишава равнището на изпълнение и стресът има мобилизиращ ефект, е възможна само при учители, които са мотивирани от работата си и я възприемат като призвание. Този резултат утвърждава ролята на самата работа като мотиватор и допускането, че при назначаването трябва да се подбират учители, които харесват и ценят работата си и изпитват удовлетвореност от нейното извършване.

Увереността в успеха като активна стратегия за справяне със стреса се влияе от съдържанието на работата, като учителите, които са мотивирани от самата работа и имат висока вътрешна мотивация, при стресиращи ситуации

имат по-уверено поведение и мислят за себе си и за изхода от ситуацията в положителна насока. При положение, че са мотивирани от работата си, те приемат по-благоприятно ситуацията и за тях стресът представлява предизвикателство, с което могат да се справят, а не заплахата, която блокира изпълнението им. Мотивиращият характер на работата обяснява 22.7% от вариацията при прилагането на стратегия, свързана с увереността в успешното преодоляване на стреса. В по-слаба степен вътрешната мотивация допринася и до това мотивираните учители да използват управлението на времето като подход за справяне със стреса. Така те в значителна степен биха се стремили да планират дейностите си и времето за извършването им, да си изготвят график и да си извеждат приоритети при изпълнението им, което подобрява тяхната организираност и реагиране в стресиращи ситуации.

Търсенето на социална подкрепа при справянето със стреса се влияе слабо от взаимоотношенията с ръководството. При учителите решаващо значение има именно търсенето на вертикална подкрепа, произтичаща от взаимодействието с ръководството. Изграждането на положителен климат, доверието и добрите взаимоотношения с ръководството стимулират учителите да прилагат такъв социално ориентиран подход за справяне със стреса, който действа като своеобразен буфер и намалява вредното въздействие на стреса.

Промяната на ситуацията като активна стратегия за преодоляване на стреса се определя от мотивиращия ефект на взаимоотношенията с колегите. Наличието на сплотеност на работното място, доверието и подкрепата от страна на колегите мотивират учителите да се стремят да се справят със стреса, като се опитват да променят ситуацията в по-благоприятна насока.

Заклучение

Съдържанието на работата е този мотивационен фактор, който води до използването на активни контролиращи стратегии за справяне със стреса, а именно, от една страна, създава увереност в успеха при стресиращи ситуации, а от друга, стимулира учителите да вложат повече усилия в работата си. Характеристиките на самата работа и възприемането ѝ като социално значима, отговорна, интересна, разнообразна и даваща възможност за използване на уменията мотивират учителите да се справят със стреса по активен начин, като контролират размера на вложените усилия или планират и контролират времето си. Стресът при тях няма отрицателен ефект, а ги мобилизира за по-добро представяне в работата, като този резултат съответства на професионалната типология на Р. Карасек, според която в учителската професия стресът може да има мотивиращ ефект и се свързва с вътрешната мотивация и със стремежа за учене и приемане на стресиращите ситуации като предизвикателство, което личността трябва да приеме и преодолее (Karasek, 1979). Политиката на организацията като фактор за мотивация, който включва сигурност, заплащане, придобивки, работно време и условия на труд, има противоречив ефект при

избора на стратегии за справяне, като води или до повишаване на усилията, или до бягство от ситуацията. Създаването на благоприятна и мотивираща организационна среда стимулира учителите да влагат повече усилия при стрес, но също така, ако възприемат, че възнагражденията и възможностите, които предоставя организацията, са недостатъчни и не компенсират усилията им, могат да изберат отбягващ подход, да се оттеглят и да не се стремят към високи постижения.

Мотивите за работа са водещ фактор при определяне на избора на стратегия за справяне. Доказва се, че мотивираните индивиди търсят по-активни и насочени към решаването на проблема стратегии за справяне със стреса, което ги прави и по-ефективни и успешни както при управлението на стреса, така и при цялостното изпълнение на работата. Мотивацията за работа не влияе върху пасивните подходи за управление на стреса като примиряване със ситуацията, а неефективната организационна политика относно възнагражденията, компенсациите, организацията на работата и условията на труд може да доведе до използване на пасивна стратегия, свързана с бягство или оттегляне от ситуацията.

Това изследване частично е финансирано от проект: **„MyHUB – a one-stop-shop on inclusion practices, tools, resources and methods for the pedagogical staff at formal and non-formal educational institutions“ (MyHUB - № 604454-EPP-1-2018-1-LV-EPPKA3-IPI-SOC-IN), co-funded by the ERASMUS + Programme of the European Union.**

Литература

Илиева, С. (2009). *Ценности и трудова мотивация*. С., УИ „Св. Климент Охридски“, С.

Илиева, С. (2006). *Организационна култура. Същност, функции и промяна*. УИ „Св. Климент Охридски“, С.

Илиева, С. (1998). *Привързаност към организацията. Психологически анализ*. „Албатрос“, С.

Barnabé, C., Burns, M. (1994). Teachers' job characteristics and motivation, *Educational Research*, 36, 2, 171-185, DOI: 10.1080/0013188940360206

Brennan, K. (2006). The managed teacher: Emotional labour, education and technology. *Educational Insights*, 10, 55-65.

Chan, D. (2006). Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22, 1042- 1054.

Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 2, 193-218.

Domuschieva-Rogleva G., Savcheva, E. (2020). The Psychological Impact of COVID-19 on University Lecturers in the Field of Sports Education, сп. „Педагогика“, книжка 7s/2020 – специално издание, година ХСII – Sports

education on the Balkans during a pandemic, ISSN 0861-3982 (Print) ISSN 1314-8540 (Online), 163-175.

Ilieva, S., Levterova, D., Vitanova, V. (2021). Job challenges and stress coping strategies of teachers in COVID pandemics. In: *Employment, education and entrepreneurship*, Belgrade. (in press).

Ilieva, S., Lyubomirova, B., Vitanova, V. (2021). COVID-19 and Human Resources Management challenges in Bulgarian organizations. In: *Employment, education and entrepreneurship*, Belgrade. (in press).

Ilieva, S., Vitanova, V. (2021). Psychological capital as a determinant of stress management of inclusive teachers. *Knowledge - International Journal*, 48,2, 275-279.

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Sciences Quarterly*, 24, 285–308.

Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4, 4, 444 – 452.

Latack, J. (1986). Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71, 3, 377-383.

Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In: Vanderberghe, R., Huberman, A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout*. Cambridge University Press, 211-222.

McCarthy, C. J., Lambert, R. G. Crowe, E. W. & McCarthy, C. J. (2010). Coping, stress, and job satisfaction as predictors of advanced placement statistics teachers' intention to leave the field. *NASSP Bulletin*, 94, 4, 306-326.

McCormick, J., Barnett, K. (2011). Teachers' attributions for stress and their relationships with burnout, *International Journal of Educational Management*, 25, 3, 278 – 293.

Otero López, J. M., Castro Bolaño, C., Santiago Marino, M. J. & Villardefrancos Pol, E. (2010). Exploring stress, burnout, and job dissatisfaction in secondary school teachers. *International Journal of Psychology and Psychological Theory*, 10,1, 107-123.

Toto, G.A., Limone, P. (2021). Motivation, Stress and Impact of Online Teaching on Italian Teachers during COVID-19. *Computers*, 6, 75; <https://doi.org/10.3390/computers10060075>pec

Адрес за кореспонденция:

проф. д.пс.н Снежана Илиева
СУ „Св. Климент Охридски“
snilieva.su@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ДЕЙНОСТТА НА УЧИТЕЛЯ В МУЛТИКУЛТУРНА КЛАСНА СТАЯ

Василка Златкова Баничанска

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE TEACHER'S ACTIVITY IN A MULTICULTURAL CLASSROOM

Vasilka Zlatkova Banichanska

Резюме: в доклада се анализират теоретични постановки от научни публикации, както и впечатления от практиката относно особеностите на психологическите и педагогическите аспекти на дейността на учителя в мултикултурната класна стая.

Ключови думи: дейност, учител, мултикултурна класна стая

Summary: The report analyzes theoretical statements from scientific publications, as well as impressions from practice regarding the peculiarities of the psychological and pedagogical aspects of the teacher's activity in the multicultural classroom.

Keywords: activity, teacher, multicultural classroom

Въведение

I. Феноменът мултикултурна класна стая

В специализираната литература се използват като синоними понятията **мултикултурен клас**, **мултикултурна класна стая** и по-рядко – **междукултурен клас** и **междукултурна класна стая** (последните две например в: Наръчник..., 2015). По-важното е, че и при дефинирането, и при съдържателните анализи на тези понятия авторите разглеждат едни и същи характеристики, т.е. *като феномени те се приемат като тъждествени*. Поради това в доклада посочените термини се приемат за синоними.

1. Качествени характеристики на мултикултурния клас/класна стая (дефиниране на понятието)

При изясняване на *същността* на понятието „мултикултурен клас/класна стая“ би трябвало да тръгнем от дефинициите за него, предлагани от различните автори. Във формално логически план те съдържат видовете отлики на феномена, по които го различаваме от други видове класове, като например: монокултурните (културно хомогенни класове), класовете по способности, по липса на способности, за надарени ученици и т.н. Казано по друг начин, *дефинициите на понятието съдържат същностните, качествените характеристики на феномена мултикултурен клас/класна стая*.

Според някои автори най-често цитираната дефиниция принадлежи на Alfredo Sfeir-Younis, която е: „Мултикултурна класна стая е тази, в която се създава климат за положителна оценка на различните култури, уважение и доверие, в която се прилагат методи за обучение, които изключват игнорирането на разнообразието (монокултурно образование) и се прилагат подходи, които признават и включват тези различия във всички аспекти на обучението (мултикултурно образование)“ (цитат по: Иванов, 2008, 31). Иван Иванов предлага дефиницията: „Като мултикултурна се определя класна стая, в която съвместно учат и е поле за комуникация между културно разнообразни ученици“ (Иванов, 2008, 31). Както се вижда, като съществени видови белези на мултикултурната класна стая/клас се посочват „културното разнообразие“ на учениците и „съжителството на различни култури“. В този смисъл мултикултурната класна стая е антипод на монокултурната. Тези характеристики/квалификации, съдържащи се в дефинициите, заслужават специално внимание, тъй като предизвикват някои уточнения във връзка със същността им. Добре видим факт е, че поначало хората се различават помежду си. Една по-обща постановка за разликите между индивидите се предлага от позициите на диференциалната психология. В такъв аспект В. Клиничарски обобщава, че: „В зависимост от своя (първо) източник (причина) различията между хората се делят на:

1. Детерминирани от биологични (генетични) фактори. Към тях спадат:
 - а) полът;
 - б) расата;
 - в) интелигентността.
2. Детерминирани от културни (етнически, религиозни и др.) фактори:
 - а) ценностите и интересите;
 - б) социалните нагласи (предразсъдъци).
3. Детерминирани от социални (съсловни, класови) фактори:
 - а) социална позиция (статус) на индивида.
4. Други детерминанти: идеологически (класово-партийни)“ (цитат по: Тоцева, 2016).

В по-конкретен план (във връзка с културните различия), относно индивидуалната културна идентификация може да се каже, че човекът е носител на „много култури“, примерно: на етническа, религиозна, морална, естетическа, професионална, организационна, управленска, битова и други. Според Габриела Гани „човекът е едно „същество в отношения“; неговата личност не може да бъде определена извън отношенията с другите хора, неговата идентичност се формира както под влиянието на собствен опит, така и на културата на групата, в която живее“ (по: Иванов, 1999, 13). Затова всеки човек е „културно своеобразен“, „мултикултурен“, „всички хора притежават множество културни идентификации и всички

културни идентификации са равни по своята важност“. Нещо повече, поради плуралистичния си характер съвременното общество „изисква всеки да има нагласата да приема другите хора и същевременно – да конструира една свободна от конфронтация идентичност“ (Иванов, 1999, 14).

Същите разсъждения са валидни и за дадена човешка общност като цяло – религиозна, семейството и рода, расата, етноса, сектите и т.н. Всяка от тях е общност от индивиди с „множествена културна идентификация“; обединението им е по *един общ* за всички тях признак, но иначе различия между тях има по множество други признаци.

В аспекта на темата на доклада можем да твърдим тогава, че *класът* (който също е общност) *пона начало е мултикултурен феномен* – всички ученици притежават и се проявяват съобразно формиращи се или вече изградени различни, повече или по-малко осъзнати от тях, видове култури. Именно в този смисъл Робърт Славин пише: „Учениците са различни. Те се различават по *ниво на представяне, темп и стил на учене*. Различават се по *етнически произход, култура, социална класа и език*, който се говори в дома им, както и по *пол*. Някои имат *трудности*, други са *надарени в една или повече области*“. Нещо повече, когато тръгват на училище, „*децата са асимилирали много аспекти на културата...*, по-точно казано, *повечето деца са повлияни от няколко култури*, тъй като голяма част от тях са членове на припокриващи се групи“ (Славин, 2004, 147; навсякъде курсив мой).

В съответствие с тази теза авторът представя модела на Allin & Vascon за „културното разнообразие и индивидуалната идентичност“ на ученика (специално за САЩ). Културната идентичност на индивида се определя от разнородни компоненти: *социална класа; националност; раса; етническа група; способности и трудности; религия; географски район и пол*. В редактиран вариант графиката на модела може да се представи чрез Фигура 1:



Фигура 1. Модел на Allin & Vascon за културното разнообразие и индивидуалната идентичност (по: Славин, 2004, 148)

В такъв контекст можем да защитим тезата, че **монокултурен клас като феномен просто няма**. Класът (от Я. Коменски – XVII век, досега) поначало е мултикултурно явление; общност от мултикултурни носители и мултикултурно проявяващи се ученици, независимо от някои техни общи характеристики (възраст, степен на образование, включително и принадлежност към един етнос или религия). Следователно **проблемът за работа на учителя в мултикултурна класна стая (с мултикултурен клас) изобщо не е нов**. Културните различия в поведението на учениците (дисциплина, естетически вкус, облекло, навици и др.) **традиционно** са предизвиквали твърде много проблеми пред учителите. Изтъкнатите разсъждения са следствие от цитираните по-горе дефиниции за мултикултурна класна стая. В тях изразите „културно разнообразие“ и „съжителство на различни култури“ са **предельно общи**, обхващат „всякакви култури“, присъщи на учениците от класа. Ето защо такива дефиниции елиминират съществуването на „монокултурен клас“ (респ. на „монокултурна класна стая“). Този логически парадокс може да се преодолее чрез известна конкретизация на дефиницията за мултикултурна класна стая в насока „ограничаване“ на видовете културни различия при учениците, респективно – свеждането им до „краен брой“ различия. Като такава приемаме следната дефиниция:

Мултикултурна класна стая е тази, в която учениците са с различна етническа, религиозна и расова култура.

2. Количествени характеристики на мултикултурния клас/класна стая

Въпросът „при колко ученици една класна стая става мултикултурна“ е въпрос за количествена характеристика на феномена. Важен ли е той?

Бъв връзка с него Харалан Александров споделя впечатлението си, че „когато ромските деца в някое от българските училища надхвърлят **20 или 30 процента** от всички ученици, родителите на българчетата преместват децата си в друго училище. То става ромско и качеството на обучението в него веднага пада“ (Александров, в: www.dw.com/bg/). Тези проценти се потвърждават и в някои емпирични изследвания (Колев, 2018). Деян Колев (председател на ромската организация „Център Амалипе“) изнася факта, че за град като Габрово „както родителите от мнозинството (т.е. български семейства), така и повечето директори и учители, са недоволни от това, че трябва да приемат ромски ученици, макар да се касае в повечето случаи за **5 – 6 ученици за цялото училище!**“ (Колев, 2018; курсив мой).

Галина Витанова работи пряко с мултикултурни класове, специално с ученици от ромски произход. Тя констатира, че *има съществена разлика между класове „с малко на брой ромски деца“ и такива „с голяма група ромски деца“*. Това води до използване от нейна страна на различни методи за работа в тях (в: Николаева, 2012).

В проекта за изменение на *Наредбата за организацията на дейностите в училищното образование* се предлага ромски деца „да се записват в училищата, към които са насочени, и на места над утвърдения училищен

план-прием, *но не повече от двама ученици в паралелка*“ (по-подр. вж.: Цветанова, 2018; курсив мой).

Анализирайки близката история на САЩ по въпроса за закриването на сегрегираните училища (70-те години на XX век), Р. Славин привежда факти от училищното законодателство, че „на много окръзи *се спускат стандарти за пропорциите на малцинствените ученици, които могат да се разпределят във всяко училище*. Например, от окръг, в който 45% от учениците са афроамериканци, може да се изисква да записва от 35 до 55% чернокожи деца в училищата си“ (Славин, 2004, 159).

Но все пак, какви би трябвало да са количествените параметри за мултикултурния клас? Видно е, че и тривиалното, и професионалното, и научното съзнание, както и нормативните документи, отчитат значимостта им, като същевременно предлагат и различни отговори на въпроса (в тези отговори са закодирани и различни нюанси на отношението към самия проблем за „другостта“ в мултикултурния клас).

Струва ми се, че в контекста на педагогическия принцип за „значимостта и уважението към всеки ученик в класа“ отговорът е ясен. В *теоретичен* план наличието на един-единствен ученик с различни от другите етнос или вяра, или раса, превръща класа в мултикултурен (в контекста на работната дефиниция), а в *практически* план налага учителят да се съобразява с този факт, изисквайки от класа поведение в духа на мултикултурализма. Подобно мнение защитава например М. Сотирова, която смята, че „това е особено важно, когато в класа има дете от ромския етнос, чиято култура има негативен статус в общността и обществото като цяло“ (Сотирова, 2016). Следователно минималният количествен критерий за мултикултурна класна стая се свежда до *един различен по етническа принадлежност, религия и/или раса ученик*.

3. Мултикултурният клас в аспекта на отношенията към „другостта“

Анализът на качествените и количествените характеристики на мултикултурния клас се отнася до неговата същност като феномен. Тя обаче може да се осъзнае в пълнота, ако разсъжденията се поставят в по-широкия контекст на проблема за отношението към „другостта“ въобще.

Известно е, че в масовото съзнание отношението към носителите на друга култура се разполага в диапазона „приемане – отричане“ (положително – отрицателно отношение). Учениците неизбежно възпроизвеждат тези отношения в ограничените рамки на мултикултурния клас. В такъв контекст може да се защити тезата, че *стратегията на педагогическата дейност в такъв клас следва да бъде избягване на двете полярни отношения към „другостта“ – изцяло позитивното и изцяло негативното*. Каква е същността на двете полярни отношения?

3.1. Позитивно отношение към „другостта“

Този вид отношение се съдържа в постановки от вида: „Приемаме, че понятията „интеркултурна комуникация“, „интеркултурно общуване“ и

„интеркултурен диалог“ са ... обмен на вербална и невербална информация, знания, опит и емоционални преживявания, *основаващи се на приемане на другостта, признаване на правото ѝ на съществуване, съпътствано от уважение към нея*, между участници в комуникативния акт, принадлежащи към различни култури“ ... „Мултикултурализмът е „социално-интелектуално движение, което приема разнообразието като основна ценност и основен принцип и изисква всички културни групи да се отнасят с уважение като към равни“ и т.н. (Тоцева, 2016); „Важно е преподавателят да позволи на децата да запазят собствената си културна идентичност, докато придобиват нови умения и знания, необходими, за да бъдат равнопоставена част от общество, и да позволи на останалите деца, които не са част от малцинството, да приемат културата на съучениците си. При този принцип е важно да се дава възможност на децата да изградят съзнание, уважение и признателност към отделните културни различия“ (в: Наръчник..., 2015; навсякъде курсив мой).

Приемането на културните различия има различни основания, които могат да се обобщят в следните две основни групи (по: Баничанска, 2012):

- **От общочовешки, хуманни и пацифистки позиции**, свеждащи се до априорно приеманите общочовешки ценности за взаимното уважение и търпимост на „другостта“, за толерантност, за отказ от агресивното налагане на господство и др. Тази идея има продължителна история и се изразява от интелектуалци, пацифисти, духовни лидери, просвещенци и др., които работят за разпространяването на възгледи за възможен диалог между привържениците на християнството, исляма, юдаизма и др. религии, както, разбира се, и с непринадлежащите към определена конфесия хора.

- **От икономически позиции** приемането на „другостта“ се защитава косвено в концепциите за необходимостта от „внос“ на чужда работна сила в съвременните развити страни. В тях дефицитът на работна ръка произтича от две главни причини: застаряването на населението и недостига на ученици в система за професионалното образование (двете тенденции са най-силно изразени в Германия в началото на XXI век). Приемане на „другостта“ не бива да достига крайна форма, изразяваща се в безкритичност. В този смисъл се изказват становища относно лимитирането на позитивното отношение към нея. Например Ерик Уайнър изразява мнението, че „толерантността е много хубаво нещо, но тя **лесно може да премине в безразличие, а това изобщо не е хубаво**“ (Уайнър, 2012, 40). Това е и същността на емпатийната комуникация, която означава „към другите да се отнасяме с уважение, **докато залагаме подходящи лимити за поведение им**, когато са около нас“ (в: Управление на...). У нас подобна необходимост е отчетена чрез формулировката на една от целите на интеркултурното образование и възпитание за Прогимназиалния етап на основна степен в нашето училище по следния начин: „В резултат на обучението ученикът... **умее да прави разлика между**

прояви на културни особености, които заслужават толерантност, от такива, които не заслужават“ (вж.: НАРЕДБА № 13 от 21.09.2016 г. ...; навсякъде курсив и подчертано – мои).

Неприемливите (от някаква гледна точка) поведенчески изяви поставят въпроса за *границите на толерантността* спрямо „другостта“, т.е. какви трябва да са *критериите за толерантност* за оценяването ѝ в училище? Струва ми се, че те могат да се обобщят в две основни групи:

Първата група критерии са законите в съответната страна. Всички прояви, несъвместими със законите, са неприемливи, като например: ранните бракове, насилието над децата в семейството, замърсяването на околната среда и ниската лична хигиена, джебчийството и кражбата като начин на оцеляване, безпричинните отсъствия от училище и др. Колкото и да се защитават като „традиции и обичаи“ за даден етнос, те си остават противозаконни прояви. **Втората група критерии** са вътрешните правила на училището (специално за учениците).

Така морално приемливото отношение и поведение към „другостта“ в училище означава корекция на безкритичния мултикултурализъм и поставяне на граници пред неприемливото поведение на „културно различните“ ученици.

3.2. Негативно отношение към „другостта“

Когато негативното отношение към „другостта“ е проява на предразсъдъци, като причини за него се посочват:

- **Информационният дефицит и ограничеността на личния опит.** Смята се, че предразсъдъкът се формира на базата на недостатъчна, откъслечна или ограничена информация за групата или за неин член. Така, в психологически план, носителят на предразсъдъка генерализира дефицитната информация или ограничения си личен опит.

- **Идентификация с групата (груповата принадлежност).** Много често хората приемат даден предразсъдък за истина само поради факта, че самите те принадлежат към определена група, в която този предразсъдък вече е приет за истина.,

- **Нисък личностен статус.** Колкото по-ниско стъпало заема човек в социалната йерархия (по-ниски доходи, по-непрестижни професии, по-малко значими контакти) и има по-малко власт (липса на престижни постове, обществено влияние и авторитет), толкова е по-предубеден по отношение на раси, полове, възраст, сексуални ориентации и др. В асоциални групи с дискриминационна ориентация преобладават лица с нисък социален статус, с недостатъчна грамотност и образование. Те са силно фрустрирани, по-агресивни, имат силна потребност да се самоутвърждават над някого и могат да разглеждат дискриминираните като конкуренция.

- **Причина за оправдаване на собственото поведение.** Предразсъдъците са свързани и с необходимостта човек да оправдае собственото си поведение, да се спаси от чувството за вина или поне, че е направил така,

както всеки един на неговото място. Например, ако сме проявили жестокост към някой човек или група от хора, ние подценяваме този човек или група, за да оправдаем собствената си жестокост. Ако можем да убедим самите себе си, че хората от дадена група са недостойни, непълноценни, глупави или неморални, това ще ни помогне да не се чувстваме неморални, ако ги поробим, лишим от достъпа до добри училища или убием.

- **Принципните, дълбоки различия между културите.** Съжителството между културите е невъзможно поради големите ценностни, светогледни, верски и т.н. различия между тях, вкоренените от векове стереотипи и заложената взаимна враждебност. Лаконично този тип възражения срещу безкритичното съжителство се съдържа в следния въпрос, зададен във форумите: „Как е възможно мирно да съществуват две култури, при една от които мият улиците с шампоан, а при другата колят овни върху уличните стълби?“.

- **Поведението на имигрантите.** Поведението на имигрантските групи в приемащите страни невинаги се приема благосклонно от гражданството, като негативно по-конкретно се оценяват *открито демонстрираното нежелание на част от имиграцията да се интегрира в приемащото общество и криминогенното поведение* (причините са цитирани по: Баничанска, 2012).

II. Особенности на дейността на учителя с мултикултурен клас/класна стая

1. Изисквания към мултикултурните компетенции на учителя

Успешното реализиране на специфична дейност с мултикултурен клас изисква като предварително условие наличието на съответни качества у учителя. По проблема съществуват твърде много публикации, като, общо взето, в тях се обосновава необходимостта от мултикултурна компетентност и се анализира нейното съдържание. По-долу са представени в обобщен вид мнения на различни автори относно мултикултурната компетентност на учителите. Такива са:

- да развият в себе си интеркултурна комуникативна перспектива. Да са чувствителни относно процеса на интеркултурна комуникация и за комуникаторите като „културни куриери“ (познавателно ниво, разбиране), за да планират/контролират и да внасят изменения, включително вербални и невербални поведения, за да гарантират ефективна комуникация;

- да осигуряват такъв социалнопсихологически климат, който да гарантира емоционалния комфорт и стабилност на всички деца, тъй като това е решаващо за постигането на общообразователния минимум и пълноценното развитие на техните способности;

- трябва да се съобразяват със стиловете на учене – познавателни, емоционални и психологически поведения, които служат като устойчиви индикатори за това как учениците чувстват, взаимодействат със и отговарят на обкръжаващата среда;

- трябва да познават връзката *културни – етнически различия* и да преодоляват свойственото за тях предубеждение към нехарактерните за тях стилове на учене;

- готовност и осъществяване на стратегии за интеркултурно образование;

- съчетание на различни видове компетентности – метакултурна, метакогнитивна, методологическа, технологична, предметно специфична;

- познания за бита, традициите, обичаите, езика, историята, културната диференциация, интеркултурните взаимодействия и културата на всяка културна група, с чиито представители общува и работи; това са тематични и целенасочени знания за релевантни сфери на чуждата култура, за начините на откриване на културните различия и възможностите за справяне с тях, като използват знанията си така, че да действат адекватно в интеркултурни ситуации;

- знания за това, че децата от различните етноси имат различен респект към образованието и предявяват характерни за собствената си култура изисквания; знания из областта на етнопсихологията и умения за решаване конфликтите на етнокултурна основа;

- за да бъде ефективен в мултикултурния клас, учителят трябва първо да разбере собствената си културна идентичност; мирогледът оказва влияние върху действията на учениците, както и върху нагласите за дискриминация;

- умения за обучение и възпитание в духа на толерантността и взаимното уважение към културите (Иванов, 2008; Наръчник..., 2015; Сотирова, 2016).

Както се вижда, общите изисквания към мултикултурната компетенция на учителя в мултикултурна среда се свеждат до визиране на някои негови личностни особености, съчетани с придобити познания и формирани умения за такава дейност. Към тях могат да се прибавят редица други, които произтичат от конкретния контингент деца, с които работи, както и от конкретното съдържание на дейността. В този аспект заслужават внимание анализите от отделни емпирични изследвания на проблема.

2. Аспекти и характеристики на дейността в мултикултурната класна стая

Иван Иванов очертава няколко аспекта на дейността в мултикултурната класна стая. Подобен подход може да се приеме като *най-обща постановка на проблема за особеностите на дейността на учителя в мултикултурна среда*. Такива аспекти са:

Морални проблеми в мултикултурната класна стая; Личностни проблеми в мултикултурния клас; Културна чувствителност и грамотност; Обучение в културна грамотност; Интеркултурната комуникация в мулти-

културната класна стая; Културна компетентност на учителите; Конфликти в мултикултурните класни стаи; Мултикултурни инциденти в класната стая и др. (Иванов, 2008).

Авторът е посочил и вътрешното съдържание на всеки от аспектите, което включва *многобройни изисквания*, т.е. тези аспекти са съдържателно изключително богати. Този факт показва, че формирането на професионални умения за работа в мултикултурна класна стая наистина следва да бъде плод на продължителна целенасочена подготовка, за да могат учителите, работещи в мултикултурна образователна среда, да ги осмислят теоретично и овладеят практически.

Подобен на посочения по-горе подход е и подходът на Alfredo Sfeir-Younis, който изброява *характеристики на дейността на учителя в мултикултурната класна стая*. Те могат да се квалифицират и като нейни *особености*, доколкото не са присъщи на дейността в монокултурните класове. Като такива авторът посочва: Учителят и учениците знаят как техните собствени културни идентичности засягат динамиката в стаята; Нормите за поведение и основните правила са отражение на културното разнообразие; Всички ученици участват, независимо от своите културно разнообразни стилове на комуникация; Учебното съдържание, ученето, задачите и оценяването отразяват културно разнообразните им стилове; Властта е споделена; Конфликтите – и явни, и тайни, се използват конструктивно, за да се осмислят и превъзмогнат различията и се подобрят учебните резултати и др. (цитат по: Иванов, 2008, 31).

Освен общите описания, възможен е и друг подход за разкриване на особеностите в дейността на учителя в мултикултурен клас, а именно – като тя се подведе под по-общото понятие *компоненти на интеркултурното образование*, което ще бъде анализирано в друга публикация.

Литература

Баничанска, В. (2012). Управление на училище в мултикултурна среда (в райони, населени с българи мюсюлмани). Автореферат на дисертация за присъждане на образователна и научна степен Доктор по педагогика.

Александров, Х. (2013). Ромите и училището. В: <https://www.dw.com/bg/%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%B8%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%89%D0%B5%D1%82%D0%BE/a-17109467> (24.09.2013).

Иванов, Ив. (1999). Интеркултурно образование. Курс лекции. Шумен. АКЦИОС. В: <https://bglog.net/ClientFiles/6e08be7c-de8b-4d03-b153-c24fc6c1f15c/Interculturno-Obrazovanie-lekcii.pdf>

Иванов, Ив. (2008). Проблеми на педагогическата работа в мултикултурната класна стая. В: www.ivanpivanov.com/uploads/sources/106_Multicultural-classroom.pdf /08022019/

Колев, Д. (2018). Какво да се прави със сегрегираните ромски училища. В: <https://www.mediapool.bg/kakvo-da-se-pravi-sas-segregiranite-romski-uchilishta-news284122.html> 21.09.2018

НАРЕДБА № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравето, екологичното и интеркултурното образование. Обн. – ДВ, бр. 80 от 11.10.2016 г., в сила от 11.10.2016 г. Издадена от министъра на образованието и науката. Приложение № 4 към чл. 14, ал. 2, т. 4 РАМКОВИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ИНТЕРКУЛТУРНО ОБРАЗОВАНИЕ.

Наръчник „Работа с деца от различни етноси и култури“. За педагози, училищни ръководители, психолози, педагогически съветници. Подготвен от „Сдружение за прогресивна и отворена комуникация“. София, 2015 г. В: <http://spocs.com/osnova/uploads/2013/09/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D1%8A%D1%B8%D0%BA%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B7%D0%B8.pdf>

Николаева, С. (2011). *Мениджмънт на класа*. Издателска къща АНУБИС Издателство БУЛВЕСТ 2000 София.

Тоцева, Я. (2016). Комуникация между „свои“ и „чужди“ в училище. *Реторика и комуникации*, бр. 21. <http://rhetoric.bg/>

Славин, Р. (2004). *Педагогическа психология*. Издателство НАУКА И ИЗКУСТВО, София.

Сотирова, М. (2016). Етнокултурни аспекти на обучението по четене в началните класове. *Реторика и комуникации*, брой 21, януари 2016 г. В: <http://rhetoric.bg/%D0%BC%D0%B0%D1%8F%D1%81%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8-%D0%BD%D0%B0>

Цветанова, К. (2018). Уседналост за прием в I клас – не важи за ромчетата! В: <https://www.dnes.bg/obrazovanie/2018/02/02/usednalost-za-priem-v-klas-ne-vaji-za-romchetata.366875>

Уайнър, Е. (2012). *География на блаженството*. Издателство Фабер, София.

Адрес за кореспонденция:

Гл. ас. д-р Василка Златкова Баничанска
СУ „Св. Климент Охридски“
vasilka.banichanska@abv.bg

НЯКОИ АСПЕКТИ ЗА РОЛЯТА НА ДЕТСКИТЕ НАЦИОНАЛНИ ОЛИМПЕЙСКИ СЪБОРИ „ЮНАЧЕ“ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА УЧЕНИКОВАТА ЛИЧНОСТ

Витка Костова Йосифова, Красимир Митов Демов

SOME ASPECTS OF THE ROLE OF THE CHILDREN'S NATIONAL OLYMPIC FAIRS "YUNACHE", FOR BUILDING THE STUDENT'S PERSONALITY

Vitka Kostova Yosifova, Krasimir Mitov Demov

Резюме: това е една добра педагогическа практика за участието на ученици в Детските национални олимпийски събори „Юначе“, в рамките на няколкогодишната ни практика в училища, които сме работили като учители. Представяме нашия опит и нови виждания за: - Приобщаващото образование като ключова политика, свързана с осъществяването на мащабните промени и преосмислянето на традиционните образователни модели; - Личностното развитие и педагогическите аспекти, свързани с физическото възпитание и спорта в училище; - Приобщаващото образование е образование не само за ученици с увреждания, а и за тези, за които езикът, с който се провежда обучението, е различен от майчиния език, каквито са учениците, с които работим. Материалът е свързан с определенията за „личност“, „мотивация“ и „спорт“, които са опорните точки на нашата педагогическа практика.

Ключови думи: личност, мотивация, спорт, ключови компетентности, приобщаващи образование, олимпийски ценности, олимпийска спортна култура, всекидневна двигателна активност, личностно развитие, изграждане на ученикова личност, аспекти, СБГД „Юнак“, Детски национален олимпийски събор „Юначе“.

Summary: This is a good pedagogical practice for the participation of students in the Children's National Olympic Fairs - "Yunache", within my several years of teaching in schools that I worked as a teacher. I present my experience and new views on: - Inclusive education as a key policy related to the implementation of large-scale changes and rethinking traditional educational models; Personal development and pedagogical aspects related to physical education and sports at school; - Inclusive education is education not only for students with disabilities, but also for those for whom the language in which the education is conducted is different from the mother tongue, such as the students we work with. The material is related to the definitions of "personality", "motivation" and "sport", which are the mainstays of our pedagogical practice. When I give knowledge online on the topic, I introduce students to the theory, which I later base my practice on in the classroom and their participation in the Children's Olympics.

Keywords: personality, motivation, sports, key competencies, inclusive education, Olympic values, Olympic sports culture, daily physical activity, personal development, building a student's personality, aspects, SBGD - "Hero", Children's National Olympic Fair "Yunache"

Въведение

Личността е резултат на процесите обучение, възпитание и самовъзпитание. Това е човекът като индивид, който притежава духовни качества. Не всички хора могат да бъдат личности. Това е присъщо на онези, които са свободни, имат воля, разум, характер, притежават различни способности, самосъзнание и мотивация. Мотивацията от своя страна е важна движеща сила за човешкото развитие и е временно и динамично състояние, което не трябва да се бърка с индивидуалните черти от характера на човека или с емоционалните състояния. Мотивацията стимулира индивида в неговите усилия към постигането на желаните цели, като най-често това са успехи, възнаграждения, награди (в спорта), високи постижения, за които се изисква висока мотивация, но също така за всекидневни или обичайни дейности, към постигането на определен резултат. Мотивацията може да се повишава. Това е характерно и за учениците – важно е тяхната мотивация за учене и спортуване да се повишава от страна на учители и родители. Реализира се чрез:

- създаване на подходяща за учене среда;
- поставяне и постигане на реалистични цели;
- инициативност в ученето;
- изискване на обратна връзка и външен контрол според нуждите;
- прилагане на принципи за стимулиране и повишаване на мотивацията и поддържане на добра дисциплина за учене.

Другото мото на конференцията е **спорт**. Какво имаме предвид под „спорт“? Спортът, и особено спортните игри, са важна част от нашия живот, независимо дали сме зрители или активни страни. Съществуват спортове, които отговарят на всички вкусове и темпераменти, и поради това спортът наистина може да бъде тясно свързан с нашата идентичност и култура в даден момент от живота ни. Ако разгледаме по-задълбочено основната ценност и цел на спорта и характеристиките, а това включва играта с малките деца, става ясно, че всички спортове, независимо дали футбол, хвърляне на копие, йога, са се развили като средство за преодоляване на необходими за живота умения, поради което спортът се смята за важна част от учебната програма както във формалното, така и в неформалното образование.

Спорт – това е всяка форма на физическа дейност, която чрез организирано участие има за цел изразяването или подобряването на физическата и психическата годност, развиването на социални отношения или постигането на спортни резултати на всички нива (Из Европейската харта на спорта).

Теоретична рамка

Закономерности на педагогическата практика

Важно е педагогическата дейност да бъде насочена към личностното развитие на ученика. Когато говорим за личностно развитие, трябва да

имаме предвид и: какво представляват ключовите компетентности. Ключовите компетентности са взаимозависими и представляват съвкупност от знания, умения и отношения, необходими за личностното развитие на индивида през целия живот за изграждане на активна гражданска позиция и участие в социалния живот, както и за пригодността му за реализация на пазара на труда. Ключовите компетентности са описани и подробно представени в Закона за предучилищното и училищното образование: Компетентности в областта на българския език; Умения за общуване на чужди езици; Математическа компетентност и основните компетентности в областта на природните науки и технологии; Дигитална компетентност; Умения за учене; Социални и граждански компетентности; Инициативност и предприемчивост; Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество; Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт (ЗПУО). Смело можем да твърдим, че ние развиваме тези ключови компетентности в клубовете „Юначе“. Съответно се съобразяваме с етапите на личностното развитие, за да можем да постигаме успехи. Повечето хора искат да постигат повече в живота си, но малцина са наясно, че изобщо има определени етапи в личностното развитие и е необходимо много време и усилената работа, за да се израства. Когато става дума за личностно развитие, хората често мислят за постигане на краткосрочни цели, а в действителност става дума за процес, който никога не спира и се развива през целия човешки живот. Колкото повече знаем – толкова по-добре. Основният принцип на израстването е: придобиването на знания и умения и излизането от зоната на комфорт. Много е трудно, но си заслужава. Въпреки че имаме много причини да се стремим да се развиваме, основната е, че това развитие ще промени живота ни към по-добро. Личностното развитие изисква време и усилия, но ако се посветим на целта да станем по-добри и ден след ден, в крайна сметка всичко се отплаща. Израстването е дълъг процес. То се състои от определени фази. А познанието на кой етап се намираме лично за нас. Това е критично важно, за да можем да направим следващата стъпка и да се изкачим на следващото ниво (<https://megavselena.bg/7-te-etapa-na-lichnostno-razvitie-i-izrastvane-ti-kyde-si/>).

Нашата практика е съобразена и с концепцията на **приобщаващото образование**. Приобщаващото образование означава, че всички деца са добре дошли да посещават училище, да бъдат записани в подходящ за възрастта им клас и да дават своя принос във всички аспекти в живота на училището, като вкл. участват в живота на училището и творят и спортуват всички заедно. Приобщаващото образование е това как проектираме нашите училища, учебни стаи, програми и дейности, така че всички ученици да бъдат включени и да учат заедно (Владова, 2018).

Какви са ползите за учениците или какви са ползите от приобщаващото образование? Всички деца и ученици имат полза от приобщаващото образование. То дава възможност:

- те да развият индивидуалните си силни страни и таланти, защото поставя високи и подходящи очаквания към детето;

- учениците могат да работят по индивидуални цели, докато участват в живота на класната стая, в закритите или открити спортни съоръжения, с другите ученици на тяхната възраст;

- да включат родителите си в образованието и дейностите на своето училище;

- насърчава се училищната култура на уважение и принадлежност. Философията на приобщаващото образование осигурява възможност да се заложи и да се приемат индивидуалните различия, да се намали тормозът в училище;

- да се създадат приятелства с голям кръг от други деца, всяко със своите индивидуални нужди и способности.

Приобщаващото образование влияе положително както върху училището, така и върху общността, тъй като дава възможност децата и учениците да оценят разнообразието и приобщаването на по-широко равнище (Владова, 2018).

В нашата училищна и клубна практика се съобразяваме освен с философията и практиката на приобщаващото образование, но и с **Олимпийските ценности**. Олимпийските ценности са чисто *човешките ценности*. За да започнем за говорим за ценности, необходимо е първо да се направи връзка между човешки ценности и морал. Това е необходимо поради причината, че именно човешкият морал е в основата, той изгражда ценностите на Човека и е първооснова на неговата ценностна система, на неговите ценности. Олимпийските ценности са основа на всички култури, всички религии, те принадлежат на всички. Те имат абсолютен и универсален характер. Универсалността им е в това, че спомагат за развитието на всеки човек поотделно и същевременно на основата на човешките ценности може да бъде намерен ключ към решаване на глобалните проблеми, стоящи пред човечеството. Тези ценности нямат расова или национална принадлежност. В тях липсва социално-класова обусловеност, затова те могат да бъдат мощно обединяващо начало в съвременния свят, където има достатъчно много противоречия, тесни вярвания, фанатизъм, агресия на религиозна и национална почва. Значимостта на общочовешките ценности в настоящето е много голяма, защото тяхното утвърждаване ще определя съществено по-нататъшното развитие на цялото човечество. Източник на тези ценности е самият човек, по-точно съзнанието на човека, онова измерение от дълбочина на вътрешното пространство, което притежава огромна организираща сила, е основа на творението и поддържането на живота. Общочовешките ценности са достатъчно много и за да се проявят във

всекидневния живот, не е необходимо да отидеш в планините, в търсене на „истина и справедливост“, достатъчни са възпитанието и съзнателното отношение към живота.

Как се проявяват човешките ценности във всекидневния живот?

Това е абсолютната ценност на човешкия живот, уважението на живота в цялото му многообразие на прояви, любов, отговорност, служба за човечеството, дружелюбие, ентузиазъм, чувство на благодарност, творчество, потребност да споделяш, чистота и култура на речта, здравословен начин на живот, искреност, усмивка, умение да прощаваш, състрадание, уважително отношение към възрастните, грижа за децата, внимателно отношение към природата, животните, осъзнаване ценностите на световната култура, уважение към всички религии и народи и т.н. (Мерил, 2007).

Моралът е един от стълбовете на съвременното общество. Върху него, поне привидно, се гради цялата политика на съвременния свят. Върху него се градят семейните ценности и истинското приятелство. Благодарение на него се вършат най-красивите и възвишени неща в нашия свят и в същото време – в негово име се вършат истинските злини. Моралът е съвкупност от норми, ценности и правила за поведение. Той възниква с появата на човешкото общество и ще бъде вечен регулатор на междуличностните отношения, следователно е безусловно необходим. Работата в клубовете „Юначе“, по-точно педагогическата дейност и взаимоотношенията между учители и ученици и между самите ученици, е обвързана със съблюдаването на висок морал.

Друг „стълб“ в нашата педагогическа дейност е **изграждане и формиране на Олимпийска спортна култура.**

Как смятаме, че е правилно да се изгражда Олимпийска спортна култура в училище на нашите ученици? Чрез запознаване с четирите стълба на Олимпийската спортна култура. А това са: 1. Учители и треньори; 2. БОК; 3. НСА „Васил Левски“; 4. Възпитание.

Чрез учителите и треньорите се извършва учебно-възпитателният процес в училище и в спортните клубове. Това е мястото, където учениците получават знания, придобиват умения и оформят навици по физическо възпитание и спорт, а в спортните клубове се дава възможност за изява на техните възможности по даден вид спорт. Това е един продължителен и сложен процес, свързан с изграждане личността на ученика, а когато се включат и олимпийските ценности, принципи и символи на олимпийските игри, той придобива една положителна нагласа за учене в училище.

Олимпийската идея, по същност „силна физическа култура, е облекчавана на рицарския дух, наричан – феърплей, и на естетическото възпитание, изградено върху преклонението пред красивото и грациозното ...“. И ако това определение е начална точка на разказа, то смисълът му допълват олимпизмът „... като житейска философия, която поощрява и обвързва в

неделимо цяло „тяло, дух, воля“ и особено важната му изява – олимпийско движение, движение, достъпно за всички възрасти, слоеве и личности, белязано със знака на триумфа – олимпийски игри!“ (Бърдарева, 2008).

Възпитанието е стълб в изграждане на Олимпийска спортна култура в училище на нашите ученици, може да я разглеждаме в различни аспекти. В нашата практика в работата ни в клубовете „Юначе“ се съобразяваме с педагогическите изисквания и решаваме следните задачи: *образователни, оздравителни и възпитателни*. От възпитателна гледна точка това е работа за:

Воля за победа; Организираност; Дисциплинираност; Съобразителност; Самоконтрол; Колективизъм; Находчивост; Взаимопомощ; Упоритост; Самонаблюдение; Увереност в силите; Другарство; Точност; Съсредоточеност; Самооценка; Любов към труда и спорта; Гордост от постигнатите резултати; Настойчивост.

Съблюдаваме и олимпийските принципи: *Уважение; Равенство; Дружба; Кураж; Целеустременост; Отлични постижения; Вдъхновение.*

Работата ни в клубовете, както и самото провеждане на финалните детски събори е под въздействие на тези принципи, но и съблюдаване на ценностите, символите и ритуалите при провеждането на детските събори (Владова, 2013, 2013а; Vladova, 2014, 2017). В обучителната дейност учениците се запознават със символите и ритуалите на олимпийското движение – емблемата, девиза, знамето, клетвата, олимпийския огън и всичко, което стои зад тях; Одата на спорта от барон Пиер дьо Кубертен (Владова, 2013а). Работим за изграждане и формиране на толерантност, защото „Светът е за всички“. В тази връзка имаме и „Урок по толерантност“ със съответните презентации. Запознаваме учениците и с историята на Олимпийското движение и Българи – Олимпийски шампиони, къде, кога, по какъв спорт. Провеждаме различни дидактически игри.

Интердисциплинарно взаимодействие и Олимпийските ценности в училищна среда

Смятаме за правилно и положително използването на Олимпийските ценности в училищната среда, защото чрез тях учениците се обучават, възпитават и вдъхновяват. Дават се първите стъпки. Изгражда се личността и се покриват ключовите компетентности. Това се реализира чрез вече утвърдения модел, прилаган в клубовете „Юначе“ в цялата страна. На практика ние реализираме олимпийско възпитание със заложените интердисциплинарни връзки (Владова, 2014, 2016; Vladova, 2014, 2016, 2017). Целта, която си поставяме, е формиране и изграждане на личността на учениците. Чрез социализация на учениците да постигнем цялостното им развитие. Да им дадем възможност за изява на творческите, социалните и езиковите способности. Да формираме положителна нагласа към преживяване, забавление и мотивация за учебен труд. Целта на тази педагогическа практика е и да представи преодоляването на комуникационната бариера

като проблем в общуването и усвояването на знания поради невладеене или недостатъчно владеене на български език. Най-добрите ученици сформират отбора на училището за участие в Националните детски олимпийски събори. Те рисуват и рецитират на спортна тематика, участват в спортните надпревари. Учениците са разпределени в две възрастови групи – 1 и 2 клас и 3 и 4 клас.

За реализиране на дейността в клубовете е важно и постоянното сътрудничество с колеги и други организации за осъществяване на практиката: със Съюза на Българските гимнастически дружества „Юнак“, МОН, РУО; Българска асоциация за училищен спорт, ММС; вкл. и със спонсори.

Същност на педагогическата практика. Обхващат се поредица от дейности: изпълнение на гимнастическа композиция „Юначе“, рисуване и рецитация. Практиката е свързана с утвърждаването на групата като общност и е обвързана с приобщаване на родители и други ученици от училището. При провеждане на състезанието участват и други училища от страната, което е добър пример за приобщаване на учениците към спорт и творчество. Традиционните събори се провеждат по предварителен сценарий, с последователното участие на гимнастическите групи, а именно:

- откриване със запалване на олимпийския огън и вдигане знамето на игрите;
- провеждане на състезанието по дисциплини – гимнастическа композиция, рецитация на стихотворение на спортна тематика, рисуване на рисунка на спортна тематика;
- строева подготовка;
- награждаване на участниците;
- закриване на събора.

По време на съборите се спазват и предварително заложиени принципи, те имат съответните символи и ритуали (Владова, 2013а).

Това е добър подход на организаторите за създаване на контакти, връзки и взаимоотношения чрез общуване на ученици от различни краища от страната. Така те разговарят, обменят мисли, игри, създават приятелства. В резултат на участието си у учениците се повиши интересът към активното спортуване, литературата, рисуването, музиката, етнографията и природата на България. Създадената практика за детските събори от СБГД „Юнак“ е ценна и важна за съхранение, развитие и прилагане на олимпийските (общочовешките) ценности и за продължаване на традициите на Олимпийските игри. Създава се траен интерес към символите на олимпийските игри, олимпийските принципи и формирането на олимпийска спортна култура (Владова, 2013; Vladova, 2016).

Участието на учениците се посрещна с голям интерес не само в училищата, но и в населеното място, общината и областта. Тяхното представяне намери отражение в местния печат на областите Видин и Монтана.

Включването в такива форуми е с висок педагогически заряд за учениците. Те се развиват интелектуално, социално и физически. Развиват се техните комуникативни способности – свободно общуват, развиват речта и обогатяват речника си. Те израстват като интелигентни бъдещи граждани, уважаващи човешките права и отговорности (Vladova, 2014, 2016, 2017). Детските събори спомагат и да се почувства една по-различна празнична атмосфера при откриването, провеждането, награждаването и закриването им, а те са по подобие на „големите“ олимпийски игри (Владова, 2013; 2014). По време на едногодишната им подготовка учениците се запознават с историята на олимпийските игри, изгражда се олимпийската култура, олимпийските ценности в училищна среда. Чрез тази педагогическа практика учениците участват без разлика на социална и етническа принадлежност. Учат се да работят и живеят заедно (Владова, 2016). В сравнение с техните съученици, които не са участвали в тази дейност, те показват по-голямо самочувствие и увереност в себе си при общуване и изразяване, по-добра дисциплина, мотив за учене и стремеж към знание в различни области.

Учениците са по-креативни и се чувстват удовлетворени от това, което правят.

В заключение можем да кажем, че с помощта на Детските национални олимпийски събори „Юначе“ се изгражда и формира личността на учениците, която е мотивирана за активно участие в учебно-възпитателния процес; развива се потенциалът на училището като място, където ученикът изгражда своята здравна, естетическа, музикална, художествена и олимпийска култура; стимулира се физическата активност на учениците в периода на най-активния им растеж; налице е удовлетвореност от придобитите нови знания и умения, свързани с координацията на движенията в гимнастиката, словото, изобразителното изкуство и музиката.

Литература

- Бърдарева, Р. (2008). История на Олимпийското движение. София.
- Закон за предучилищното и училищното образование, в сила от 01.08.2016 г. Личностно развитие, чл. 178 (1).
- Мерил, Дж. (2007). Журналистическа етика, изд. „Слънце“, София.
- Владова, И. (2013). Национален детски олимпийски събор „Юначе“ (2006–2012), сп. „Спорт & Наука“, бр. 5, 154–159.
- Владова, И. (2013а). Принципи, символи и ритуали на съборите „Юначе“. Сб. „Личност. Мотивация. Спорт“. Том 18, 265–270.
- Владова, И. (2014). Олимпийско образование. Сб. „Личност. Мотивация. Спорт“. Том 19, 168–172.

Владова, И. (2016). За необходимостта от мултикултурно образование, сп. „Спорт & наука“, бр. 5–6, 122–128.

Владова, И. (2018). Мултикултурализъм. Олимпизъм. Образование. НСА ПРЕС, София.

Vladova, I. (2014). Olympic education and its place in the Bulgarian School, 9th FIEP Congress and 7th International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation“, Congress Proceedings; Sport, Stress, Adaptation-Scientific Journal, Extra Issue, 855-859.

Vladova, I. (2016). Educational, socializing and preventive health effects of the sport-contesting activity in childhood, Scientific Journal in the Field of Sport and Business, Vol. 2, 11-15, Faculty of Sport „University Union - Nikola Tesla“, Belgrade.

Vladova, I. (2017). Bulgarian model of olympic education in primary schools. in: Colella, D., Antala, B. & S. Epifani (Ed.). Physical Education in Primary School. Researches-Best Practices-Situation. Pensa MultiMedia Editore s.r.l. Lecce, Italy; Fédération Internationale D'éducation Physique (FIEP). Pp. 487-500

<https://megavslena.bg/7-te-etapa-na-lichnostno-razvitie-i-izrastvane-ti-kyde-si/>

Адрес за кореспонденция:

Витка Костова Йосифова
секретар на местната Комисия за борба срещу
противообществените прояви на малолетните и непълнолетните
към община Ружинци, област Видин;
начален учител и психолог
3961 с. Бело поле, община Ружинци, област Видин,
yosifova_vitka@abv.bg
Красимир Митов Демов
учител по физическо възпитание и спорт,
Основно училище „Св. св. Кирил и Методий“,
с. Габровница, област Монтана.
3945 с. Гара Орешец, община Димово, област Видин
krasimir_demov@abv.bg

МАЖОРЕТНОТО ИЗКУСТВО КАТО СРЕДСТВО ЗА ЛИЧНОСТНА МОТИВАЦИЯ СРЕД УЧЕНИЦИТЕ

Соня Тодорова Дунева

MAJORETTES ART AS A MEANS OF PERSONAL MOTIVATION AMONG STUDENTS

Sonya Todorova Duneva

Резюме: мажоретното изкуство е нов вид спорт в България, който печели все повече последователи. В много училища, читалища и центрове за подкрепа на личностното развитие съществуват мажоретни формации. Ефектите от заниманията са многостранни и оказват комплексно влияние върху личностната мотивация за изграждане на ключови социо-емоционални компетентности. Приносите на новия спорт се простират извън рамките на тренировките и концертните изяви, като въздействат върху учебната мотивация. Тренировките изграждат участниците като по-концентрирани, дисциплинирани, координирани и с повишено вътрешно усещане за баланс и екипност. Тези умения са от решаващо значение в съвременната образователна среда и подпомагат дългосрочно мотивацията за личностно развитие и израстване в образователен и социален план.

Ключови думи: мажоретно изкуство, батон туърлинг, спорт, мотивация, личност

Abstract: Cheerleading is a new sport in Bulgaria that is gaining more and more consequences. Many schools, community centers and centers for support of personal development include cheerleading formations. The effects of engagement are multifaceted and indicative complexes that affect personal motivation to build key socio-emotional competencies. The contributions of the new sport extend beyond training and concert performances, influencing learning motivation. The training builds the participants as more concentrated, disciplined, coordinated, and with an increased inner sense of balance and teamwork. These skills are crucial in today's educational environment and support long-term motivation for personal development and growth in education and social terms.

Keywords: majorettes art, baton twirling, sport, motivation, personality

Въведение

Мажоретното изкуство е нов вид спорт в България, набиращ все повече популярност. Дисциплините чирлидинг, чирданс и батон туърлинг започват развитието си у нас през 2007 г. Мажоретното изкуство обединява във феерия любовта към танца, красотата, грациозността, художественото изразяване, както и личностните качества на всеки от участниците. Настоящият доклад разглежда по-обстойно спорта батон туърлинг и влиянието му върху личността на мажоретките. Според председателя на Българския

чирлидинг съюз М. Кралски: „Спортът батон туърлинг представлява съчетание между танц, ловкост, координация, гъвкавост, гимнастически упражнения и техника на работа с един, два или три батона (baton), изпълнени върху музикална фонограма“ (Кралски, 2020, с. 78). Целта на батон туърлинга е да се изразят красота, вдъхновение и енергия чрез танца, да се визуализират идеи чрез хореографията с батони, да се предадат емоциите от танца на зрителите и не на последно място, мажоретките да спортуват, да се забавляват и да развиват потенциала си.

В неразривно цяло са треньорите, децата и родителите и затова е важно родителите да си дават сметка, че спортът е нужен освен за задоволяване на социалните потребности на децата, то и за развитие на техния потенциал. Още от малки децата трябва да бъдат приучени на дисциплина, колективност и уважение, а спортната среда се явява подходяща за постигането на тези цели. Все повече родители разчитат извънучилищните занятия да компенсират дефицитите във възпитанието на младото поколение и се доверяват на спорта като сигурна и приобщаваща социална среда за развитие на личността. Един от начините за превенция на скуката и за повишаване на отговорността у младите е участието им в занимания по интереси. Спортът е от ключово значение за развитието на всяко едно дете, защото той учи, дисциплинира, мотивира, насърчава и ангажира. Присъствието на спортните дейности в живота от ранна детска възраст оказва положително влияние върху личността¹. Всеки от нас знае за здравословните ползи от тренировките и за всеки здравето е на първо място, което безспорно превръща спорта в незаменима част от всекидневното ни. Батон туърлингът включва комплекс от физическо натоварване, гимнастически упражнения, танцови стъпки и движения, маршируване и въртене на батони, който помага при оформянето на тялото. Не бива да се забравя, че паралелно с това спортът оформя и личността, като през целия тренировъчен процес подпомага изграждането на здрава психика у спортистите, която да издържа на напрежение. Аспектите на влиянието му са многостранни и обхващат както физическото развитие, така и психическото.

Във всекидневното се наблюдава разлика между децата, които тренират, и тези, които не са ангажирани допълнително със спорт. Поведенческите навици на спортистите категорично се отличават от тези на другите и въпросът защо вълнува много хора. Като основна разлика може да се посочи мотивацията – стимулт, който подтиква към действие в посока към целта, както и нивото на дисциплината. Мажоретното изкуство е вид средство за мотивация сред младото поколение. В този спорт се ангажират най-често момичета от всички възрасти. Подходящ е за развиване на социоемоционални умения, за развиване на танцово-двигателни умения, за развиване на любов към танца, за укрепване на борбения дух, за формиране на смела и категорична личност. Както всеки спорт, така и батон туърлинг-

гът възпитава, превъзпитава, дисциплинира, сплотява и окуражава. Мажоретките въртят батони и изпълняват комбинации с различна трудност, като най-трудно е изхвърлянето и улавянето на батон във всички вариации, както и въртенето на батон около тялото. Спецификата и трудността на техниката при работа с батони изискват от момичетата да бъдат неуморими и безотказни в опитите си. Още преди разучаването на техниката, треньорът трябва да изгради мотивация за работа у децата, защото разучаването на нови елементи или поставянето на хореография изискват изключителна воля, много повторения и постоянство от страна на момичетата. При липса на провокация за постигане на непостижимото на пръв поглед момичетата биха били незаинтересовани, което ще възпрепятства цялостния творчески процес. Ако мажоретките са мотивирани и желаят да постигнат дадена цел, то тогава пътят до нея е наполовина изминат. По време на тренировъчния процес в батон туърлинга треньорът работи с децата за координация, ловкост, за усъвършенстване на хореографиите, за затвърдяване на елементите и за прецизност при изпълнение, но особено внимание обръща на най-важния компонент в спорта, а именно мотивацията. Смятам, че изграждането на мотивация е изключително трудно и налага системна работа, но веднъж появило се желание за действие у спортистите, то лесно може да се повишава и да се използва като средство за постигане на целите както в спорта, така и в живота. Децата, които спортуват, се превръщат в провокативни личности и това значително повишава качеството им на живот, успехите в училище и бъдещите перспективи. Спортът представлява възможност за по-лесно и достъпно изграждане на необходимата мотивация за живот. Оттук следват и основните разлики между спортистите и скучаещите деца.

Приносите на мажоретното изкуство се простират извън залата и концертните изяви. Често пъти децата спортисти пренасят спортния си дух и в училище. Мотивацията и дисциплината, която изграждат и поддържат чрез спорта, се отразява и в клас. Учениците спортисти са по-концентрирани, тяхното внимание е устойчиво, те не се разсейват бързо, устремени са към научаване на нови знания и умения, толерантни са и са готови да помогнат. Умеят да мислят гъвкаво, разумно и съсредоточено, бързо преценяват ситуацията и вземат решения по-лесно. Те не се отказват лесно, постоянни и системни са в действията си, умеят да контролират емоциите и чувствата си, уверени са и са търпеливи.² Спортът дава отражение при повишаване на качеството на живот и на образование на учениците, „осигурявайки качество както в обучението, така и във всички останали направления на педагогическа дейност, чийто основен фокус е детето с неговите индивидуални потребности“ (Здравкова, 2019, с. 160).

За просперирането на мажоретните клубове ключова роля има спортният педагог. Ако той е професионалист, ще успее да вдъхнови мажорет-

ките и да разкрие максималния им потенциал. Работата и уменията на треньора са от съществено значение за всяко едно дете. Треньорът изпълнява функцията на ръководител, творец и наставник, но той също така трябва да бъде и родител, психолог, мотиватор, слушател, най-добър приятел. Според Пенкова: „Съвременният педагог е творческа личност, която проявява емпатия, умее да решава проблемни ситуации, умее да заинтригува, да намира творчески подходи, да увлича учениците с творческите си похвати“ (Пенкова, 2020, с. 365). Професионалистът треньор работи най-вече за изграждане, поддържане и повишаване на мотивацията, както и за провокиране творческото и креативното мислене у спортистите. Негова мисия е постоянно да окуражава, да стимулира, да учи децата как да се борят, да им показва правилната посока и да бъде до тях в тяхното израстване. Когато отборът се превърне в семейство, когато тренировките се превърнат не в задължение, а в удоволствие, тогава настъпва моментът, в който треньорът може да започне да подпомага развитието на личностния потенциал и да насърчава всяко момиче по пътя в живота. Тогава са възможни изграждането и развиването на основните групи умения за живот, които според Кръстев са следните: „... междуличностни умения, умения за изграждане на самопознание, умения за разпознаване на ценностите, умения за вземане на решения, умения за справяне и овладяване на стреса“ (Кръстев, 2019, с. 44–45). Спортът батон туърлинг поставя основа на фундаменталните качества и умения, които трябва да притежава една успешна личност, която да се усъвършенства и да се развива. Ефект от заниманията с мажоретен състав е превръщането на момичетата в по-отговорни и по-устремени хора в живота, които са усвоили нужните социални умения и знаят как да си поставят цел и как да се борят за постигането ѝ.

Успешните треньори умеят да се възползват дори от загубите на отбора, като точно в тези моменти работят в посока към изграждане на чувство за борбеност и устрем за постигане на целта. Децата се учат как да приемат загубите, да извличат ползите от тях и да работят по-упорито и по-усърдно за заслужена победа. Не на последно място, спортът служи за превенция на насилието и тормоза, за научаване за справяне с тревожността, стреса и страха от провал. Има деца, които поради страх от провал не се престапават да направят това, което желаят, и често това представлява съпротива за постижения. Според Кръстев: „Начинът да се избегне и преодолее тази съпротива и страх е да се концентрираме върху позитивните и силните страни“ (Кръстев, 2014, с. 45). Треньорът развива и работи със силните страни на момичетата. Това им дава сигурност и увереност, което в бъдеще ще им позволи да работят и върху слабите си страни. Горепосочените ефекти от ангажираността на момичетата с мажоретни групи представят влиянието и ползите от спорта върху мотивацията за личностна перспектива.

От краткия си опит като треньор на мажоретни състави бих могла да споделя, че процесът на сформирание на група, която да се превърне в сплотен отбор, е продължителен и често пъти тази цел отнема време, енергия и търпение. Според Кралски: „Отборът е съставен от много индивидуалности, всяка със своите особености на характера. За да бъде успешен крайният резултат, отборът трябва да е сплотен, отлично организиран и функционално балансиран“ (Кралски, 2020, с. 91). Напасването между различията на всички момичета, научаването на компромиси, приемането на другия, толерантността и емпатията са все умения, за изграждането на които е необходимо да се работи устойчиво и неуморно. Най-желаният резултат, към който винаги съм се стремела, е да науча момичетата да бъдат смели, търпеливи и да проявяват емпатия. Когато това се постигне, качеството на тренировъчния процес се повишава и неминуемо следват общите успехи и постижения. Удовлетворението от успеха и от крайния резултат винаги си заслужава всички положени усилия и вложени емоции. Най-важно е мажоретките да танцуват с цялото си сърце и да заразяват с положителни емоции както съотборниците си, така и хората, които ги наблюдават.

Заключение

В заключение може да бъде обобщено, че разгледаните ползи и положителното влияние на спорта батон туърлинг категорично потвърждават смисъла от участието в такава група или клуб. Набиращи популярност, заниманията с мажоретни групи се превръщат в новия модерен спорт, който има перспективи и тенденции за успешно развитие в България. За изграждането на една балансирана и успешна личност заниманията с мажоретни състави и клубове представляват чудесна възможност за постигане на качествени и трайни резултати.

Бележки

¹<<https://www.sportrespect.com/media/sport/kak-vliyaе-sportat-pri-vazpitanieto-na-detsata>> (посетен на 24.09.2021 г.)

²<<https://obuch.info/izgrajdane-na-lichnostni-kachestva-v-sporta.html>> (посетен на 01.10.2021 г.)

Литература

Здравкова, Б. (2019). За длъжността на педагогическия съветник и неговата професионална квалификация. – *Сборник с доклади от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*. В. Търново: Ай анд би, с.160.

Кралски, М. (2020). *Чирлидинг, чирданс, батон туърлинг*. Авангард Прима, София, с. 78, 91. ISBN 978-619-239-462-2.

Кръстев, А. (2014). *Важна книга*. МЕДИАТЕХ, Плевен, с. 45. ISBN 978-619-7071-59-7.

Кръстев, А. (2019). *Мотивация за неагресивно поведение*. Дийор Принт, София, с. 44 – 45. ISBN: 978-619-90244-3-0.

Пенкова, Р. (2020). От преподаване към активно учене в условията на театралнопедагогическо взаимодействие в образователна среда. Плевен. *Сборник с доклади от научно-практическа конференция „Актуални политики и практики в образованието“*, с. 365.

Адрес за кореспонденция

Соня Тодорова Дунева,
студент, НУПАЕ, ВТУ
Педагогически колеж – Плевен
dunevaa@abv.bg

МОТИВАЦИЯ ЗА УЧЕНЕ В РЕЗУЛТАТ ОТ НЕГАТИВНО ОТНОШЕНИЕ КЪМ ЧЛЕН ОТ МАЛКА СТУДЕНТСКА ГРУПА

Николай Петров Такучев

MOTIVATION TO LEARN AS A RESULT OF A NEGATIVE ATTITUDE TOWARDS A MEMBER OF A SMALL STUDENT GROUP

Nikolay Petrov Takuchev

Резюме: изследвани са социалнопсихологическите предпоставки за статистически значимите разлики в средно-груповия успех на малки групи от студенти. Обекти на изследване бяха групи студенти първокурсници. Средният успех на групата се формира чрез многократно обективно оценяване на всеки от студентите в групата с компютърен тест без участието на човек оценител. Беше проведено проучване, целящо определянето на емоционалните лидери в групите, като работната хипотеза беше, че те влияят на мотивацията на останалите – групата учи и има висока средногрупова оценка, ако емоционалните лидери са ученолюбиви студенти, и обратно. В проучването беше използвана анкета, представляваща модификация на анкета на Морено, чрез която студентите от всяка група бяха подредени по емоционален ранг, зададен от колегите им. „Най-симпатичните“ – студентите с ранг над 2/3 от максималния, формират групата на „лидерите“. Тези с ранг под 1/3 от максималния („нехаресваните“) са от подгрупа „антилидери“, а останалите са подгрупа „неутрални“. Изследването показва, че с най-висок коефициент на корелация със средногруповата оценка е средната оценка на подгрупата на антилидерите, т.е. главен външен мотив за учене в изследвания случай не е примерът на лидерите, а стремежът на средностатистическия студент да не изостане след колеги от групата, към които изпитва отрицателни чувства – от неприязън до омраза.

Ключови думи: емоционални лидери, антилидери, мотивация за учене, малки групи

Abstract: The socio-psychological prerequisites for the statistically significant differences in the average group success of small groups of students are studied. The subjects of research were groups of first-year students. The average success of the group is formed by objective assessment of each of the students in the group with a computer test, without the participation of a human assessor. A study was conducted to identify emotional leaders in the groups, and the working hypothesis was that the leaders influence the attitude to learn of others - the group learns and has a high average grade, if the emotional leaders are studious students and vice versa. The study used a survey, a modification of Moreno's survey, in which students in each group were ranked according to the emotional rank set by their colleagues. The "nicest" - students with a rank above 2/3 of the maximum, form the group of "emotional leaders". Those with a rank below 1/3 of the maximum ("disliked") from the "anti-leaders" subgroup, and the rest from the

"neutral" subgroup. The study showed that the initial hypothesis was not confirmed - with the highest correlation coefficient with the average group score is the average score of the subgroup of anti-leaders. I.e. the main external motive for learning in the studied case is not the example of the leaders, but the aspiration of the average student not to lag behind colleagues from the group to whom he feels negative feelings - from dislike to hatred.

Keywords: *emotional leaders, anti-leaders, motivation to learn, small groups*

Увод и цел

В настоящата работа са изложени резултатите от изследване, целящо разкриване на социалнопсихологическите фактори, действащи в административно формираните групи от студенти в университета и влияещи върху успеха на студентите в групата. Задълбочено изследване на социалнопсихологическите аспекти в поведението на малки групи може да се открие в Джонев, С. (1996).

Материал и методи

Обекти на изследване бяха групи студенти първокурсници от специалност „Ветеринарна медицина“ на Тракийския университет – Стара Загора. Студентите от специалност „Ветеринарна медицина“ са значителен брой – в първи курс се обучават над 180 души. Разпределени са в 18 административни групи с между 6 и 11 студенти в група. Големият брой групи осигурява по-голяма надеждност на статистическите изводи относно различията между групите и това беше основанието специалност „Ветеринарна медицина“ да бъде предпочетена за изследването.

Беше проследен средно-груповият успех на студентите по дисциплината „Медицинска физика“. Тя е задължителна, т.е. изучавана от всички студенти. Изучава се втори семестър на 1-ви курс. Членовете на административно формираната група имат достатъчно време (един семестър и една сесия – около 6 месеца), през което да се опознаят и всеки от тях да заеме социалната роля, в която се чувства най-уютно, т.е. групата да се оформи и като група в социалнопсихологически смисъл. В такава група действат социалнопсихологически фактори, в частност такива с влияние върху ефективността на обучението.

Беше приложен корелационен анализ в търсене на зависимости между успеха на групата като цяло и успеха на някои подгрупи в нея.

Резултати

Таблица 1. Резултати от експеримента за определяне на факторите, влияещи върху успеха на групата (за две от групите няма данни за оценката на антилидерите, тъй като те са взели изпита си предишна година)

	Брой анкетирани студенти	Брой лидери	Брой неутрални	Брой анти-лидери	Средногруппова оценка	Средногруппов приеман бал	Средна оценка на подгрупата на лидерите	Средна оценка на подгрупата на неутралните	Средна оценка на подгрупата на антилидерите
Група 1	11	5	4	2	4,36	28,54	4,28	4,82	3,64
Група 2	10	6	2	2	4,44	26,79	4,79	3,75	4,09
Група 3	9	6	1	2	3,68	27,84	3,71	4,83	3,00
Група 4	11	5	3	3	3,89	26,30	4,19	4,30	2,97
Група 5	7	3	1	3	3,73	25,89	3,70	4,44	3,52
Група 6	5	3	2	0	3,92	26,81	4,13	3,60	-
Група 7	6	3	2	1	4,03	25,93	3,72	4,45	4,11
Група 8	9	2	6	1	4,31	25,89	4,78	4,26	3,67
Група 9	8	3	3	2	4,33	25,76	4,56	4,17	4,25
Група 10	11	4	4	3	3,87	27,26	4,13	4,11	3,22
Група 11	10	4	3	3	4,32	25,80	4,41	4,28	4,26
Група 12	6	2	3	1	3,72	25,73	3,00	4,43	3,00
Група 13	8	4	3	1	4,12	24,22	3,98	4,59	3,25
Група 14	9	2	3	4	4,98	25,93	5,30	5,26	4,60
Група 15	10	4	1	5	3,90	25,61	4,19	4,40	3,56
Група 16	8	6	2	0	4,52	26,51	4,46	4,70	-
Група 17	9	4	3	2	3,43	25,70	3,82	3,38	2,72
Група 18	9	6	2	1	4,92	26,13	4,95	4,83	5,00
Средно:	8,6	3,79	2,53	1,89	4,14	26,26	4,23	4,37	3,68
Сума:	156	72	48	36					

Всяка учебна година се забелязват статистически значими разлики в средно-груповите оценки (Таблица 1).

Възможните причини за значимите разлики в успеха на групите са три:

1. *Неадекватно оценяване.* Ако методиката на оценяване на знания е неадекватна и генерира значителни грешки в оценките по дисциплината физика, това би довело до значими разлики в средногруповите оценки.
2. *Неравномерно разпределение на интелектуалния потенциал и мотивацията между групите.* Ако в някои от групите при административното им формиране случайно попаднат повече/по-малко мотивирани студенти и/или такива с по-голям/по-малък интелектуален потенциал, това също е възможен източник на значими разлики в средногруповите оценки.
3. *Социалнопсихологически фактори.* Причина за значимите разлики в средногруповите оценки може да бъде и разликата в проявата в различните групи на неизяснени социалнопсихологически фактори.

Бяха изследвани и трите възможни причини за разликите в средногруповия успех. Изводите са приведени по-долу.

1. От студентите се изисква предварително да се подготвят теоретично за предстоящото упражнение. Всички студенти от всички групи минават през един и същ вид текущ контрол на знанията си – компютърен тест. По време на упражнението (с продължителност 2 часа) подготовката им се проверява чрез компютърен тест. Тестът се състои от 15 въпроса с по четири отговора всеки, свързани с материала за текущото упражнение. Програмата показва на компютърния екран последователно един след друг въпросите, всеки с четирите си отговора. Всички отговори са смислени, но верен е само един от тях. Студентът избира отговора, който смята за верен. Компютърът посочва кой е бил верният отговор, след което показва на екрана следващия въпрос и отговорите му. Програмата не допуска студентът да се върне и да промени отговора си на предходен въпрос. При всеки старт на програмата въпросите и отговорите се разбъркват по непредсказуем начин. Т.е. въпреки че студентите решават един и същ тест едновременно на различни компютри в обща компютърна зала, предаването на информация между студентите не е възможно, тъй като компютрите са достатъчно раздалечени, за да не се вижда екранът на съседния, и в даден момент на различните компютри се появяват различни въпроси от теста. А и местата на отговорите са случайно разбъркани. Квестор в залата следи между студентите да няма обмен на информация. След приключване на теста (има ограничение на времето – не повече от 10 минути) компютърът поставя шестобална оценка за знанията на студента в зависимост от броя на посочените верни отговори, без намесата на човек оценител. За семестъра всеки студент събира до 10

компютърни оценки, от които се изчислява средногруповата семестриална оценка. Методът на оценяване е обективен и еднакъв за всички студенти, т.е. разликите в средногруповите оценки не са вследствие на първата посочена по-горе възможна причина – неадекватно оценяване.

2. Водещ критерий при административното формиране на групите на входа на университета е единствено изучаваният чужд език, а не оценките от кандидатстудентските изпити или от дипломата за средно образование. Очакването е студентите да са приблизително равномерно разпределени в групите по признак мотивация за учене и интелектуални качества, но не е изключено случайното попадане в едни от групите на мотивирани за учене студенти с по-големи интелектуални възможности, а в други групи – обратно, което би било причина за значими разлики в средногруповите оценки. Балът, чрез който са приети студентите в университета, беше използван за проверка на хипотезата за неравномерното разпределение на мотивацията и интелектуалния потенциал по групите. Балът е сума от оценки, изчислена по оценките от дипломата за средно образование и оценката от кандидатстудентския изпит, т.е. отразява интелектуалния потенциал на студента, преди да се сформира групата. В случай, че разликата в представянето на групите в учебния процес се дължи на неравномерност в разпределението на интелектуалния потенциал между групите, средногруповата оценка би била корелирана със средногруповия бал. Средногруповият бал и средногруповата оценка са приведени в Таблица 1. Стойността на корелационния коефициент между тях се оказва нулева (0,00075), т.е. посочената по-горе под номер 2 хипотеза за неравномерност на разпределението на интелектуалния потенциал като причина за значими разлики в средногруповия успех не е в сила в случая. Въпреки че между осреднените в групата бал и компютърна оценка корелацията е нулева, между индивидуалния състезателен бал и средната компютърна оценка на анкетираните студенти има неголяма (0,31), но значима в статистически смисъл положителна корелация.
3. Единствената неотхвърлена от трите изброени по-горе възможни причини за значимите разлики в средногруповия успех е действието на неизвестни социалнопсихологически фактори в студентската група. По-долу е описано проучването в търсене на тези фактори.

Анкета

В началото на втория семестър, през въвеждащото в дисциплината физика занятие (първото), поотделно за всяка от групите беше проведена еднаква за всички групи доброволна анкета. Студентите бяха помолени за

съдействие чрез участие в анкетата. Беше им обяснено, че резултатите от анкетата няма да засягат тях лично, групата и курса им, а ще послужат за изводи за влияещите върху успеха фактори. Беше им гарантирана конфиденциалност на отговорите. Малка част от студентите отказаха участие в анкетата. На интересувашите се беше дадена възможност да научат резултатите от проучването в края на експеримента – след края на семестъра.

Използваната в експеримента анкета беше модификация на анкетата, предложена от Морено (Moreno, 1960; Богословский, 1981), който чрез въпрос от типа: „С кого бихте прекарвали приятно свободното си време (посочете първите трима от колектива)?“, определя емоционалните лидери в производствен колектив.

Анкетата, прилагана в описвания в настоящата работа експеримент, беше модификация на анкетата на Морено, целяща да разкрие не само емоционалните лидери, а да направи пълно подреждане на групата по емоционалния статус, който средностатистическият член на групата определя за всеки от членовете ѝ. Благоприятстващо обстоятелство за такова подреждане беше сравнително малкият брой на членовете в групата, които се познават достатъчно добре, за да формират емоционална оценка един за друг, простираща се от симпатия, през емоционално безразличие до антипатия.

Анкетата в експеримента съдържаха следния текст:

„Моля, подредете групата по номера на членовете, без да включвате себе си, отговаряйки на въпроса:

Кой (един) от членовете на групата бихте поканили на приятно занимание – кино, разходка и пр., като се изключи сексуалното привличане? (на първа позиция посочете номера на първия предпочитан, ако той е възпрепятстван, на втора позиция – номера на втория и т.н. до изчерпване на цялата група)“.

Номериран списък на групата (с числа от 1 до броя на членовете в групата) беше написан предварително на черната дъска, а студентите бяха разположени в залата така, че да не си влияят при отговорите.

Обработката на данните от анкетата е илюстрирана чрез примера, приведен на Фигура 1.

Коефициент на тежест:	8	7	6	5	4	3	2	1
Позиция в анкетата:	1	2	3	4	5	6	7	8
Попълнена анкетна карта:	5	4	1	7	9	3	6	8

Фигура 1. Пример за обработка на анкетните карти от експеримента

Студентът под номер 2 в група от 9 членове попълва анкетната карта, като подрежда номерата на членовете в списъка на групата (без себе си) съобразно предпочитанията си (на Фигура 1 ред „Попълнена анкетна карта“). На първа позиция поставя най-предпочитания (5-и номер), на

втора позиция – втория по предпочитание (номер 4) и т.н., до последния (номер 8). На всяка от позициите беше приписан коефициент на тежест съгласно правилото – най-големият коефициент (броят на студентите в групата без един – попълващия анкетата) е за първата позиция в анкетата, за всяка следваща позиция – с единица по-малко. Коефициентът за последната позиция е 1. От анкетните карти за групата беше попълнена матрица с брой редове, съвпадащи с броя на членовете на групата, и с брой на колоните, съответстващ на броя на позициите (с 1 по-малко от броя на членовете на групата). Отговорите на всеки член на групата формират съответния ред на матрицата (горната половина на таблицата от Фигура 2).

Номер в групата	Позиция в анкетата								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	6	2	7	9	4	5	8	3	
2	5	4	1	7	9	3	6	8	
3	2	1	7	5	6	4	8	9	
4	9	8	2	5	6	1	7	3	
5	9	8	2	1	4	7	6	3	
6	1	2	8	9	5	7	4	3	
7	2	9	8	4	5	1	6	3	
8	9	5	7	6	1	2	4	3	
9	8	5	2	7	1	6	4	3	
Номер в групата	Коефициент на тежест								Сума
	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	1	1	1	1	2	2	0	0	40
2	2	2	3	0	0	1	0	0	51
3	0	0	0	0	0	1	0	8	11
4	0	1	0	1	2	1	3	0	29
5	1	2	0	2	2	2	0	0	46
6	1	0	0	1	2	1	3	0	30
7	0	0	3	2	0	2	1	0	36
8	1	2	2	0	0	0	2	1	39
9	3	1	0	2	1	0	0	1	46

Фигура 2. Пример за обработката на анкетните карти на реална група

Във втората част на таблицата от Фигура 2 е даден броят посочвания на номера на даден член в групата за всяка позиция (колона). Броят на посочванията за дадена позиция се умножава по коефициента ѝ на тежест (заглавния ред на втората част на таблицата от Фигура 2). Сумират се получените произведения. Получената сума характеризира емоционалния статус в групата на всеки от членовете ѝ. Например членът с административен номер 2 за групата от примера (Фигура 2) е посочен от 8 анкетиращи,

като по двама го поставят на 1-ва и 2-ра позиция с коефициенти 8 и 7, трима на 3-та (коефициент 6), един на шеста (с коефициент 3). Неговият емоционален статус е:

$$8 \times 2 + 7 \times 2 + 6 \times 3 + 3 \times 1 = 51.$$

Колкото на по-близка до първата позиция е посочван даден член на групата, толкова по-висок като числена стойност е емоционалният му статус.

В анкетата участваха 156 души, почти 90% от състава на I курс, специалност „Ветеринарна медицина“. Във всяка от групите имаше достатъчен брой анкетирувани (средно 8,6), за да се очертае адекватно картината на емоционалните взаимоотношения в малката група. В анкетните карти се забелязват характерни особености:

- В анкетата си всички абсолютни лидери бяха посочили на първа позиция втория по лидерска позиция в групата.
- В част от групите се забелязва и оформянето на антилидерски двойки, като всеки от антилидерите в двойката посочва на първа позиция партньора си в двойката.

Корекции в първоначалните данни

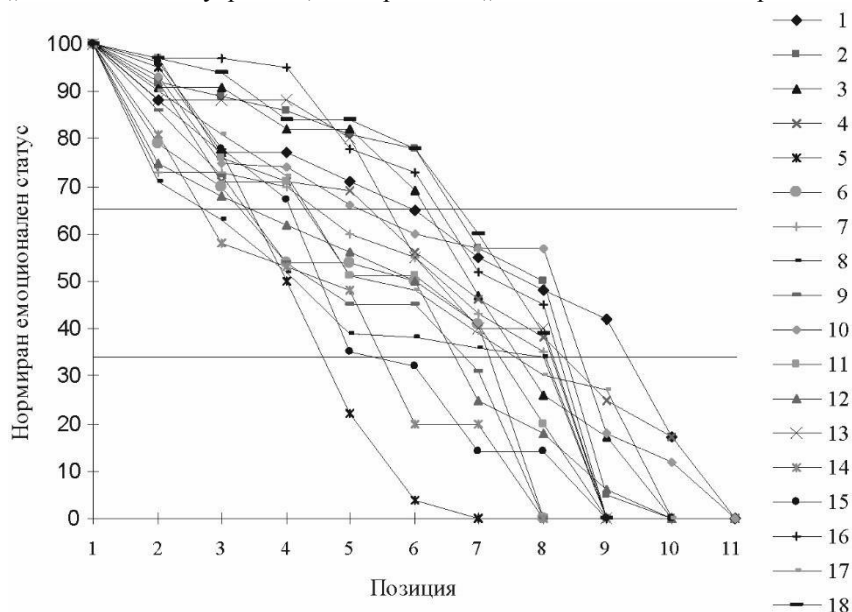
За отсъстващите по време на анкетата членове на групата посочванията са с едно в повече от тези на попълвалите анкетата. В такива случаи беше правена корекция, като от общата сума, получена от отсъстващия член, беше отнемано едно средно за групата предпочитание – равно на коефициента на тежест на средната позиция в предпочитанията на групата. Например група с 10 членове има 9 позиции на предпочитание, средната е 5-ата, от сумата за отсъстващ от анкетата член се отнемат 5 точки.

Числените стойности на емоционалния статус зависят от броя на анкетираните в групата и варират значително от група към група. За да бъде сравним за всички групи, емоционалният статус беше нормиран, т.е. емоционалният статус на всеки от членовете на групата беше заменен с отношение, числител на което е разликата между емоционалния статус на всеки член на групата и минималния за групата, а знаменател е разликата между максималния и минималния емоционален статус в групата. Това отношение беше нормирано към 100, т.е. максималната стойност на нормирания емоционален статус е 100, а минималната 0 за всяка от анкетираните групи.

Разделяне на подгрупи

След корекциите групите бяха подредени по намаляваща стойност на нормирания емоционален статус на членовете им. Зависимостта на големината на нормирания емоционален статус от позицията в така получената подредба се изменя по сложен начин от група към група (Фигура 3). Групите бяха разделени в 3 подгрупи в зависимост от стойностите на нормирания емоционален статус. В първата подгрупа попадаха членовете на групата с нормиран емоционален статус, по-голям от 67 (2/3 от максимума),

във втората – тези със стойности на нормирания емоционален статус, по-големи от 33 (1/3 от максимума), но не по-големи от 67, и в третата – с нормиран емоционален статус, не по-голям от 33. Условно членовете на първата подгрупа бяха наречени „емоционални лидери“, тези на втората – „емоционално неутрални“, а на третата – „емоционални антилидери“.



Фигура 3. Нормиран емоционален статус на участниците в анкетата. Индивидуалният емоционален статус е означен с точка. С линия са свързани членовете на една и съща група

Като социалнопсихологически фактори, влияещи върху успеха на групата, бяха предположени:

- успехът на подгрупата на лидерите,
- успехът на подгрупата на неутралните,
- успехът на подгрупата на антилидерите.

Средният успех на всяка от изследваните подгрупи беше съответно:

- подгрупата на лидерите имаше среден успех 4,25;
- подгрупата на неутралните имаше среден успех 4,35;
- подгрупата на антилидерите имаше среден успех 3,68.

Корекции в статистическите разпределения

За подгрупите бяха изчислени усреднените компютърни оценки от тестовете. Беше получена и изследвана плътността на статистическото разпределение на оценките както за отделните подгрупи, така и за групите като

цяло. Получиха се разпределения, близки до нормалното, но с известна асиметрия. За привеждане към нормално разпределение, необходимо условие за изчисление на корелационните коефициенти, оценките от всяка от подгрупите и средногруповите оценки бяха трансформирани чрез умножение с подходяща трансформационна функция:

- за средногруповите оценки: $(1/\log(\text{оценка}-1))^{1,5}$;
- за оценките от подгрупата на лидерите: $(1/\log(\text{оценка}-1))^{1,5}$;
- за оценките от подгрупата на неутралните: $1/\log(\text{оценка}+2)$;
- за оценките от подгрупата на антилидерите: $1/\log(\text{оценка}-0,5)$.

Корелационните коефициенти, приведени по-долу, са изчислени за трансформираните съвкупности от данни.

Корелации

Средната компютърна оценка в края на семестъра на всяка от посочените подгрупи беше използвана като характеристика на успеха на подгрупата. Предполагаше се положителна зависимост между личностните качества на емоционалните лидери в групата и средногруповия успех. Работната хипотеза беше, че най-силна е зависимостта между успеха на групата и на подгрупата на лидерите, т.е. че по-ученолюбивите лидери ще повишават успеха на групата, и обратно – по-скромни ще бъдат средногруповите оценки на групи с по-малко ученолюбиви лидери.

Силата на влияние върху средногруповия успех на споменатите по-горе социалнопсихологически фактори беше оценена чрез корелационните коефициенти между средногруповата компютърна оценка и тази за всяка от подгрупите.

Най-слаба се оказа зависимостта на груповия успех от успеха на подгрупата на неутралните (корелационен коефициент 0,507, статистически незначим (Лакин, 1990)). Т.е. техният успех повлиява успеха на групата в малка степен, въпреки че неутралните имат най-висок среден успех, те не са пример за следване от групата като цяло.

Корелационният коефициент на зависимостта между успеха на лидерите и средногруповия успех е 0,760, статистически значим за ниво 0,05. Т.е. работната хипотеза намира потвърждение в данните – примерът на лидерите е заразителен в някаква степен.

Неочаквано най-силна се оказа зависимостта на средногруповата оценка от оценките на антилидерите (корелационен коефициент 0,886, статистически значим за ниво 0,05).

Изводи

Получените данни показват, че в емоционалната си преценка за привлекателността на даден член на групата среднестатистическият студент влага като компонент и успеха му – например лидерите са по-добри сту-

денти от антилидерите, но тази характеристика не е основната при емоционалната преценка на групата за личността – преобладаващата част студенти с висок успех са в подгрупата на неутралните – сравнително назад в емоционалната подредба на групата.

Най-силният социалнопсихологически фактор, влияещ върху успеха на групата, се оказва успехът на антилидерите. Средностатистическият студент се влияе в по-малка степен от положителния или отрицателен пример на лидерите, отколкото от успеха на антилидерите – за него не е от толкова съществено значение да бъде като лидерите, а да не допусне изоставане от антилидерите. Стимулиращ (амбициращ, провокиращ състезателен дух) е по-скоро високият успех на антилидерите – когато антилидерите са силни студенти, цялата група има висок успех, т.е. основен социопсихологичен мотив за учене в малката група е стремението да не изостанеш след тези, които са ти неприятни в някаква степен. Слабите антилидери са без значение като стимул за учене и смъкват успеха на групата чисто аритметично, а не като негативен пример за подражание.

Обсъждане

Предполагаемо, посочените по-горе социалнопсихологически фактори влияят върху успеха на групите не само в обучението на студентите по ветеринарна медицина и не само по физика. Ако това е така, тяхното действие може да се използва с прости организационни средства за целите на повишаване на успеха в учебните групи, а следователно и на ефективността на образователния процес както във висшето, така и в средното образование. За целта с помощта на психолог могат да се определят лидерите и антилидерите в административно формираните групи, след което:

- положителното влияние на лидерите с висок успех може да се използва чрез равномерното им разпределение в административните групи без лидери или в такива с лидери със слаб успех,
- чрез подходящото разпределение на антилидерите с висок успех по учебните групи може да се стимулира състезателност в групата, повишаваща успеха,
- преподавателят може да повиши успеха на групата не само чрез активна индивидуална работа с всеки от членовете ѝ, а и като стимулира състезателност в учебната група, отделяйки забележимо за групата по-голямо внимание на антилидерите, повишавайки успеха им.

Литература

Богословский, В. (1981). *Общая психология*, Просвещение, Москва.

Джонев, С. (1996). *Социална психология*, т. 3. Малки групи, Социометрия. София прес, София.

Лакин, Г. (1990). *Биометрия*. Висшая школа, Москва.

Moreno, J. L. (1960). *The Sociometry Reader*. Glencoe, Illinois: The Free Press.

Адрес за кореспонденция:

Николай Петров Такучев, доцент, д-р
Тракийски университет, Стара Загора 6000
Студентски град, Ректорат
npt@uni-sz.bg

ПОГОВОРКИТЕ И ПОСЛОВИЦИТЕ В МЕДИЙНИЯ ДИСКУРС

Славка Цветкова Петрова

SAYINGS AND PROVERBS IN THE MEDIA DISCOURSE

Slavka Tsvetkova Petrova

Резюме: предмет на статията е творческото използване на народните умотворения в журналистическата реч. Цитирането на поговорки и пословици – (не)трансформирани, има експресивно-оценъчна функция, внасяща народностен колорит и двуплановост в медийния изказ. Изследването е направено върху солидна по обем база данни, съдържаща илюстративен материал от спортната и политическата журналистическа реч.

Ключови думи: поговорка, пословица, експресия

Summary: Subject of the article is the creative use of folklore in journalistic discourse. Sayings and proverbs, transformed or not, have expressive and evaluative function in the media discourse, providing it with folklore coloring and dimensionality. The research covers a large database containing illustrative excerpts from sports and political journalistic discourses.

Keywords: saying, proverb, expression

Постановка на проблема

Предмет на обсъждане е игровата трансформация на поговорки и пословици (кратки експресивни изрази) в медийен контекст. Поговорките и пословиците са устойчиви словесни комплекси, част от когнитивната база на българското фолклорно наследство, израз на народната философия, мъдрост и остроумие (Ничева, 1987, с. 35–36). Чрез промяна на структурната им организация – включване на нови думи, съкращаване, разширяване и пр. – се правят оценъчни характеристики на факти от спортната и политическата реалност, медийният текст се обогатява смислово и емоционално с народностно обусловени конотации (Петрова, 2012, 2016, 2019).

Основна теза

Употребата на поговорките и пословиците в медийния дискурс допринася за нестандартен прочит на спортните и обществено-политическите събития, обогатява и прави речта по-изразителна и въздействаща.

Цел на изследването

Да се проследи творческото използване на народните умотворения в журналистическата реч, внасящи народностен колорит и двуплановост в медийния изказ.

Задачи на изследването:

- 1) Да се анализира корпус от поговорки и пословици, употребявани в спортната и политическата журналистическа реч в периода от 2010 до 2021 г.
- 2) Да се разгледат най-честите трансформации на цитираните поговорки и пословици с оглед на емоционално-оценъчната им функция.

Метод на изследването

- 1) Емпиричен подход – събиране и класифициране на факти от журналистическата речева продукция, свързани с употребата на поговорки и пословици.
- 2) Теоретичен анализ на цитираните народни умотворения, т.е. интересът е насочен към плана на израза, а не към плана на съдържанието.

Обект на изследване

Журналистически публикации: в. „Тема спорт“, в. „7 дни спорт“, в. „Футбол“, в. „Меридиан мач.“, в. „Сега“, в. „Труд“, в. „Стандарт“, в. „Преса“, в. „24 часа“, в. „Капитал“, Нова тв, БТВ, БНР и др.

Анализ на резултатите

Употребата на кратките фолклорни жанрове (трансформирани или не) в медийната ситуация е с различна честота в отделните медии, т.е. зависи от това доколко журналистът владее богатото фолклорно наследство на българина, както и от спецификата на посланието – информационно, аналитично или аналитико-художествено (Петрова, 2016).

Образните превъплъщения на факти от сферата на спорта и политиката посредством народните умотворения намират опора в аналогията и сравнението: *каквото повикала Меркел, такова и дошло; Левски запя старата песен на нов глас; този закон, вместо да изпише вежди, извади очи; много вратари, хилава врата; Мъри ще прави със стари коне нов отбор; власите ни давят отсам Дунава; старата любов „Байерн“ ръжда не е хванала и пламна с нова сила; Моу го ритам там, където най-много го боли; ни в клин, ни в ръкав почна да анализира „червените“; за едни сватба, за други брадва – сватбата пак извади брадвата, посечените са все едни, посичащите също; той тръгна да се връща в „Левски“ с голяма кошница и др.* (вж. Приложение; Петрова, 2012, 2016, 2019).

Пословиците и поговорките отразяват народното светоусещане, чрез тях в медиите намират израз народната мъдрост, българската душевност: *преоблякъл се Илия, погледнал се, пак в тия; когато се обърне каруцата, пътища много; след дъжд, качулка и др.* Поставени в нов контекст, те спомогат за образното пресъздаване на описваната ситуация, придават експресивно-стилистична значимост на журналистическия изказ: *по-добре първи на село, отколкото 4-ти в света; нов стадион, нов късмет; кукавица изкука, с Окука до тука и кой ще сгази лука; траят от дъжд до*

пладне; да бързае бавно; вземат се мерки, когато каруцата се преобърне, и др. Тяхната експресивна емоционалност съдържа една архаична ценностна система, според която нравствеността се измерва с начина, по който се прилага моралът: *гарван гарвану око не вади; е, оплака се, маркира несправедливостта. И какво от това? Керванът върви ли си? Кучетата лаят ли си? и др.* Процесът на оценяване включва в себе си субективни и обективни елементи, образуващи неделимо цяло: *преливат ли от пусто в празно парите за спорта; от всяка Златна топка трениор не става и др.*

Емоционалната оценка, израз на мисленето и светоусещането на пишещия/говорещия, се използва с цел постигане на експресивно-оценъчен ефект, предизвикващ интереса и емоционалната реакция на адресата: *златните момчета в митниците Наказателен кодекс не ги лови; една канцлерка пролет не прави; страх Борисов пази; всичката Николинка втасала с яйцата на очи и другите ни туристически атрибути, та отишла да хапне на кралската трапеза, щото лятото чука на вратата ни и др.*

Проведеният анализ показва, че по-често се среща отрицателна емоционална оценка: неодобрение, отличаващо се с по-висока степен на интензивност: *а краденето си върви, това се оказва единствената дейност, която се развива планомерно и предвидимо; не може ...една база данни да върже, един сайт да подкара като хората и др.*

В изследваната журналистическа речева продукция се наблюдават семантични трансформации на компонентите на пословиците и поговорките в медийната реч – заместване, съкращаване, добавяне, разместване: *правят си сметките без Кодира; вместо да избодат очи, да изпише вежди на ГЕРБ и др.* Съзнателно търсената експресия се постига чрез замяна на един компонент от пословицата/поговорката с друг, но се запазва същото значение, често се изпуска краят, като се запазва първата част: *направи добро, пък го хвърли на магистралата; скъпи на триците, евтини на Майкъл; националният на Нане и Вуте, на нас ни е зле, ама и на швейцарците не им е добре и др.*

Медийният дискурс като комуникативно явление, разкриващо обществено-политическата и спортната реалност, ориентиран към фактологичност, информира и въздейства с помощта на различни езикови и образни средства. Изпълнявайки въздействащата си функция, използва своеобразната „игра“ на смисли, организирани от трансформацията на семантиката и изменението на съчетаемостта на езиковите единици в пословиците и поговорките: *нищо, че БФС и държавата за едни са майка, за други – мащеха.* Авторското присъствие се съотнася с ориентираността си към образната интерпретация на действителността с помощта на пословици/поговорки или създаване на оказинални образни конструкции, представляващи трансформи на народните умотворения (Петрова, 2012, 2016, 2019).

Изводи

Семантиката на поговорките и пословиците, срещащи се в медийната реч, често трансформирана, приспособена към спортната или политическата реалност, съхранява дълбоко в себе си и вложените от народа смисли.

Журналистическата оценка, изразена чрез употребата на трансформирана или не поговорка/пословица, се движи в границите на положителния или отрицателния спектър, като по-често се наблюдава отрицателна емоционална оценъчност.

В пословиците и поговорките, извор на народната мъдрост и морал, знанието е кодирано и може да бъде правилно декодирано от адресат, владеещ богатото фолклорно наследство на българина.

С помощта на поговорките и пословиците журналистът казва „много с малко думи“, заменяйки дългите обяснения и отвлечените разсъждения с един устойчив израз, правещ речта жива, непринудена и образна.

Приложение

В. „Тема спорт“, 24.03.10 г.: *по-добре първи на село, отколкото 4-ти в света*; 21.04.10 г.: *нов стадион, нов късмет*; 27.04.10 г.: *кукавицата изкука, с Окука до тука и кой ще сгази лука*; 9.01.11 г.: *много вратари, хилава врата*; 16.02.11 г.: *за едни майка, за други – мащеха*; 14.03.11 г.: *насила хубост не става*; 15.03.11 г.: *с псуване не става, трябва и акъл*; 8.02.12 г.: *за едни трохите, за други милионите; бързай бързо*; за едни сватба, за други брадва – *сватбата пак извади брадвата, посечените са все едни, посичащите също*; 20.01.13 г.: *със старите мутри футбол не се прави*; 12.07.14 г.: *без пари зле, с пари още по-зле*; 24.07.14 г.: *нека не тръгваме с голяма кошница за Полша*; 1.10.15 г.: *понякога сламката е по-видима от гредата*; *който бе сърбал кашата на БАТЕ; пиленцето вече кацна на рамото на сините*; *дубълът не е цъфнал и вързал*; 16.11.15 г.: *всяко чудо за три дни*; 16.12.15 г.: *под килима бе замечена една ситуация*; 9.03.16 г.: *там, където е текло, пак ще тече*; *нищо, че БФС и държавата за едни са майка, за други – мащеха*; 26.03.15 г.: *срещу ръжен не се рита*; 13.11.18 г.: *обаче клин клин избива; има ли смисъл да се налива вино в продънена каца*; 2.03.20 г.: *ще се наеме да вади каруцата от калта; е, оплака се, маркира несправедливостта. И какво от това? Керванът върви ли си? Кучетата лаят ли си?*; 13.03.21 г.: *той тръгна да се връща в „Левски“ с голяма кошница; с онази концепция Стоянович си ритна сукното; всяка жаба да си знае гола; Ст. Може да издърпа каруцата от калта и др.* **В. „7 дни спорт“**: 14.12.09 г.: *който се е заял, добро не е видял*; 1.02.10 г.: *нерде Дани, нерде Дейвид; власите ни давят отсам Дунава; куцо и сакамо лапало пари от трансфери на Армията*; 10.02.10 г.: *Мъри ще прави със стари коне нов отбор*; 29.03.11 г.: *в Левски си скубят косите: Дембеле е бедствие, Матондо – катастрофа*; 30.03.11 г.: *скъпи на триците, евтини на Майкъла*; 25.03.15 г.: *с каквото се събереши, такъв ставаши*; 6.07.15 г.:

Моу го рита там, където най-много го боли; всичко ще е ден до пладне; 11.11.15 г.: късметът може да кацне на рамото ти само веднъж; идва птичето, кацнало на рамото му; двама бивши съдии колят и бесят в комисията; ни в клин, ни в ръкав почна да анализира „червените“; правят си сметките без Кодира; 7.01.16 г.: от всяка Златна топка треньор не става; новината дойде като гръм от ясно небе; по-добре късно, отколкото никога; 27.01.16 г.: Левски запя старата песен на нов глас; хорът на Левски да запее друга песен скоро и др. **gol.bg**, 16.10.21 г.: да не гледаме пак „пременил се Илия и пак в тия“. **В. „Преса“**: траят от дъжд до пладне; сгазил лука полицай. **В. „Сега“**: 20.01.2017 г.: всичката Николинка втасала с яйцата на очи и другите ни туристически атрибути, та отишла да хапне на кралската трапеза, щото лятото чука на вратата ни; направи добро, пък го хвърли на магистралата; 31.01.17 г.: един гледа брадва, друг – сватба; 20.03.17 г.: който не работи, не греши; 25.03.17 г.: каквото обществото, такъв му каймакът; 20.09.18 г.: от девет кладенеца вода; а краденето си върви, това се оказа единствената дейност, която се развива планомерно и предвидимо; малки трохи от нея битуват в спомени за минало величие, а когато това не работи, хвърлят на десницата някой коалиционен комат от масата; връщането назад в миналото в търсене на информация прилича на издирване на игла в купа сено; 16.02.19 г.: не може ...една база данни да върже, един сайт да подкара като хората; 19.02.19 г.: четат регламентите на ЕС като дяволът евангелието; 1–7.10.21 г.: МФ събози на властващите в София, че не вижда смисъл да излива пари в каца без дъно; тя потвърди пословицата, че около високите дървета растат само храсти, а наследниците ѝ, отгледани от нея, се оказаха политически джуджета, щом изпъляха на светло от сянката ѝ; 22–28.10.21 г.: когато се обърне каруцата, пътища много; лозето масово се копа със същата мотика; ни в клин, ни в ръкав и др. **В. „Труд“**, 23.03.11 г.: от каквото се прославиш, от това ще погинеш; 28.12.11 г.: старата любов „Байерн“ ръжда не е хванала и пламна с нова сила; златните момчета в митниците Наказателен кодекс не ги лови; 27.06.15 г.: капка по капка язовир прави; 21.12.15 г.: принудени са да играят остри ходове с все по-слаби карти; зъби се, който има кучешки зъби; с дъвка-телни не става, те са преживяне; 22.12.15 г.: българите свързват властта с една голяма баница, от която се режат тлъсти парчета; 28.03.18 г.: националният на Нане и Вуте, на нас ни е зле, ама и на швейцарците не им е добре; с Меси зле, без Меси – катастрофа и др. **Нова тв**: 4.11.15 г.: преливат ли от пусто в празно парите за спорта; 28.06.15 г.: ще подпали ли Гърция и нашата черга. **В. „24 часа“**: каквото повикала Меркел, такова и дошло; оставането на Великобритания в ЕС е по-малкото зло, но зло. **В. „Капитал“**: 27.06.15 г.: страх Борисов пази; **в. „Стандарт“**: 19.12.15 г.: преоблякъл се Илия, погледнал се, пак в тия; как „на-

товецът“ М. стана по католик от папата; където М. се опитва да докаже със задна дата, че отива, Д. вече се връща; ясно е кой на кого ще диша прахта; 27.01.16 г.: вместо да им попридърпа юздите, им върви по гайдата. **БНР, програма „Хоризонт“**: 28.03.15 г.: гарван гарвану око не вади; 1.05.15 г.: всяко чудо за три дни; 30.05.15 г.: почват да наливат бензин в огъня; 7.11.15 г.: кой сектор е вързал и цъфнал; 14.11.15 г.: обърнаха душите ни с краката нагоре; 19.12.15 г.: излязоха с единия крак от властта; 8.01.16 г.: този закон, вместо да изпише вежди, извади очи; 1.06.21 г.: вместо да избодне очи, да изпише вежди на ГЕРБ; да бърза бавно; 18.08.21 г.: властовата баница; 19.08.21 г.: на ти си куклите, дай си ми парцалките; 24.08.21 г.: докато мъдрите се намъдруват, лудите ще се...; 26.09.21 г.: това е в стила думам ти балдъзо, сеицай се баджанак; една канцлерка пролет не прави. **бТВ**: 30.05.15 г.: една птичка не е достатъчна да промени нещо; дяволът е в детайлите; 18.06.15 г.: те са измислили на баницата мекото; 30.06.15 г.: налива пари в бездънна каца; 1.07.15 г.: вие говорите, както дяволът чете евангелието; този малък коалиционен партньор често обръща каруцата; 2.07.15 г.: вземат се мерки, когато каруцата се преобърне; след дъжд, качулка и др.

Литература

- Ничева, К. (1987). *Българска фразеология*. София: Наука и изкуство.
- Петрова, Сл. (2012). *Езикът в спорта или спортът в езика*. София: ИК „Феномен“.
- Петрова, Сл. (2016). *Фразеологичните единици в медийната реч. Лингвостилистичен прочит на спортната журналистика*. София: ИК „Феномен“.
- Петрова, Сл. (2019). *Поглед към журналистическата словесност*. София: ИК „Феномен“.

Адрес за кореспонденция:

Гл. ас. д-р Славка Цветкова Петрова
НСА „Васил Левски“
slava18@abv.bg

ЧУЖДЕСТРАННИ КЛУБНИ ФУТБОЛНИ ОТБОРИ, СЪПЕРНИЦИ НА СК „СЛАВИЯ” (СОФИЯ) ПО РЕГИОНАЛЕН ПРИЗНАК

Камен Огнянов Бинбелов

FOREIGN FOOTBALL CLUB TEAMS OPPONENTS OF SC SLAVIA SOFIA BY REGIONAL CHARACTERISTIC

Kamen Ognyanov Binbelov

Резюме: целта на настоящата разработка е да се изследва общият брой приятелски футболни мачове на СК „Славия“ (София) с чуждестранни клубни съперници и да се представи разпределението им по региони, както и постигнатият в тях общ баланс на българския представител. Периодът в проучването обхваща времето след края на Първата световна война и фактическото приключване за страната ни на Втората световна война. В тези времеви рамки са изиграни 79 срещи с клубни състави, представители на 44 различни дружества. Съперниците са от 14 съществуващи тогава страни, както и отбори, представители на 2 други политически субекта. Всички те са разположени на три континента: Европа, Азия и Африка, което обуславя сериозния географски ареал на контактите на СК „Славия“.

Ключови думи: футбол, „Славия“, клубни отбори, международни мачове, региони

Abstract: The purpose of the current analysis is to research the total number of friendly football matches of SC Slavia Sofia with international club opponents and to present their distribution by regions, as well as the general balance achieved in them of the Bulgarian representative. The period of the analysis covers the time between the end of the First World War and the actual end for our country of World War II. Within these time frameworks, 79 matches were played off with club teams, representatives of 44 different clubs. The opponents were from 14 existing then countries, as well as teams representatives of two political entities. All of them were situated on three continents: Europe, Asia and Africa. This in turn defines the numerous geographical areas of the football contacts of SC Slavia in the studied period.

Keywords: football, Slavia, club teams, international matches, regions

Въведение

Международните контакти осъществяват една от основните функции на спорта – да установява връзка между отделните държави и да сближава хората. В този смисъл особена роля се пада на футболните двубои в първата половина на XX век, когато Европа в частност, а и големи части на света, като цяло са раздирани от военни конфликти и външнополитическо напрежение. В разглеждания период софийският СК „Славия“ успява да осъществи взаимодействие с редица чуждестранни спортни организации.

Това води и до реализирането на десетки футболни двубои у нас, а и зад граница (Огнянов, 2006).

Цел

Целта на настоящото изследване е да се проучи участието на футболния отбор на спортен клуб „Славия“ (София) в международни срещи с други клубни селекции в периода 1919–1947 г. и да се представи анализ на географското позициониране на съперниците, както и да се посочат клубове опоненти и балансът в двубоите с тях на българския състав.

Периодът в разработката обхваща горепосочените времеви граници, които са заключени между формалния край на Първата световна война за България с подписването на Ньойския договор на 27 ноември 1919 г. и фактическото приключване за страната ни на Втората световна война с Парижкия мирен договор от 10 февруари 1947 г. В изследването са обхванати почти 28 години, което го прави достатъчно представително.

Методика

Методологията включва проучване на литературни източници по темата и **контент анализ** на печатни периодични български и чуждестранни издания от разглеждания период. Приложен е и **спортно-статистически анализ**: систематизиране, обобщаване и групиране на количествените данни. Представен е броят на изиграните срещи с клубни отбори по години. Обобщени са и крайните резултати от двубоите, като е изведен балансът на СК „Славия“ по признака брой мачове, победи, равенства, загуби, както и головата разлика. Посочени са и броят срещи с отделните клубни отбори, за да се отбележат и тези, с които е играно повече от веднъж, за да се открият и съответните тенденции и изводи. Отделно в табличен вид са представени данните относно принадлежността на съперниковите отбори по континенти, региони, държави и политически субект.

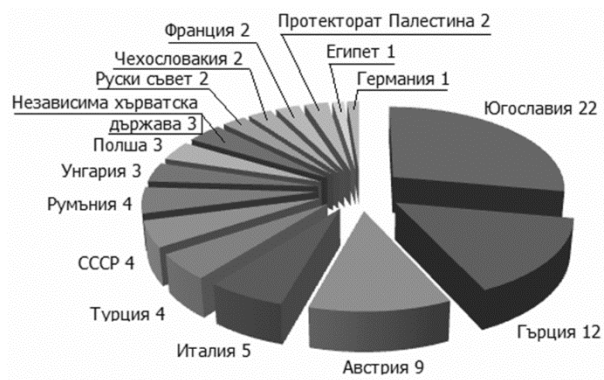
Като **предмет** на настоящото изследване трябва да се разбират **международните двубои** на СК „Славия“ само с клубни отбори. За такъв футболен мач в разглеждания период се приема среща между два тима, не само съставени от различни по своята националност състезатели. Второто условие е въпросните клубове да имат регистрация, седалище или структура, администрираща дейността им в различни формирования. **Обектът** на разработката е футболният отбор на СК „Славия“ (София).

Анализ на резултатите

В разглеждания период 1919–1947 г. футболният отбор на СК „Славия“ (София) изиграва 87 мача с чуждестранни съперници. От тях за нуждите на изследването са важни 79-те двубоя с клубни състави. Останалите 8 международни срещи са със сборни селекции и с военни отбори. Макар те също да

имат своето заслужено място в клубните анали, акцентът в настоящото проучване пада върху срещите на клубно ниво. Този вид съперникови тимове са класически структури, които са част от даден спортен клуб или самостоятелен футболен такъв. Те имат свое име, управленски органи, емблема, печат, адрес, регламентиран цвят на екипировката и т.н. Разполагат с картотекирани състезатели и участват в местните шампионати или в друг тип локално първенство. Възможно е, в зависимост от историческия етап на развитието си, да имат и своя школа. Двубоите с тези състави са най-съществените от статистическа гледна точка за СК „Славия“, защото и тя отговаря на тези критерии. Те са и най-многобройни не само в разглеждания период, а и в историята на клуба като цяло. Затова именно предметът на проучването са срещите на славистите само с чуждестранни клубни състави.

Клубните съперници на СК „Славия“ в разглеждания период са представители на 14 съществуващи тогава държави: Австрия, Германия, Гърция, Египет, Италия, Независима хърватска държава, Полша, Румъния, СССР, Турция, Унгария, Франция, Чехословакия и Югославия. Важно е да се посочи, че славистите се срещат и с емигрантски белогвардейски отбор, както и с клубове от английския протекторат Палестина. На Фигура 1 е представено разпределението на тези 79 футболни срещи на СК „Славия“ (София) с чуждестранни клубни състави според държавата или политическия субект, от които е съперникът. Прави впечатление, че най-много (22) са изиграните мачове с футболни клубове от Кралството на сърби, хървати и словенци и наследилата го като наименование от 3 октомври 1929 г. Кралство Югославия. Това е логично поне по две причини: на първо място, е съседството на държавите, а на второ, това са връзките, които СК „Славия“ развива с техните клубни отбори.



Фигура 1. *Разпределение на 79-те международни футболни двубои на СК „Славия“ с клубни отбори (1919–1947) по държави или политически субект*

От Таблица 1 се вижда, че футболистите на СК „Славия“ играят с клубни отбори от три континента, нещо, което и от днешна гледна точка е респектиращо. С участието си през 1933 г. на турне на територията на тогавашния английски протекторат Палестина СК „Славия“ е единственият български клуб, играл с представител на Азия в периода на настоящото изследване. Тогава са записани 4 мача, като два са със сборни селекции на градовете Йерусалим и Хайфа, а другите са с клубовете от Тел Авив „Апоел“ и „Макаби“. Първата среща, играна на 29 март, завършва 1:1, а вторият двубой от 1 април донася победа на българския представител с 4:2 (Василев, 1933). Срещата с гостуващия през 1929 г. в София египетски състав на „Насионал СК“ (Кайро) пък дава възможност да се играе и с представител на Африка. Тъй като следващият мач с отбор от този континент за дружество „Славия“ е чак през 1965 г., се вижда още веднъж значението на двубоя и дейността на международния отдел (Огнянов, 2015).

Таблица 1. *Разпределение на 79-те международни клубни срещи на СК „Славия“ по континенти, региони и политически субект (1919–1947 г.)*

Континент	Бр.	Континент	Бр.	Континент	Бр.
Европа	76	Азия	2	Африка	1
Регион	Бр.	Регион	Бр.	Регион	Бр.
Балкански полуостров	45	Югоизточна Азия	2	Северна Африка	1
Централна Европа	17	Полит. субект	Бр.	Държава	Бр.
Западна Европа	8	Прот. Палестина	2	Египет	1
Източна Европа	6				

Разпределението на изиграните футболни двубои с клубни отбори от отделните страни от Европа е представено в Таблица 2. Анализът на резултатите показва, че футболистите на СК „Славия“ (София) играят с представители от *почти всички части на Стария континент*. Единствено няма срещи с отбори от Пиринейския полуостров, Скандинавия и Прибалтика. Това се обуславя най-вече с отдалечеността на тези територии от българската страна, което би оскъпило приемането или гостуването на клуб от там. Като цяло славистите мерят сили с тимове от 13 съществуващи тогава (1919–1947) европейски държави, както и с белогвардейския емигрантски клуб, представител на политически субект. Напълно естествено най-много двубои (45), повече от половината, са с *тимове от Балканите*. Важно е да се отбележи, че те са проведени с всички тогавашни страни от полуострова. Албания не играе международни клубни двубои в периода. Друг съществен факт е, че „Славия“ гостува и приема представители и на *петте държави*. Тук е мястото и за много важно уточнение, което се отнася за

срещи с клубове, представители на съвременната държава Северна Македония. С техни тимове славистите играят в периода 1941–1943 г. В това време тези територии са част от България. Затова не е коректно да се броят като чуждестранни контакти. Записани са 6 мача с „Македония“ (Скопие), както следва: 4 в софийската областна дивизия и 2 в Държавното първенство (Христов, 2015). В този турнир има и 1 с „Македония“ (Битоля).

Таблица 2. *Разпределение на 76-те мача на СК „Славия“ с европейски клубни отбори по региони, страни и политически субект (1919–1947 г.)*

Балкански полуостров		Централна Европа		Западна Европа		Източна Европа	
Югославия	22	Австрия	9	Италия	5	СССР	4
Гърция	12	Унгария	3	Франция	2	Рус. съвет	2
Турция	4	Полша	3	Германия	1		
Румъния	4	Чехословакия	2				
Нез. Хърватия	3						
Всичко:	45	Всичко:	17	Всичко:	8	Всичко:	6

На второ място по брой срещи (17) е Централноевропейският район. Това е обяснимо по две причини. От една страна, по това време тези страни са сред водещите сили във футбола и са привлекателни като съперници, а и *разстоянието не е толкова голямо*. А, от друга, Австрия има сериозни позиции в българския футбол. Те се изразяват в няколко направления: местната федерация организира на 21 май 1924 г. във Виена първата среща в историята на националния ни отбор, няколко *австрийци водят родни отбори като треньори*, а и доста клубове *посещават страната* ни за приятелски мачове. Не е малък и броят на съперничеството с тимове от Западна Европа (8). Важно е да се отбележи, че само италианските представители не гостуват.

Освен по континенти и държави регионалният анализ на СК „Славия“ (София) във футболните клубни изяви на международната арена задължително включва и представянето на отделните дружества. Логично е те да бъдат групирани в два раздела. Първият, посочен в Таблица 3, проследява съперниците от Кралство Югославия, защото с техни състави са изиграни най-много двубои.

Представено е разпределението на мачовете на отбора на СК „Славия“ с представители на три днешни държави от състава на бившето Кралство Югославия. Най-много са срещите със сръбски клубни отбори – 14, а по 4 мача са с тимове на сегашните Босна и Херцеговина и Хърватия. Не са включени мачовете с клубовете от Независимата хърватска държава, която е отделен политически субект и е посочен в следващата таблица. Вижда се, че независимо от съществуващото напрежение между отделните етноси

в тогавашна Югославия, футболният тим на СК „Славия“ (София) играе с представители на три днешни независими държави. Това е поредното доказателство за ролята на спорта, в частност на футбола, да обединява и да спомага за преодоляване на граници както в географски, така и в политически смисъл.

Прави впечатление, че най-много срещи (7) са изиграни с футболния състав на СК „Югославия“. Това е така, защото между софийското и белградското дружество има подписан пакт за сътрудничество между двете дружества през 1934 г. С друг сръбски тим „Войводина“ (Нови Сад) също са записани повече срещи – четири (В. Subotički Športski list, 6 Lipanja 1939). С една по-малко е броят и на тези с „Граджански“ (Загреб), но само от югославския му период (В. Jutarnji list, 13 Svibanj 1929). Приятелските връзки между двете дружества продължават и през времето на независимата хърватска държава и срещите се увеличават общо на шест. Това е единственият клуб, представител на две различни като юридически статут страни, с който славистите играят. Като цяло балансът на българския представител в срещи с отбори от Югославия е отрицателен, но не бива да се пропуска фактът, че тази страна има сериозни традиции и дори се класира четвърта на Световното в Уругвай през 1930 г.

Таблица 3. Баланс на „Славия“ в 22-та мача (1919–1947) с клубни отбори от тогавашното Кралство Югославия и спрямо днешните държави

<i>Държава/Клуб</i>	<i>М</i>	<i>П</i>	<i>Р</i>	<i>З</i>	<i>Гол. р.</i>
КСХС/Югославия – 10 клуба	22	6	4	12	39-51
<i>Сърбия – 5 клуба</i>	14	4	2	8	23-31
ФК „Югославия“ (Белград)	7	2	2	3	13-16
„Войводина“ (Нови Сад)	4	1	0	3	4-8
„Обилич“ (Белград)	1	1	0	0	4-2
БАСК (Белград)	1	0	0	1	0-2
БСК (Белград)	1	0	0	1	2-3
<i>Хърватия – 2 клуба</i>	4	1	1	2	8-10
„Граджански“ (Загреб)	3	0	1	2	6-9
„Граджански“ (Осиек)	1	1	0	0	2-1
<i>Босна и Херцеговина – 3 клуба</i>	4	1	1	2	8-10
„Крайщник“ (Баня Лука)	2	0	1	1	4-5
„Черчелез“ (Сараево)	1	1	0	0	3-1
„Славия“ (Сараево)	1	0	0	1	1-4

При останалите 57 срещи на клубно ниво, разгледани в Таблица 4, славистите играят най-много двубои с представители на друга страна от полуострова – Гърция. Тук личи категоричното превъзходство в общия актив. При срещи с пет клуба, само с ПАОК (Солун) има пасив, но той е

формиран от едва един сблъсък (В. Μακεδόνια, 11 Σεπτέμβριου 1929). За разлика от петте мача със съгражданите им от „Ираклис“, например. Тук има три славистки успеха. Като цяло срещу елините са записани най-много победи от всички държави – осем.

Положително е салдото и с румънските клубове. При играни мачове с четири тима, с три от тях той е за „Славия“. Всичките съперници са столични, като в София гостуват „Триколор“ на 4 юли 1923 г. и „Макаби“ на 3 юни 1929 г., а другите два мача са гостувания на българските играчи в 1925 г. (В. Gazeta Sporturilor, 8 Septembrie 1925).

Интерес представлява равният баланс с друга балканска страна – Турция, като той е формиран само от един клуб – „Фенербахче“. С истанбулския гранд са изиграни четири двубоя, като има разменени по две победи, а головата разлика е в полза на българския представител. Важно е да се отбележи, че първата среща на 10 октомври 1924 г. в Истанбул е и дебют в чужбина за СК „Славия“. Мачът завършва с успех за родния състав с 2:0. Това е и първа визита на наш клуб в Турция (Бинбелов, 2020).

Таблица 4. Баланс на СК „Славия“ (София) в 57-те международни мача в периода 1919–1947 г. с клубни отбори, без тези от Кралство Югославия

Държава/Клуб	М	П	Р	З	Гол. р.
Гърция – 5 клуба	12	8	0	4	26-20
„Ираклис“ (Солун)	5	3	0	2	8-8
„Арис“ (Солун)	3	2	0	1	11-9
„Атлас“ (Солун)	2	2	0	0	5-1
„Македоникос“ (Солун)	1	1	0	0	1-0
ПАОК (Солун)	1	0	0	1	1-2
Австрия – 5 клуба	9	3	4	2	19-15
„Бригитенауер АК“ (Виена)	3	1	1	1	4-5
„Капфенбергер СК“ (Щирия)	2	1	1	0	9-4
„Слован“ (Виена)	2	1	1	0	3-2
„Вийн“ (Виена)	1	0	1	0	1-1
„Грацер АК“ (Грац)	1	0	0	1	2-3
Румъния – 4 клуба	4	3	0	1	9-4
„Унирея“ (Букурещ)	1	1	0	0	5-1
„Триколер“ (Букурещ)	1	1	0	0	2-0
„Макаби“ (Букурещ)	1	1	0	0	2-0
„Ювентус“ (Букурещ)	1	0	0	1	0-3
Съветски съюз – 3 клуба	4	0	1	3	3-16
„Спартак“ (Москва)	2	0	0	2	1-10
„Динамо“ (Ленинград)	1	0	1	0	2-2
„Динамо“ (Москва)	1	0	0	1	0-4
Унгария – 3 клуба	3	0	0	3	3-12
„Бация“ (Сегед)	1	0	0	1	1-2
„ФК 33“ (Будапеща)	1	0	0	1	1-5
„Кешкемет ФК“ (Кешкемет)	1	0	0	1	1-5
Италия – 2 клуба	5	3	0	2	16-13
„Рома“ (Рим)	3	1	0	2	6-11
„Наполи“ (Неапол) – Б	1	1	0	0	7-0
„Наполи“ (Неапол)	1	1	0	0	3-2
Франция – 2 клуба	2	2	0	0	5-2
„Олимпик“ (Марсилия)	1	1	0	0	2-0
„Расинг“ (Страсбург)	1	1	0	0	3-2
Протект. Палестина – 2 клуба	2	1	1	0	5-3
„Макаби“ (Тел Авив)	1	1	0	0	4-2
„Апоел“ (Тел Авив)	1	0	1	0	1-1
Чехословакия – 2 клуба	2	0	0	2	1-3
„Рус“ (Прага)	1	0	0	1	1-2
„Славия“ (Прага)	1	0	0	1	0-1
Турция – 1 клуб	4	2	0	2	6-5
„Фенербахче“ (Истанбул)	4	2	0	2	6-5
Полша – 1 клуб	3	1	0	2	3-5
„Краковия“ (Краков)	3	1	0	2	3-5
Нез. Хър. Д – 1 клуб	3	0	0	3	2-7
„Граджански“ (Загреб)	3	0	0	3	2-7
Рус. съвет – 1 клуб	2	2	0	0	7-2
„Галиполи“ (Галиполи)	2	2	0	0	7-2
Египет – 1 клуб	1	1	0	0	4-1
„Насионал СК“ (Кайро)	1	1	0	0	4-1
Германия – 1 клуб	1	0	1	0	1-1
„Айнтрахт“ (Лайпциг)	1	0	1	0	1-1
Общо:	57	26	7	24	110-109

От западноевропейските съперници впечатляват трите двубоя с „Рома“. Това показва добрите връзки между двете дружества (В. L'Impero, 29 ottobre 1930). Срещу тима от Рим има и авторитетен успех с 2:1 от 16 септември 1927 г. Седмица по-рано с 3:2 е сломен и друг първодивизионен състав от Италия – „Наполи“. А след като е разгромен със 7:0 и вторият тим на неаполитанци, славистите оформят положителния си баланс с клубове от Апенините. Същото е положението и с представителите на друга значима футболна сила – Франция. Тук има записани две победи от толкова срещи. Едната е срещу екс носителя на купата на страната „Олимпик“ (Марсилия), сломен с 2:0 на 21 юни 1936 г. в София (В. Спорт, 22 юни 1936). Отново в българската столица, само че на 2 юни предната година, е победен с 3:2 и „Расинг“ от Страсбург (В. Спорт, 2 юни 1935).

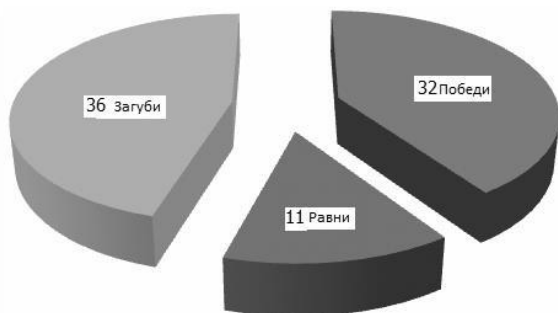
Престижно е съотношението и с австрийски клубове. От девет срещи: три победи и четири равенства. Наистина съставите не са от най-силните на страната, но все пак са представители на авторитетната тогава местна школа. С три клуба са изиграни по повече от една среща, а с „Бригитенауер АК“ (Виена) са установени много близки отношения и неговият вратар Франц Кьолер дори тренира сетне славистите. Впоследствие той е ангажиран и официално за треньор на СК „Славия“ и заема този пост от 12 май 1938 до 30 ноември 1943 г. Стига до три титли и два бронзови медала в държавното първенство, както и печели Царската купа през 1943 г. Досегът с австрийската школа дава своята полза, дори при загубени мачове. В подкрепа на гореказаното е и коментарът след двубоя с „Грацер АК“ (Грац), завършил 2:3 в София на 8 август 1926 г.: „Ние не можем друго да направим, освен да поздравим славистите за добре изнесената игра и резултат, които идват да ни покажат значителното напредване на нашия спорт и че нашите тимове могат достойно да се конкурират със своите по-стари и напреднали колеги в Европа“ (В. Спорт, 25 август 1926). „Краковия“ е представителят на Полша, с който „Славия“ има ползотворни контакти. След успеха с 2:0 в първата среща в Белград на 2 май 1926 г., единствената играна на неутрален терен в периода, клубът от Краков е гост в София следващото лято и записва 2 победи (В. Kurjier Warszawski, 30 lipiec 1927).

Две минимални загуби с гол пасив пък формират баланса с друга славянска страна – Чехословакия. Тук е важно да се посочи визитата на съимениците от Прага на 4 август 1925 г. в София. (Сп. Илюстрирана седмица, 16 август 1925). Тогава за първи път отбор, шампион на своята страна, гостува за мач в България. Освен при мачове с клубове от тази държава, двубои с унгарски и съветски клубове, както и с немския представител това са единствените страни, които поне веднъж да не са губили от софийския „Славия“. Важно е да се уточни, че хърватският „Граджански“ (Осиек) на 5 май 1929 г. пада с 1:2 в югославския си период (В.

Jutarnji list, 11 Svibanj 1929). Съставеният от руснаци пък тим на „Галиполи“ отстъпва на два пъти през 1922 г. Така формално, на спортно, а не на политическо ниво се запълват и квотите за загуби и на руси, и на хървати. Важно е да се посочи, че именно с белогвардейския емигрантски състав „Славия“ играе своя първи международен мач с клубен съперник. На 2 май 1922 г. в София гостите са разгромени с 4:0. (Огнянов, 2006). Това дружество е под юрисдикцията на оглавявания от генерал барон Пьотр Врангел Руски съвет, който е и почетен председател на белоемигрантското общество на Галиполийците.

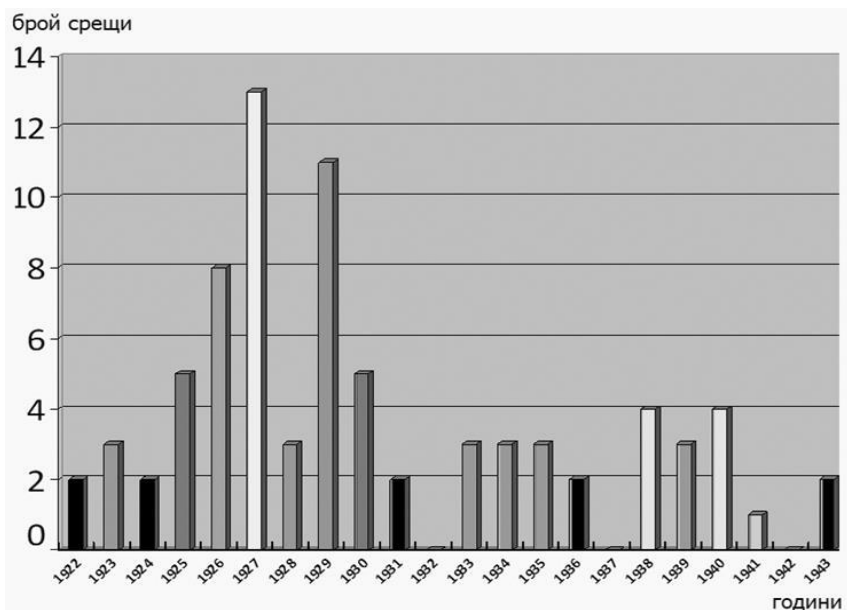
В периода на настоящото изследване – 1919–1947 г., футболният отбор на „Славия“ изиграва 79 срещи с представители на 44 клубни състави. В тези двубои активът е, както следва: 32 победи, 11 равенства и 36 загуби (фигура 2). Головото съотношение също е в полза на опонентите: 149–161. Макар отрицателен, този баланс не е за пренебрегване. Пораженията са едва четири в повече. Ако пък се извади само пасивът от шест загуби с югославските клубове, то балансът е положителен.

При анализа на общия актив има и още три съществени факта. Първо, срещу славистите, които са пълни аматьори, играят доста състезатели, професионалисти по своя характер на упражняване на дейността. Второ, не трябва да са пропуска фактът, че голям брой от клубовете, с които се провеждат двубоите, са основани преди софийската „Славия“. Някои от тях още през XIX век. Това освен организационен опит, означава и игрови. Доста от съперниците имат натрупани множество срещи на международно ниво. И трето, но не по-маловажно: някои от държавите, с чиито клубове се играе, имат в този период най-силния етап на успехи на футбола в страната си. Италия например е двукратен световен първенец за 1934 и 1938 г., както и олимпийски за 1936 г. Чехословакия е вицешампион на планетата през 1934 г., а Унгария прави това четири години по-късно. Австрия е олимпийски сребърен призьор през 1936 г. и четвърта на Световното две години по-рано. Полша пък е четвърта на игрите в Берлин през 1936 г. Други страни, като Франция и Германия, са традиционни сили и днес, но и в онзи етап също имат успехи. Французите участват и на трите световни първенства в периода, като през 1938 г. са шести. Немците пък са бронзови медалисти от шампионата на планетата през 1934 г. Египет участва на същия Мондиал, а през 1928 г. е четвърти на Олимпийските игри. Съперници от Балканите също имат много по-голям опит, а и класирания на национално ниво, което се отразява логично и на клубно равнище. Освен споменатия по-горе актив на Югославия и националите на Румъния са с доста солиден опит. Селекцията на северната ни съседка участва на три шампионати на планетата през 1930, 1934 и 1938 г. За сравнение, нашата страна дебютира на такъв форум едва през 1962 г. в Чили. Погледнато от този ъгъл на развитие на футбола при съперниците, на клубно и национално ниво, балансът на българския представител е много добър.



Фигура 2. Съотношение на броя победи, равенства и загуби на СК „Славия“ в 79-те футболни двубои с чуждестранни клубни състави (1919–1947 г.)

Когато се анализират изиграните международни клубни срещи от софийския СК „Славия“ по години, се наблюдават следните характеристики (Фигура 3). В първите три години на периода, както и в последните четири, няма записан нито един мач. Тази липса на срещи се обуславя от военните конфликти. В началния случай (1919–1921) това са последиците за страната ни от Първата световна война и възстановяващия се спортен живот. В края на изследвания етап (1944–1947) аналогично са последиците на Втория световен военен конфликт. Интересно е да се маркира, че по време на споменатите две военни събития СК „Славия“ записва двубои със сборни или военни селекции. Такъв е случаят и с 1932 г., когато отново няма игран клубен мач. 1937 г. пък е единствената в периода без международна среща за клуба.



Фигура 3. Разпределението по години на 79-те международни двубои на СК „Славия“ (София) с клубни отбори в периода 1919–1947 г.

На обратния полюс най-много срещи на клубно ниво има през 1927 г. – 13. Близко до този рекорд са и 11-те мача две лета по-късно. Като цяло 20-те години на XX век изпъкват с най-много мачове: общо 47, като това е повече от половината от всички проведени срещи в периода. Този факт се обяснява с цялостния подем на развитие, белязал десетилетието в международен мащаб, заключено между края на глобален военен конфликт и започването на световната икономическа криза през 1929 г. Следващата декада продължава да е известна като *interbellum*, а именно „периода между войната“. Футболните клубни контакти на „Славия“ отново са факт, но вече почти преполовен – 25. През 40-те години те почти секват и са едва 7.

Заклучение

Като обобщение може да се констатира, че изиграните от СК „Славия“ (София) 79 международни футболни клубни двубоя за времето от 1919 до 1947 г., на първо място, представляват един доста сериозен брой. Това се обуславя от няколко факта. Основният от тях е липсата на ежегодните европейски турнири и другите надпревари, в които „Славия“ участва в следващите десетилетия. Другият фактор е сложната външно-

политическа обстановка в разглеждания период, който започва след голям военен конфликт и приключва след втори такъв. На второ място, заслужава да се отбележи, че за времето на настоящото изследване славистите играят мачове с клубове от 14 съществуващи тогава държави и с 2 външнополитически субекта, което с оглед предходния коментар също представлява много значимо число. На континентално ниво съперниците са от Европа, Азия и Африка. Проведените срещи пък са с представители на 44 клуба, като с 16 славистите играят повече от веднъж. Освен солидният брой на клубни контакти се наблюдават и установените приятелски връзки с немалко дружества от чужбина, с които отборът на „Славия“ се среща неведнъж. Анализът на проведените мачове по години показва, че най-много срещи (47) има през 20-те години на XX век. През следващото десетилетие те са 25, а през 40-те години на XX век има 7 мача. Това се обяснява с международното икономическо и политическо положение в Европа и света и неговото отражение и в сферата на интернационалните футболни контакти.

Важна част от заключението е и спортно-статистическият баланс на „Славия“ в 79 срещи с клубни съперници. Той се разпределя с 32 победи, 11 равенства и 36 загуби. Като сравнение: в същия период националният отбор на България в своите 71 мача формира следното: 18 победи, 10 равенства и 43 загуби (Попдимитров, Куртев, Мархолев, 1970). На този фон активът на славистите съвсем не е за пренебрегване. Това се потвърждава, ако се направи и съотношение по държави. С 6 страни футболистите на СК „Славия“ имат отрицателно салдо, с 2 равно, а с останалите 6, както и с двата политически субекта е положително. При националите положението е доста по-незавидно. Играни са двубои със 17 страни, като само с по 2 има положителен и равен баланс, а с останалите 13 салдото е отрицателно.

Литература

Бинбелов, К. (2020). 95 години от първите футболни двубои между клубни отбори от България и Турция в контекста на външнополитическата обстановка. *Сб. Личност. Мотивация. Спорт*. Том 24, НСА ПРЕС, София, 281–290.

Василев, В. Със Славия в Палестина. В. *Спорт*, XI, бр. 585. 16 април 1933, 3.

Гостуването на „Грацер Атлетик Спорт клуб“. В. *Спорт*, IV, бр. 123, 25 август 1926, 4.

Гостуването на чешките спортисти. Сп. *Илюстрирана седмица*, III, бр. 138, 16 август 1925, 7.

Как Славия победи Расинг с 3:2. В. *Спорт*, XIII, бр. 957, 2 юни 1935, 3.

Огнянов, К. (2015). *Един век футбол в бяло*. Тип-топ прес, София, 376.

Огнянов, К. (2006). *Славия по световните терени*. Тип-топ прес, София, 196, 227–229.

Попдимитров, Д., Куртев, Ив., Мархолев, Г. (1970). *България на футболния глобус*. ДИ Медицина и физкултура, София, 132–150.

При отлична игра Славия бие Олимпик с 2:0. В. *Спорт*, XIV, бр. 1160, 22 юни 1936, 3.

Христов, Н. (2015). *Футболен алманах*, София, Аскони-издат, 65, 69.

Gostovanje prvaka bugarske u Novom Sadu. *Subotički Športski list*, V, br. 168, 6 Lipnja 1939, 1.

Gradjanski - Slavija - 2:1 (0:1). *Jutarnji list*, XVIII, br. 115, 13 Svibanj 1929, 3.

L' A. S. Roma batte nettamente per 5 a 0. *L'Impero*, IX, 29 ottobre 1930, 5.

Najnovije sportske vijesti. Slavija (Sofija) - Gradjanski (Osijek) – 2:1. *Jutarnji list*, XVIII, br. 113, 11 Svibanj 1929, 3.

Vizita Slaviei în București. *Gazeta Sporturilor*, II, No. 140, 8 Septembrie 1925, 1

Π.Α.Ο.Κ. νικά Σλάβιαν 2-1. *Μακεδόνια*, XX, αρ. 6176, 11 Σεπτέμβριου 1929, 3.

Адрес за кореспонденция:

Ас. Камен Огнянов Бинбелов

НСА „Васил Левски“

Катедра „Психология, педагогика и социология“

binbeloff@abv.bg

МАТЕМАТИЦИТЕ И СТЕРЕОТИПИТЕ, СВЪРЗАНИ С ТЯХ. КАКВИ СА ДЕТСКИТЕ ПРЕДСТАВИ ЗА МАТЕМАТИЦИТЕ И МОЖЕ ЛИ УЧИТЕЛЯТ ПО МАТЕМАТИКА ДА ГИ ПРОМЕНИ?

Галина Иванова Димитрова-Мавродиева,
Пенка Йорданова Христова

MATHEMATICIANS AND STEREOTYPES RELATED TO THEM. WHAT ARE CHILDREN'S PERCEPTIONS OF MATHEMATICIANS AND CAN A MATHEMATICS TEACHER CHANGE THEM?

Galina Ivanova Dimitrova-Mavrodieva, Penka Jordanova Hristova

Резюме: настоящото изследване цели да провери представите, които имат децата за математиците, когато са на възраст между 9 и 12 години, като за това е използван методът „Нарисувай математик по време на работа“. Българските деца рисуват математиците като мъж с очила, заобиколен с изчисления, използващ черна дъска по време на работа и в немалко случаи е учител по математика. Наблюдава се тенденция стереотипните характеристики, с които децата рисуват математик, да нарастват с възрастта. Тези данни съответстват на предходните, докладваните с този метод, но в други държави.

Ключови думи: математика, математици, стереотипи, учител по математика

Abstract: The present study aims to test children's perceptions of mathematicians when they are between the ages of 9 and 12 using the Draw a Mathematician Test. Bulgarian children draw mathematicians as a man with glasses, surrounded by calculations, using a blackboard at work and in many cases a math teacher. There is a tendency the stereotypical characteristics with which children draw a mathematician to increase with age. These data correspond to the previous ones reported with this method, but in other countries.

Keywords: mathematics, mathematicians, stereotypes, mathematics teacher

Въведение

Повечето от нас са се сблъскали с внушения и стереотипни представи за математиката и начина ѝ на преподаване в училище, което вероятно оказва влияние на децата, когато изграждат представата си за математиците. Често имиджът им е по-скоро негативен и това може да има връзка с мотивацията на учениците за изучаването на математиката в училище.

Има изследвания, които показват, че повечето ученици, от най-малките до най-големите в средния курс (К-12, САЩ), не знаят какво вършат математиците (Picker & Berry, 2000, цит. по Wilson & Latterell, 2012). Те не са

били в контакт с математик и съответно нямат стабилна представа по отношение на това с какво всъщност се занимават математиците (Greenwald & Thomley, 2007; Wong, 1995, цит. по Wilson & Latterell, 2012). Wilson & Latterell (2012) твърдят, че влиянието на различни фактори като филми, портрети на математици, изобразяващи ги като манияци на тема математика (nerds), не позволява на учениците да ги видят по друг начин, освен като „шантави, психично болни, обсебени от математиката до степен, в която нямат никакъв личен живот извън нея“ (Howson & Kahane, 1990; Mendick, Epstein & Moreau, 2007; Picker & Berry, 2000; Wong, 1995, цит. по Wilson & Latterell, 2012).

От друга страна, Barbeau (1990) (цит. по Picker & Berry, 2000) твърди, че „може би няма област от човешката дейност, освен математиката, в която да има такова разминаване между това какво хората си мислят за нея и това, което самите практикуващи вярват, че е“. Контрастът между традиционното виждане за математиците, посочено от някои автори, а именно, че математиците са „скупни“, „несоциални“ и „маниакални“ (Rensaa, 2006) или „арогантни“, „ексцентрични“ (Howson and Kahane 1990, цит. от Rensaa, 2006), се подчертава от начина, по който самите математици гледат на себе си и тяхната работа. В изследването на Wilson & Latterell (2012) някои математици са описали дейността си така: „Изявлението „Аз съм математик“ е подобно на изявлението „Аз съм творец“. Да създаваш математика е свързано с това да създаваш изкуство“ (Wilson & Latterell, 2012).

В това изследване ще се опитаме да проверим какви са детските представи за математиците чрез метода „Нарисувай математик по време на работа“ и дали те включват установените със същия метод стереотипи за математиците в други култури, които се приема, че предопределят нагласите на децата да учат и да се занимават с математика.

Изследвания върху представите на децата за математиката и математиците

В литературата има няколко популярни начина за изследване на представите, имиджа и стереотипите, свързани с математиците, а някои автори предлагат и използват тези термини в изследванията си като взаимозаменяеми (Aguilar, Rosas, Zavaleta & Romo-Vázquez, 2016).

Някои проучвания са базирани на интервю и се отнасят до представите на участниците за математиците (Wilson & Latterell, 2012, Rensaa 2006). Други автори използват комбинирани методи (Picker & Berry, Aguilar et al., 2016), които включват използването на рисунка на математик, но и въпроси за писмен отговор към участниците (най-вече свързани с дейността на математиците). Има и проучвания, свързани с изследване нагласите на учителите и децата към математиката, като фокусът е върху влиянието на

нагласата на учителя върху нагласата на учениците. Други автори се опитват да илюстрират как децата се отнасят към математиката, като използват метод на изследване чрез рисунка на урок по математика (Alison Borthwick, 2011). Методът с рисунка на „математик по време на работа“ е най-често използван, тъй като е подходящ за прилагане на лица от различна възраст и култура (Picker & Berry, 2000, Aguilar et al., 2016). Има и методи, които предлагат на участниците да опишат математика с думи, като използват набор от прилагателни (Rensaa, 2006), но целите на изследванията са сходни – намиране на често срещани категории, характерни за имиджа на математика.

За да открият най-често срещаните стереотипи, които са част от представата на децата за математиците, Picker & Berry (2000) използват вариация на „Нарисувай учен“ (Draw-a-scientist test - DAST) на Chambers (1983). Задачата „Нарисувай учен“ е предложена от Chambers, за да се определят стереотипите, които децата имат към учените. Преди него Mead & Metraux (1957) изследват американски гимназисти и описват следните стереотипи за учения: (1) престилка, не задължително бяла; (2) очила; (3) окосмяване по лицето (брада, мустаци или прекалено големи бакенбарди); (4) уреди за изследване (лабораторно оборудване от всякакъв вид); (5) символи на знанието (специализирана литература, препълнени полици с книги); (6) технологии, „продукти“ на науката (подходящи надписи – таксономични класификации, формули); (7) „Еврика“ синдром (Mead & Metraux, 1975, цит. по Chambers, 1983).

Има изследвания, които показват, че стереотипите за учените, описани от Mead & Metraux (1957), имат общо със стереотипите, поддържани относно математиците. Grevholm (2010) (цит. по Aguilar et al., 2016) докладва, че някои ученици от Норвегия смятат математиците за „самотни, стари, често носещи очила и брада“, а жените математици са описани по следния начин: „изключително интелигентни, обсебени от математиката и социални инвалиди“. Rock & Shaw (2000) (цит. по Picker & Berry, 2000) първи прилагат вариант на DAST в САЩ чрез интернет. Те добавят задачата с рисунка на математик към въпроси, свързани с дейността на математиците. Изследвали са деца от детската градина до 8-и клас (13–14-годишни). Задачата с рисунката на математик е предложена само на една част от участниците, на тези от детската градина до 4-ти клас (132 деца). Резултатите показват, че в по-ранна възраст (детската градина и 1-ви клас, 93 участници) са нарисували повече жени, отколкото мъже, въпреки че броят на момичетата и момчетата е почти равен. В класовете от 2-ри до 4-ти (81 участници) броят на нарисувани мъже математици е равен с този на жени математици. Тези резултати са в подкрепа на твърдението на Chambers, че с нарастване на възрастта в рисунките на учениците по-често се появяват стереотипни характеристики. В добавка, Rock & Shaw (2000)

(цит.по Picker & Berry, 2000) посочват, че учениците на тази възраст мислят, че „математиците правят съвсем същото, което и те в класните стаи“, или математиците вършат това, „което никой друг не иска да прави“. Picker & Berry (2000) от своя страна твърдят, че когато ученици са помолени да опишат каква дейност извършват математиците, те често ги представят като учители по математика (Picker & Berry, 2000).

Основни характеристики (категории), които присъстват в детските рисунки на математици

Едно проучване на Alison Borthwick (2011) има за цел да изследва нагласите на децата към уроците по математика в Англия и е провокирано от все по-намаляващите интерес и подкрепа към математиката и това е заложено в промените в Националната стратегия за математическа грамотност (National Numeracy Strategy, NNS) (DfEE1999), отнасяща се до всички начални училища в Англия (Borthwick, 2011). Обработени са общо 162 рисунки, като елементите от тях са групирани в 15 категории (Borthwick, 2011). Borthwick констатира, че дори на тази ранна възраст се виждат начални елементи на недоволство по отношение на математиката, особено при момчетата.

В своето изследване Wilson & Latterell (2012) се интересуват от това какво знаят учениците между 10–12 клас (252 участници, САЩ) за професията на математика. Те смятат, че попкултурата (телевизия, филми, романи), натискът на връстниците (не е много социално приемливо да се интересуваш от математика), „невидимостта“ на математиците („никой не се обажда да извика математик по телефона, както би извикал лекар или водопроводчик“) и „тоталната липса на ролеви модел“ (учениците познават малко или никакви математици, а и учителите не се държат като такива) допринасят за много оскъдното или изобщо за никакво разбиране относно работата им, което води до нежелание у учениците в САЩ да се занимават с математика (Wilson & Latterell, 2012). От една страна, авторите искат да проверят каква е представата на ученици от 10-и до 12-и клас (60% момичета и 40% момчета) относно дейността на математиците и, от друга, може ли тази представа да се промени, ако учениците прекарат част от учебното си време с „реални“ математици, в случая с докторанти по математика. В първия етап на изследването, в началото на учебната година (2009), задават няколко въпроса на учениците относно дейността на математиците, като адаптират въпроси на Rock & Shaw (2000) от тяхно изследване, свързано с дейността на математиците. Те са следните:

(1). Моля, опишете какво прави един математик, докато е на работа? Дайте възможно най-много подробности!; (2). Бихте ли искали някога да станете математик?; (3). Добър ли сте по математика?

Данните от изследването на Wilson & Latterell (2012) сочат, че в началото на годината 45% от учениците са смятали, че математиката е предмет в училище. Този резултат показва, че ограничението във виждането, че математиката е „само предмет в училище“, е в подкрепа на резултатите от други автори (Picker & Berry, 2000, Aguilar et al., 2016) и сочи, че когато децата рисуват математик или описват дейността му, те често го представят като учител по математика. След включване на докторанти по математика в обучителния процес, Wilson & Latterall (2012) докладват, че процентът на тези ученици, които смятат, че математиката е предмет в училище, е намалял драстично и само 8% смятат, че това е така. Процентът на децата, които мислят, че математиците се занимават с решаването на проблеми, се увеличава от 26% на 38%. Освен това в началото на годината никой не е посочил математика като човек, който решава проблеми с приложение в реалния живот, докато в края на годината 38% от изследваните лица са посочили това като занимание на математиците. В допълнение, в предварителния тест само 1% от учениците са смятали, че математиците създават математика, докато в пост-теста този процент стига 11. Wilson & Latterell (2012) отбелязват, че се увеличил и броят на учениците, които биха искали да се занимават с математика – от 20 до 34%, и въпреки че този процент е под половината, има доказателства за това, че ако се знае повече за това с какво се занимават математиците, интересът към математика може да се повиши. С други думи, ако на учениците се предостави възможност да разширят знанията си за математиката и дейността на математиците, те могат да променят представите си за тях.

Picker & Berry (2000) изследват 476 деца от 7-и клас (12–13 г.), като ги молят да нарисуват представата си за математиците. Прилагат метода „Нарисувай математик“ в пет различни държави – Обединеното Кралство, САЩ, Финландия, Швеция и Румъния. Целта на авторите е да открият най-често срещаните стереотипи на децата, свързани с математиците, и да ги сравнят на межкултурно ниво. Освен това искат да превърнат метода в инструмент, който би могъл да бъде използван за описание на стереотипите, които учениците имат на тази възраст по отношение на математиците. За целта децата са помолени да нарисуват математик по време на работа. В добавка, изследваните лица трябвало да изредят няколко обстоятелства, заради които биха наели математик на работа, и накрая те са били окуражени да коментират рисунките си с кратки бележки.

Резултатите от рисунките на децата показват, че част от изображенията съдържат стереотипни елементи, например: бяла престилка с джобче за химикалки, очила, черна дъска, изчисления и др. Най-често срещаният образ е на бял мъж на средна възраст, оплешивяващ или пък с прекалено много и рошава коса, като на Айнщайн. Авторите наричат това „Айнщайн ефект“. Понякога децата имат конкретна представа за това какво

представлява математикът. Ето едно описание на седмокласник от изследването на Picker & Berry (2000): „математикът няма приятели, освен други математици, не е женен и не се среща с жени, обикновено е дебел, дрехите му не са модерни, има много бръчки по челото от много мислене, няма никакъв социален живот, на около 30 години е и е с много избухлив характер“.

Близо $\frac{3}{4}$ от рисунките на учениците изобразяват идеи, свързани с това какво прави математикът по време на работа и не е идентифициран като преподавател, а в $\frac{1}{4}$ от случаите в рисунките на децата съвсем лесно се разпознава учител. Заобикалящата среда в рисунките на децата се свързва най-често с неща от класната стая – изчисления, измервателни уреди, черна дъска и др. (Фигура 1) (Picker & Berry, 2000).

Когато анализират резултатите от въпроса: „Защо бихте наели математик?“, забелязват, че много деца не са отговорили и освен това отчитат парадокс: въпреки че учителят по математика се появява само в 24,7% от рисунките, водещата причина за наемане на математик при всички деца, с изключение на тези от UK, е преподаването (teaching), появяващо се 127 пъти, следвано е от счетоводството (accounting) – 57, банкирането (banking) – 26, архитектурата (architecture) – 24 и строителството (building) – 12. Много малко деца са посочили програмиране (programming) – 12, и решаване на проблеми (problemsolving) – 4. Във връзка с тези резултати авторите правят извода, че с изключение на компютърното програмиране и решаване на сложни задачи (hard problem solving), причините, които изброяват децата, показват обща липса на информираност за това какво в действителност вършат математиците и ги объркват с други професии, за чието практикуване се изисква изчисляване и измерване (Picker & Berry, 2000). Авторите заключават, че децата на тази възраст не могат да свържат математиката с някаква практическа цел и за тях дейността на математика извън преподаването в училище остава неясна, като се позовават и на Hammond (1978), който казва че „математиците не са рядка порода, те са просто невидими“.

Относно пола на математика, Picker & Berry (2000) получават резултати, консистентни с тези на Rock & Show (2000), които твърдят, че с нарасване на възрастта се увеличава и броят на рисунките, в които математиците са нарисувани като мъже. В изследването на Picker & Berry (2000) изключение правят само децата от Обединеното Кралство (OK) и САЩ. Обяснението е, че в OK има много популярно шоу – „Countdown“, чийто главен е герой е жена – Carol Vorderman, бивш инженер, впоследствие станала ТВ звезда. Авторите смятат, че именно заради това в рисунките на британските ученици фигурира главно нейният образ. Picker & Berry (2000) предлагат групиране на рисунките в седем подтеми, описващи математика по време на работа: (1) *Математикът, който принуждава*: учениците са нарисували математика като учител, който насилва или

сплашва с насилие, за да принуди децата да учат; (2) *Глупавият (foolish) математик*: децата са нарисували човек, на когото му липсва здрав разум, чувство за стил и умения за изчисляване; (3) *Напрегнатият (overwrought) математик*, нарисуван като объркан и преуморен; (4) *Некомпетентният учител*, който не си знае материала и не може да контролира класа; (5) *Прекалено умният математик*, който обаче е нарисуван с презрение; (6) *Математикът тип Айнщайн (Einstein effect)* и (7) *Математикът със суперсили*, където рисунките могат да включват магии, възшебства, специални отвари.

Aguilar, Rosas, Zavaleta & Romo–Vázquez (2016) също използват метода „Нарисувай математик“ (Draw amathematician test), за да проверят доколко учениците в Мексико се влияят от стереотипите по отношение на математиката. Разликата тук е, че, първо, учениците са по-големи, 17–18-годишни, второ – всички изследвани лица са от учебни заведения с математически профил, т.е. би трябвало да се очаква, че тези деца така или иначе имат по-висока мотивация за изучаване на математиката, защото те сами са избрали да се развиват в тази област. Изследваните лица са 63-ма ученици, 54 от които са момчета и 9 са момичета. Авторите посочват, че като цяло мексиканските деца имат позитивна нагласа за математиката, и посочват, че в повечето рисунки математикът е съвсем нормален на вид. С други думи, мексиканските ученици не възприемат математиците като екстравагантни и необичайни. От всички 63 ученици само четирима са нарисували математика като жена, всички останали са го нарисували като мъж. Това е единствената стереотипна характеристика, която авторите отчитат като значима, т.е. според представите на мексиканските изследвани лица математикът е мъж и това е занимание, което децата преписват само на единия пол. Относно дейността на математиците, учениците от Мексико показват по-голяма информираност. Учителят по математика е на първо място с 26 споменавания, следват – статистик (20), администратор (13), изследовател (11) и mathematical modeller (10). Aguilar et al. (2016) обясняват липсата на негативни стереотипи с това, че самите деца вече са планирали своето професионално развитие и то е свързано с математика, инженерство или компютърни науки. Споменахме, че тези деца вече имат определена посока за професионална реализация. Друго обяснение за липсата на силни стереотипи според авторите е, че влиянието на медиите в Мексико е ограничено. На практика няма изграден някакъв публичен образ, който би могъл да повлияе на нагласите към математиците като цяло, и за това авторите смятат, че представите им са близки до реалността. Имиджът на математика се свързва с мъж на средна възраст с нормално излъчване, има обикновена прическа, обикновено облекло и не е задължително да носи очила (Aguilar et al., 2016). Авторите отбелязват, че най-вероятно учениците са нарисували собствените си учители по математика, защото всички са мъже и нито един от тях няма чудат или необичаен вид. Освен

това се отбелязва, че мексиканските ученици имат много положително отношение към математиците, което според авторите се дължи на учителите, които са им преподавали, и смятат, че всъщност най-важна роля в изграждането на добро отношение към математиката играе самият учител по математика (Aguilar et al., 2016).

От разгледаните изследвания изглежда, че задачата „Нарисувай математик“ е инструмент, който дава възможност да се определят броят и видът на стереотипите, които учениците имат по отношение на математиците и математиката, и може да бъде приложен на лица на различна възраст и с различно занимание, без значение на културата и говоримия език. Разгледахме изследванията, базирани на този метод, които показват, че често математиката и математиците имат по-скоро негативен имидж (Picker&Berry, 2000; Borthwick, 2011). От друга страна, има и изследвания, които разкриват, че невинаги стереотипите, свързани с математиците, са толкова силно изразени (Aguilar et al., 2016) – особено в случаите, когато изследваните лица са добре запознати с дейността на математиците. Изследването на Wilson & Latterall (2012) също показва, че когато децата имат достъп до „реални“ математици, начинът, по който мислят за тях, може да се промени и е възможно да проявят по-голям интерес към дейността на математиците.

Освен разгледаните методи с рисунка, интерес предизвиква и изследването на Ragnhild Johanne Rensaa (2006), което също има за цел разкриване на стереотипите, свързани с математиците, въпреки че нейната група от изследвани лица са възрастни и методът е различен. Тя се позовава на резултати от други изследвания, в това число и това на Picker & Berry (2000), но най-вече подчертава значението на представите на възрастните за математиците като фактор, който влияе върху представата на децата за математиците. Тя моли възрастни да опишат как си представят математик по време на работа, като им предоставя лист с прилагателни, тъй като в началото повечето хора са се затруднили да дадат каквото и да е описание. Резултатите от нейното изследване ще бъдат разгледани по-долу, но става ясно, че възрастните често описват образи от снимки, филми или учителя си по математика и според 40% от изследваните лица в Норвегия математикът е „скучен мъж на средна възраст, старомоден, лишен от социални умения, оплешивяващ и носи очила“ (Rensaa, 2000).

Обобщението, което може да се направи на базата на разгледаните изследвания, е, че най-често срещаните стереотипи (основните категории, чрез които се представя математикаът), са свързани с това, че: **математикът е мъж на средна възраст, носещ очила, скучен е, няма чувство за стил, понякога е плешив или има странна прическа и често е учител по математика** (Picker&Berry, 2000, Rensaa, 2006, Aguilar et al., 2016).

В това изследване се опитахме да проверим какви са детските предс-

тави за математиците чрез метода „Нарисувай математик по време на работа“ и дали те включват установените със същия метод стереотипи за математиците в други култури, които се приема, че предопределят нагласите на децата да учат и да се занимават с математика. Българската образователна система дава възможност да се провери дали представата за математиците се променя, когато имаме налице промяна в условията на обучение по математика. В началния курс уроците по математика се водят от началния учител, който е преподавател и по всички други учебни дисциплини. В 5-и клас системата се променя – учителят по математика вече е конкретен преподавател и влиза в „ролята“ на математик, и ние очаквахме, че начинът, по който децата от началния курс ще нарисуват математика по време на работа, ще бъде различен от начина, по който ще го нарисуват децата от 5-и клас.

Цели и хипотези на изследването

Ние очаквахме, че децата в българските училища ще покажат сходства с представите на децата от други култури и ще покажат, че в техните рисунки също ще има стереотипни елементи, защото тяхната представа е ограничена и е възможно децата често да си представят математика като учител, тъй като „дейността му извън преподаването в училище остава неясна“ (Picker & Berry, 2000). Освен това очакваме, че за разлика от учениците в 5-и клас, децата от началния курс е по-малко вероятно да свързват математиката с конкретен преподавател, тъй като учителят по математика в 3-ти и 4-ти клас е учител и по всички други учебни предмети и неговото влияние ще се разпределя еднакво върху всички дисциплини от учебния план. От друга страна, в рисунките на децата от 5-и клас ще има повече на брой стереотипни характеристики, защото ще са подложени на по-силното влияние от страна на учителя по математика. Причината за това е, че той е конкретна личност и е математик, и за много от тях той е единствената фигура, с която децата ще свързват професията на математика. Такава тенденция може да се очаква и заради порастването на децата. Някои автори твърдят, че с нарастване на възрастта децата са по-склонни да мислят за нещо в стереотипи (Chambers, 1983).

Методика

За да отговорим на целите на изследването, използвахме метода, приложен от Picker & Berry (2000) и Aguilar et al. (2016) в техните изследвания, а именно „Нарисувай математик“. На децата беше предложено да нарисуват математик по време на работа и да отговорят писмено на няколко отворени въпроса, свързани с дейността на математиците, за да проверим доколко са запознати с естеството на работата на хората с тази професия. По отношение на отворените въпроси, свързани с дейността на математиците, решихме да използваме инструкцията на Picker & Berry (2000), а именно:

„Ако Вие трябва да наемете математик да работи за вас, какво щяхте да искате от него да върши“. В допълнение, решихме, че ще е полезно, ако ги помолим освен математик да нарисуват и човек с друга професия – лекар, за да проверим дали в представите на децата има някакви специфични характеристики, отличаващи математиците от хората с други професии. За нас беше интересно да разберем дали децата рисуват всички фигури като мъже със странни прически. В добавка ги помолихме да изброят имена на известни математици, ако се сещат за такива. С това се надявахме да разберем дали изследваните лица знаят нещо за личности, свързани с постиженията на математиката.

Изследвани лица

Изследвахме рисунките на 201 ученици на възраст от 9 до 12 години, съответно 4 паралелки от 3-ти клас, 4 паралелки от 4-ти клас и 4 паралелки 5-и клас, в две различни столични училища, т.е. по два класа от паралелка за всяко училище (общо 12 паралелки), след предварително събрани родителски съгласия. Нито един ученик не отпадна от изследването. От всички 201 участници, 104 бяха момичета, а 97 момчета. Участваха 70 ученици от трети клас, 65 от четвърти клас и 66 от пети клас. Изследването се проведе през втория учебен срок на учебната 2015/2016 г. през месеците април и май. Предпочетохме втората половина на учебната година, за да сме по-уверени, че децата от 5-и клас са имали известно време да свикнат с това, че различни учители им преподават по различните учебни дисциплини, а и за да имат време да ги опознаят.

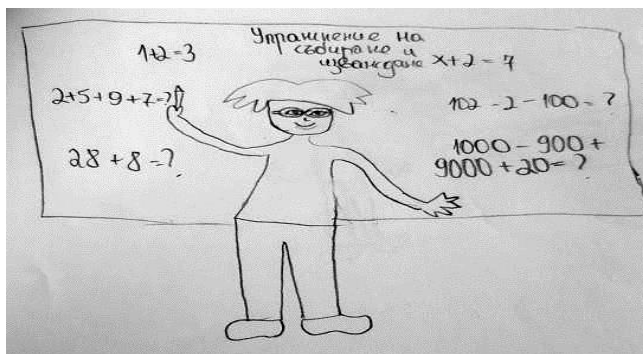
Стимули

Децата получиха 3 листа, в горната част на които имаше инструкция за всеки етап на изследването. На първия лист трябваше да бъдат попълнени някои лични данни като пол, възраст, степен на образование (за възрастните), номер в клас и името на съответното училище. На втория лист участниците трябваше да нарисуват математик по време на работа. На третия лист децата бяха помолени да нарисуват лекар по време на работа. Накрая изследваните лица бяха помолени да отговорят писмено на няколко въпроса. И те са следните: 1) „Ако Вие трябваше да наемете математик да работи за Вас, какво щяхте да искате от него да прави? 2) Какви дейности ще искате от него да върши, докато е на работа? Избройте ги: “. 3) Знаете ли името на някой известен математик? Напишете толкова имена, за колкото сесещате. Ако не се сещате, моля напишете „не се сещам“! 4) „Обичате ли математиката?“

Уникални за математиците категории в рисунките на децата: сравнение на категориите в рисунките на математик и на лекар

Разгледани чрез описателен метод за представяне на данни, резултатите, изглежда, имат много общо с тези на Picker & Berry (2000), Rensaa (2006) и Aguilar et al. (2016) и може да се каже, че голямата част от децата

на възраст между 9 и 12 години си представят математика **като мъж с очила, който стои до черна дъска с изчисления и често е учител по математика** (Фигура 1). Въпреки това решихме, че за да можем да твърдим с по-голяма увереност, че в представата на децата има някакви уникални за математика характеристики, решихме да сравним рисунките на математика с тези на друга професия, в нашия случай с тази на лекар по време на работа.



Фигура 1. Рисунка на момиче от 5-и клас, 36 СОУ „Максим Горки“

Анализирайки данните, открихме, че само някои черти от имиджа на математика могат да бъдат отчетени като значими в сравнение с тези на лекаря. Ние сравнихме всички категории, но се оказа, че не всички са статистически значими. Използвахме непараметричен тест на Wilcoxon и получихме следните данни: при сравнение на пола на фигурите в рисунките няма статистически значима разлика относно представите за пола на математика и лекаря ($Z = -0,258$, $p = 0,796$). Елемент, който се появява единствено и само в рисунките с математици, е черната дъска, т.е. децата определено свързват тази професия с човек, който използва черна дъска по време на работа (Фигура 1). Също така нито един лекар не е нарисован като преподавател в училище или друго учебно заведение, т.е. професията математик често се свързва с професията на учител по математика. Съвсем очаквано в рисунките на лекар не открихме следа от формули и изчисления. Друга значима разлика в рисунките на двете професии е, че в представите на децата част от имиджа на математика е да носи очила ($Z = -5,171$, $p = 0,000$), т.е. българските ученици също предпочитат да рисуват математиците с очила, и тези резултати са консистентни с резултатите от другите изследвания.



Фигура 2. *Рисунка на момиче от 5-и клас, 36 СОУ „Максим Горки“*

Дотук математикът може да бъде описан по следния начин: **той носи очила, работи на черна дъска и често е учител по математик.** По-горе беше споменато, че освен като учител, децата често рисуват математика седнал на бюро, четящ или правещ изчисления. В рисунките с лекар също се появява човек на бюро (Фигура 2), но разликата между броя на децата, които си представят работещия математик на бюро и лекаря, нарисуван на бюро, е значима ($Z = -6,574$, $p = 0,000$). Друга специфична характеристика, отчетена като значима при сравнението на двете рисунки, е, че децата на тази възраст (9–12 г.) си представят математика **сам** по време на работа ($Z = -11,667$, $p = 0,000$). За разлика от математиците, лекарите в по-голямата си част са нарисувани с пациент или в обкръжението на други лекари/мед. персонал (79%, 103 рисунки). Споменахме, че има изображения, в които децата избират да рисуват фигурата на математика с гръб – 17% (35). В контролните рисунки също се срещат лекари с гръб (2%, 5 бр.), но разликата между тях е значима ($Z = -5,303$, $p = 0,000$). Забелязахме, че когато пишат върху рисунката, децата, също като възрастните, рисуват балончета с мислите на фигурите или балончета с някаква реплика или диалог. Сравнихме тези категории в двете задачи с рисунка и ни направи впечатление, че в някои случаи (14%, 28 бр.) мислите на математика бяха представени като балонче над главата му, пълно с въпросителни знаци, формули и мисли от рода – „тази задача не може да се реши“, „трябва да помисля“, „това е много сложно“. Когато сравнихме с рисунките на лекари, установихме, че има значима разлика между тях. Децата по-често рисуват математика като човек, по-склонен към вътрешни мисли ($Z = -3,528$, $p = 0,000$), а на лекарите е по-присъщо да разговарят с пациенти или с други лекари ($Z = -4,041$, $p = 0,000$).

Обобщение на данните

Във връзка с описаните данни можем да кажем, че децата между 9–12 години в нашата извадка са предпочели да рисуват математика като човек, който според тях **носи очила, използва черна дъска, често е учител по математика или е човек, който работи на бюро, пишещ или смятащ нещо. Освен това, в повечето от случаите е нарисуван сам по време на работа за разлика от лекаря, който обикновено е нарисуван с пациент. Има данни и за това, че често застава с гръб към аудиторията и за него са характерни вътрешните мисли.**

Относителната честота на най-често срещаните категории в детските рисунки в това изследване е показана на Фигура 3.

Честота на категорията в детските рисунки с математик %



Фигура 3. Относителна честота на често срещаните категории в детските рисунки с математик

Корелации на някои от изследваните категории с оценките по математика и български език и литература

За да имаме повече яснота относно проявлението на различните стереотипни характеристики, оказали се специфични за математика от рисунките на изследваните деца между 9 и 12 години, решихме да анализираме резултатите в още една посока. Тъй като разполагаме със срочните оценки на учениците и по математика, и по български, това ни даде възможност да проследим има ли връзка успехът по математика със стерео-

типните характеристики на математика. Първото, което ни направи впечатление, е, че има силна положителна корелация между оценката по математика и оценката по български език и литература ($r = 0.696$, $p = 0.000$), т.е. ако децата имат високи оценки по единия предмет, то имат високи оценки и по другия. Появиха се слаби положителни корелации между оценките по БЕЛ и математика с някои от стереотипните характеристики, но преценихме, че това не е достатъчно за някакви надеждни заключения.

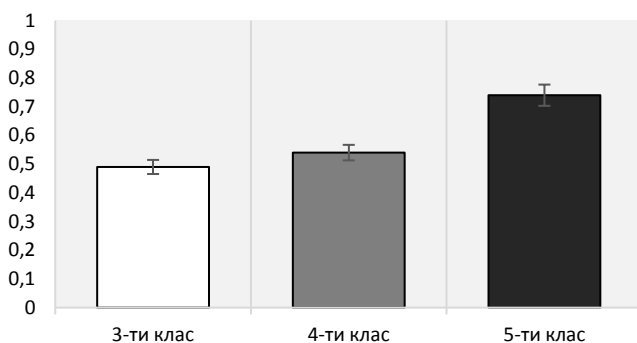
Сравнение на относителната честота на стереотипни характеристики в рисунките на децата от 3-ти, 4-ти и 5-и клас

В последната част на анализа нашето изследване има за цел да проследи има ли разлика в броя на стереотипните характеристики, проявяващи се в различните класове изследвани деца. От една страна, за нас е интересно дали има разлика в начина, по който децата си представят математика, когато са на различна възраст. Chambers (1983) твърди, че с нарастване на възрастта нараства и броят на стереотипните характеристики в рисунките с учен, и в първи клас децата почти не показват стереотипно мислене по седемте индикатора, предложени от Mead & Metraux (1957) (Chambers, 1983), докато децата от втори клас вече започват да проявяват такова, в трети – стереотипните характеристики в рисунките са повече, а в някои рисунки на петокласници се съдържат почти всичките седем. От друга страна, ние се интересувахме от това дали има разлика в начина, по който си представят математика децата от началния курс и тези от 5-и клас, заради съществената промяна в системата на обучение – от един преподавател по всички дисциплини те преминават към обучение с различен учител по повечето учебни предмети, в това число и по математика. Има изследвания, в които се твърди, че учителят по математика не е „математик“ от гледна точка на дейността, която извършва, тъй като е далече от това да „създава математика“ (Wilson & Latterral, 2012). Picker & Berry (2000) от своя страна твърдят, че „дейността на математика извън преподаването в училище остава неясна“ и в този смисъл единственият ролеви модел, който децата познават, е този на учителя по математика, а Янев (2004) казва, че „учителят по математика е носител на общата математическа култура“ и реално е в ролята на математик. Ние очакваме, че децата от 5-и клас ще проявят повече на брой стереотипни характеристики в рисунките си, защото за много от тях учителят по математика е единствената фигура, с която децата ще свързват професията на математика.

Сравнение по категория „учител по математика“ в рисунката на математик на деца от 3-ти, 4-ти и 5-и клас

Броят на рисунките с учител по математика в 3-ти клас са 34 (49%), в 4-ти клас – 35 бр. (54%) и в 5-и клас са 49 (74%). Сравнението на честотата на поява на тази характеристика в рисунките на децата от 3, 4 и 5 клас чрез

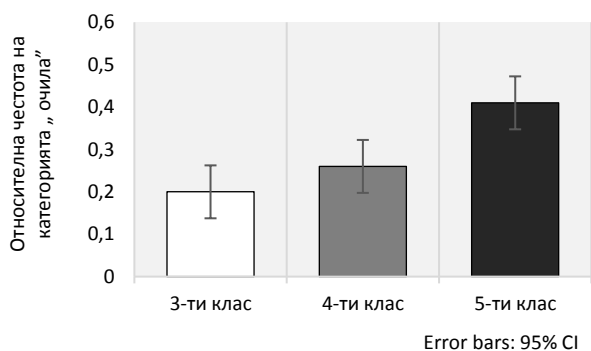
непараметричен тест за К-независими извадки на Kruskal-Wallis показва, че има статистически значима разлика в проявлението на стереотипната характеристика „учител по математика“, и получихме, че има значима разлика между 3-ти и 5-и клас ($p = 0.004$, $z = -2.867$) и 4-ти и 5-и клас ($p = 0.025$, $z = -2.234$), но няма разлика между 3-ти и 4-ти клас ($p = 0.542$, $z = -0.610$). С други думи, данните потвърждават очакването ни, че няма да има разлика между проявата на тази стереотипна характеристика между двата класа от началния курс, но ще има разлика между тях и петокласниците, които ще са повлияни от появата на отделен преподавател по математика, а именно ще рисуват значимо по-често математика като учител (Фигура 4).



Фигура 4. Относителна честотата на категорията учител в различните класове

Сравнение по категория „очила“ в рисунката на математик на деца от 3-ти, 4-ти и 5-и клас

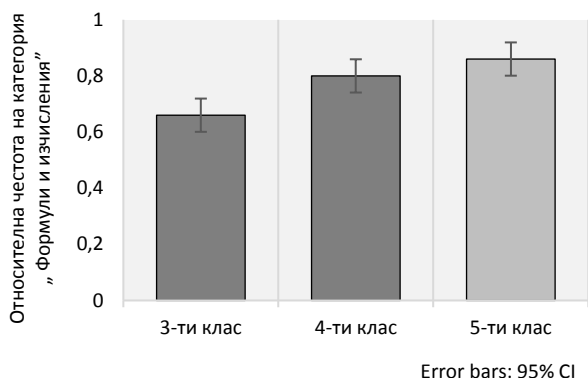
По същия начин проверихме за разлики в относителната честота на всички останали характеристики и открихме категорията „очила“ в 14 рисунки (20%) на децата от 3-ти клас, в 17 (26%) в 4-ти клас и в 27 рисунки (41 %) в 5-и клас. При сравнение на К-независими извадки по класове открихме, че има значима разлика между честота на проявление на стереотипната характеристика „очила“ ($\chi^2(2) = 7.538$; $p = 0.023$). Когато ги разгледахме по двойки, се оказва, че няма разлика между 3-ти и 4-ти клас ($p = 0.397$, $z = -0.846$), но има между 3-ти и 5-и клас ($p = 0.008$, $z = -2.646$). Разликата между 4-ти и 5-и клас е маргинална ($p = 0.075$, $z = -1.781$), но все пак е в очакваната тенденция, че децата в 5-и клас ще използват повече стереотипни характеристики в рисунките си за разлика от децата от 3-ти и 4-ти клас (Фигура 5). Интересно е да се отбележи, че нито един от преподавателите – както тези в началния курс, така и учителите по математиката в 5-и клас, не носи очила.



Фигура 5. *Относителна честота на категорията „очила“ в детските рисунки.*

Сравнение по категория „формули и изчисления“ в рисунката на математик на деца от 3-ти, 4-ти и 5-и клас

Категория „формули и изчисления“ се открива в 46 рисунки в 3-ти клас (66%), в 52 рисунки (80%) в 4-ти клас и в 57 рисунки (86%) в 5-и клас.



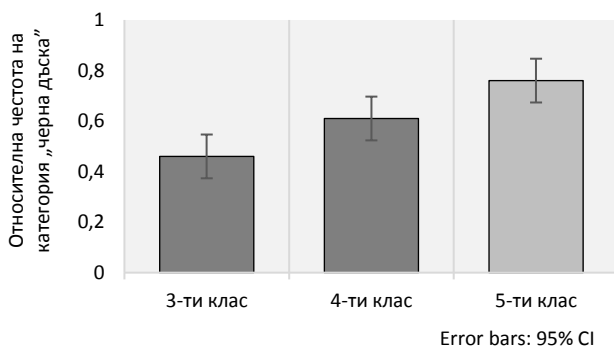
Фигура 6. *Относителна честота на категорията „Формули и изчисления“ в детските рисунки*

Анализът на Kruskal-Wallis показва, че има значима разлика в относителната честота на тази категория между класовете ($\chi^2(2) = 8,618; p = 0.013$). Когато сравнихме по двойки, резултатите показаха отново значима разлика между 3-ти и 5-и клас ($p = 0.005$, $z = -2.797$). Разликата между 3-ти и 4-ти клас е маргинална ($p = 0.064$, $z = -1.852$) и не отчетохме разлика в честотата в рисунките на четвъртокласниците и петокласниците ($p = 0.332$, $z =$

0.970). При тази категория се вижда, че има значима разлика в рисунките само между учениците от 3-ти и 5-и клас, независимо от това, че честотата на срещане на тази категория се увеличава с нарастването на възрастта (Фигура 6).

Сравнение по категория „черна дъска“ в рисунката на математик на деца от 3-ти, 4-ти и 5-и клас

Видяхме, че тази категория се среща при някои автори заедно с инструменти от класната стая, но тъй като срещнахме „черната дъска“ и в друг контекст на рисунките, я отделихме в отделна категория и за целите на нашето изследване я разглеждаме като отделна стереотипна характеристика, която невинно определя заниманието на математика като учител по математика, въпреки че показахме, че тя корелира както с „учител“, така и с „инструменти“ и „формули и изчисления“. Резултатите от непараметричния тест на Kruskal-Wallis показаха, че честотата на появата на този елемент е със значима разлика между класовете ($\chi^2(2) = 8,423; p = 0.015$). При сравнението на относителната честота на категорията „черна дъска“ по двойки стана ясно, че отново има значима разлика между появата в рисунките на децата от 3-ти и 5-и клас ($p = 0.004, z = -2.897$), няма разлика между 3-ти и 4-ти клас ($p = 0.245, z = -1.162$) и маргинална разлика между 4-ти и 5-и клас ($p = 0.084, z = -1.729$). Както и при останалите категории, описани по-горе, „черната дъска“ се появява значимо по-често в 3-ти клас в сравнение с 5-и, няма разлика между класовете в началния курс и се отчита маргинална разлика между 4-ти и 5-и клас, но въпреки това и тук тенденцията е в очакваната посока, т.е. децата от 5-и клас, изглежда, са по-склонни да използват повече стереотипни елементи в рисунките си, защото е възможно учителят по математика да оказва по-силно влияние върху начина, по който си представят математика по време на работа (Фигура 7).

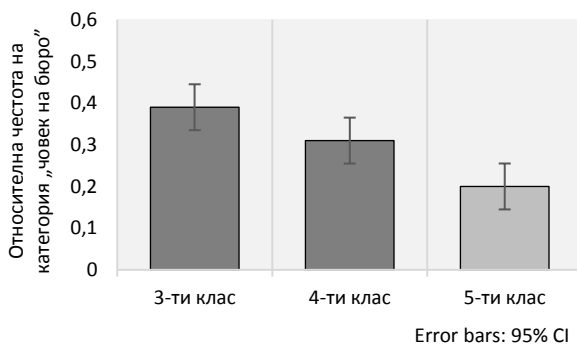


Фигура 7. *Относителна честота на категорията „черна дъска“ в детските рисунки*

Сравнение по категория „човек на бюро“ в рисунката на математик на деца от 3-ти, 4-ти и 5-и клас

По-горе споменахме, че в рисунките на децата между 9–12 години като че ли има две основни представи за това какво прави математикът по време на работа. Едната е, че математикът е учител по математика, и видяхме, че точно тази категория се отличава със значими разлики в относителната си честота в рисунките на децата както между 3-ти и 5-и клас, така и между 4-ти и 5-и клас. Другата представа е свързана с това, че учениците от двете училища представят математика като човек, който смята или пише нещо на бюро в офис.

Направи ни впечатление, че за разлика от категорията „учител“, честотата на появата на тази категория намалява с нарастването на възрастта – в 3-ти клас тази категория се среща най-често – в 27 рисунки (39%), в 4-ти клас се среща в 20 рисунки (31%) и в 5-и клас се среща два пъти по-малко от 3-ти клас и намалява до 13 рисунки (20%). Чрез теста на Kruskal-Wallis открихме, че има разлика между честотата на проява на категорията „човек на бюро“, макар и маргинална ($\chi^2(2) = 5,789$; $p = 0.055$), и решихме, че си струва да разгледаме каква е разликата между класовете – открихме, че значима е само тази между 3-ти и 5-и клас ($p = 0.016$, $z = -2.405$), и то в полза на третокласниците, т.е. те значимо по-често си представят математика като човек на бюро, отколкото учениците в 5-и клас. Между останалите две двойки класове – 3-ти и 4-ти и 4-ти и 5-и, изглежда, няма съществено различие на честотата на проява на тази категория. С други думи, тази стереотипна характеристика според нашето изследване, намалява честотата си на срещане с нарастване на възрастта (Фигура 8).



Фигура 8. Относителна честота на категорията „човек на бюро“ в детските рисунки

Освен разгледаните досега стереотипни характеристики, при сравнението на рисунката с математик и рисунката с лекар се очертаха още няколко

категории, които се оказаха специфични за математика. Това са категориите: „сам човек“ (сам преподавател + сам учител), „фигура с гръб“, „балонче с вътрешна мисъл“, „Айнщайн ефект“ и „книги“, но при никоя от тези характеристики не отчетохме статистически значима разлика относно честотата им на поява в детските рисунки между класовете. С други думи, има пет основни категории, които се отличават с разлика в относителната си честота в рисунките на учениците от 3-ти до 5-и клас и това са: **„учител“**, **„очила“**, **„формули и изчисления“**, **„черна дъска“** и **„човек на бюро“**. От тези 5 категории, само **„човек на бюро“** се оказва категория, която намалява проявлението си в рисунките с възрастта, и децата от 3-ти клас са по-склонни да си представят математика по този начин. При останалите се наблюдава тенденция, в която относителната им честота се увеличава с възрастта.

Заклучение

В представеното изследване използвахме рисунките на 201 ученици на възраст между 9 и 12 години и се опитахме да разкрием поддържат ли децата стереотипи, свързани с професията на математика, и какви са те. За разлика от предходните изследвания, в това добавихме и контролна рисунка на човек с друга професия (лекар), за да можем да твърдим с по-голяма увереност, че някои от характеристиките, описващи математика, са наистина уникални. Разгледахме някои фактори, които може да влияят върху представите на децата за математиците, като фокусът беше върху учителя по математика, тъй като българската образователна система позволява да бъдат изследвани ученици тогава, когато децата нямат различен преподавател по математика, и тогава, когато той е включен като отделен учител след завършване на основното образование.

След разглеждането на всички данни можем да кажем, че децата между 9 и 12 години сипредставят математика като човек, който носи очила и децата обикновено го рисуват сам в работната му среда. Въпреки че в огромната си част той е нарисован като мъж (72%, 145), не можем със сигурност да твърдим, че това е стереотипна представа само за математиците, тъй като в 71% (143) лекарят също е представен като мъж. Обърнахме внимание и на това, че в рисунките на българските ученици математикът често е представен с гръб към аудиторията, докато използва черна дъска по време на работа, и е обграден с формули и изчисления. В много от случаите децата си го представят като учител по математика. Тези данни са консистентни с резултати на други автори (Picker & Berry, 2006; Aguilar, et al., 2016), използващи метод с рисунка за изследване на стереотипите, свързани с математиците. Интересно е да се отбележи, че има и друг контекст, в който той е представен в рисунките на учениците – математикът е човек в офис, седнал на бюро, пишещ или смятащ нещо, и това като че ли показва оформянето на две основни представи, които децата имат за математиците

по време на работа – учител и човек на бюро. Въпреки че представата за математик на бюро се среща по-рядко от тази на „учител“, при сравнението с рисунката с лекар тя също се оказва специфична за математика. Има данни, че за част от стереотипите за математика е характерно балонче с вътрешна мисъл, нарисувано до главата му, и вероятно по този начин децата се опитват да покажат, че работата на математика е свързана с усилено мислене. Математикът използва книги по време на работа за разлика от лекаря и някои деца имат склонност да го свързват с Алберт Айнщайн.

Някои автори определят математика като „скучен“, „несоциален“ и „маниакален“ (Rensaa, 2006), но чрез метода „Нарисувай математик“, който ние използвахме, това не беше възможно да се определи, въпреки че в 17% (35 рисунки) от случаите е нарисуван в гръб, а в 92% (184) математикът е нарисуван сам по време на работа за разлика от лекаря, който обикновено е нарисуван с пациент или друг медицински персонал (79%, 158 рисунки). Други автори го определят като „претрупан“ с работа (Picker & Berry, 2006). Ние открихме, че ако има нещо в подкрепа на тази представа в рисунките от нашата извадка, то това е, че в 20% (41 рисунки) от случаите, в които има черна дъска в рисунките, тя е претрупана с цифри, изрази, формули и изчисления. Възрастта и облеклото също не можахме да причислим към категориите „среден на възраст“ и „старомоден“ (Rensaa, 2006), вероятно заради разлики в използваните методи на изследване – Rensaa (2006) използва въпросници с прилагателни и интервю.

Един от съществените резултати от това изследване е, че наистина децата често си представят математика като учител по математика. Това се потвърждава и от факта, че намерихме корелация между честотата на нарисуван учител по математика и дейностите, които децата са споменали като причина за наемане на математик, а именно да обучава ученици. В добавка, част от децата са изброили имена на своите учители като „известни математици“. От друга страна, не намерихме съществена връзка между броя на стереотипните характеристики в рисунките и успеха по математика. Възможно е такава връзка да няма, но е възможно и този метод да не измерва точно тези стереотипни характеристики за математиците, които биха повлияли върху поведението на учениците, в случая отразено чрез постиженията им по математика. Важен резултат от това изследване е, че се потвърди нашето очакване, че децата от 5-и клас ще рисуват значимо по-често учител по математика, отколкото децата от началния курс, защото учителят по математика е важен, нов фактор за децата в 5-и клас и представлява фигура, която влияе върху стереотипите на децата за математиците. Ние очаквахме, че повечето от стереотипните характеристики ще се проявят по подобен начин, и въпреки че намерихме значими разлики главно между честотата на проявата им в рисунките на децата от 3-ти и 5-и клас, то тенденцията е тези категории в рисунките, които се отнасят до

дейността именно на учителя по математика, също да се увеличават с възрастта. Същото се отнася и до категорията „очила“. Това може да се дължи и на порастването на децата, а и Chambers (1983) твърди, че стереотипните характеристики в детските рисунки (DAST) се увеличават с нарастването на възрастта. Интересно е, че при категорията „човек на бюро“ се забелязва обратното – колкото по-големи стават децата, толкова по-рядко рисуват математика като човек на бюро. От друга страна, видяхме, че има значима разлика между представянето на математика като учител в рисунките на децата от началния курс и тези от 5-и клас. Въпреки че има разлика в рисунките на децата от 4-ти и 5-и клас, свързана точно с характеристиката „учител“, не можем със сигурност да твърдим, че всъщност фигурата на учителя влияе върху тази представа, защото това е единствената характеристика, която подсказва скок в начина, по който децата си представят математика. Възможно е това да се дължи и на тенденцията, че с нарастването на възрастта децата да са по-склонни да използват повече стереотипни елементи в рисунките си. Нужни са допълнителни изследвания, за да имаме по-ясен отговор на въпроса кои са точно факторите, които влияят на представите на децата относно математиците, и дали децата представят в рисунките си отношението към математиците или отношението си към математиката като цяло.

Литература

- Aguilar, M.S., Rosas, A., Zavaleta, J.G.M. & Romo-Vázquez, A. (2016). Exploring high-achieving students' images of mathematicians. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 14(3), 527-548.
- Belbase, S. (2013). Images, anxieties, and attitudes toward mathematics. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(4), 230-237
- Borthwick, A. (2011). Children's perceptions of and attitudes towards, their mathematics lessons. *Proceedings of the British Society for Research into Learning Mathematics*, 31(1)
- Chambers, D.W. (1983). Stereotypic images of the scientist: The draw-a-scientist test, *Science Education*, 67(2), 255-26.
- Mensah, J. K., Okyere M. & Kuranchie A. (2013). Student attitude towards Mathematics and performance: Does the teacher attitude matter? *A Journal of Education and Practice*, ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X, Vol.4, No.3, 2013
- Osman, R., Pa, N., Othman, I.R. (2010). *Images of Mathematics Held by Students of Diplomain Actuarial*, Procedia-Social and Behavioral Sciences, pp. 219-227

Picker, S., & Berry, J. S. (2000). Investigating pupils' images of mathematicians. *Educational Studies in Mathematics*, 43, 65-94.

Rensaa, R. J. (2006). *Images of mathematics. Philosophy of mathematics education*, 19, ISSN 1465- 2978.

Wilson, J. L., & Latterell, C. (2012). Students' Perceptions of What Mathematicians Do, *The Mathematics Educator*, 2012, Vol. 13, No. 2, 73-84

Янев, М. Н. (2004). Mathematics and education in mathematics, *Proceedings of the Third Spring Conference of the Union of Bulgarian Mathematicians, Borovets*.

Адрес за кореспонденция:

Галина Иванова Димитрова-Мавродиева
166 СУ „Васил Левски“
gallamavrodieva@gmail.com

ЛИЧНОСТ • МОТИВАЦИЯ • СПОРТ

Том 25

**Под научната редакция на:
проф. Михаил Георгиев, доктор,
гл. ас. Евелина Савчева, доктор**

Редактор Татяна Пунева
Предпечатна подготовка ИДК НСА ПРЕС
Тираж 100
Формат 16/60/84
Печатни коли: 21
Печат: ЗОНА АртПРИНТ

НСА ПРЕС
София, 2021
ISSN 2682-9495