

Nərgiz Vahim qızı SƏFƏRLİ
Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: nergizseferli1234@gmail.com

QRUPUN ETİBARLILIĞI KOMANDA İDMAN NÖVLƏRİNİN ƏSAS SOSIAL-PSIXOLOJİ ŞƏRTİ KİMİ

Xülasə

Ətrafımızda olan insanlar daim bizə təsir edir. Bu, bir sosial növün üzvü olmaq təcrübəsinin çox hissəsidir və bu sosial təsirlərin idman davranışına da aid edilməsi təəccüblü deyil. Komandalardan danışarkən, biz bu zaman əsas nüanslardan biri kimi “qrupun etibarlılığı” anlayışına da diqqət yetirmiş oluruq. Qrupun etibarlılığı, qrupun birliyi haqqında sosial-koqnitiv perspektivin idmanda komandanın fəaliyyəti haqqında mövcud anlayışı necə gücləndirə biləcəyi ilə bağlıdır. Sosial-koqnitiv perspektivi mənimsəməklə, idman psixoloqları idman komandalarının ayrı-ayrı üzvlərinin idrak proseslərinin komandaya aid olan sosial problemlərin necə təsir göstərə biləcəyi və idmanda komandalar üzərində aparılan tədqiqatların hansı formada həyata keçirildiyi barədə fikirlər əldə edə bilirlər. Bizim davranış və idman performansımız qruplara və komandalara üzv olmağımızdan bir neçə formada təsirlənir. Tədqiqat nəticələrinin uyğunsuzluğu olsa da, komanda etibarlılığı, komanda birliyi, yəni komandamızdakı fərdlərin nə dərəcədə birlikdə çalışması performansımıza təsir edən amillərdən biri kimi görünür. İstər qarşı tərəf, istər izləyici, istərsə də komanda yoldaşları kimi başqalarının iştirakı bizim performansımıza müxtəlif sosial köməkçi təsirlərə, yəni müsbət və mənfi təsirlərə malik ola bilər.

Bu məqalədə idmançıların komanda daxilində qrup etibarlılığını, qrup birliyini, komandanın formalaşmasını və idmanın psixoloji aspektlərini müzakirə edəcəyik.

Açar sözlər: qrupun etibarlılığı, qrup birliyi, komandanın formalaşması, idman psixologiyası

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/DMPV2140>

Giriş

İdman psixologiyası həm idman, həm də psixologiya fənləri üzrə bilikləri özündə birləşdirən bir elm sahəsidir. İdman və məşq mühitində insan davranışını elmi cəhətdən araşdıran bir araşdırma sahəsi olaraq ən sadə formada müəyyən edilən idman psixologiyası sahəsində araşdırmaların iki məqsədi var. Birincisi, psixoloji amillərin fərdin idman göstəricilərinə necə və hansı şəkildə təsir etdiyini anlamaq, ikincisi, idmanda iştirakın, idman və fiziki fəaliyyətin fərdin psixoloji inkişafına necə təsir etdiyini anlamadır (3, s.3). İdman psixologiyasındakı araşdırmalar 19-cu əsrin sonlarında başlanmış və 1898-ci ildə qrupların sosial və rəqabət aspektləri sayəsində başqaları ilə birlikdə velosiped sürən velosipedçilərin daha yaxşı çıxış etdiyini aşkar edən

Norman Triplett kimi psixoloqların işi ilə davam etdirilmişdir. Bu sahə 1925-ci ilə qədər, psixoloq Coleman Griffith İllinoys Universitetində ilk Amerika idman psixologiyası laboratoriyasını qurana qədər davam etdi (7). İdmançı şüurlu olaraq özünün əqli, fiziki, taktiki və ən nəhayət, ruhi hazırlığını hiss etməlidir (1, s.171).

İdman psixologiyası təkcə idmançıları deyil, həm də uşaqlar, gənclər və əlillər kimi geniş auditoriyaya müraciət edən bu mövzularda məlumat ehtiyacını ödəmək üçün hazırlanmışdır. Buna əsaslanaraq, bu bölmədə idmanın və idmanın psixoloji aspektlərini müzakirə edəcəyik.

Əsas hissə

İdman psixologiyası idmançıların duyğularını, düşüncələrini və davranışlarını izah etməyə çalışır.

şan və bu izahatlar çərçivəsində idmançıların, komandaların və məşqçilərin çıxışlarına psixoloji aspektdən yanaşan bir elm sahəsidir.

Hər bir məşqin məqsədi, məzmunu qrupun qüvvəsinə və hazırlıq dərəcəsinə uyğun yazılmalı və yüksək intizam, diqqət, sakitlik şəraitində keçirilməlidir. Yalnız bu halda yüksək keyfiyyətli məşqə nail olmaq mümkündür (1, s.164).

İdman psixologiyası müasir idmanın tərkib hissəsi hesab olunur və aşağıdakı problem sahələrini öyrənir:

Performansı artıran təcrübələr:

Bunlar idmançıların ən yüksək səviyyədə çıxış etmələrini təmin etmək üçün nəzərdə tutulmuş psixoloji təlim proqramlarıdır. Bu proqramlar sayəsində idmançıların özünə inam, motivasiya və stresin öhdəsindən gəlmək bacarığı kimi bacarıqları inkişaf etdirməsi gözlənilir. Məsələn, gimnastın öz hərəkətlərini zehində təsəvvür etdiyi vizuallaşdırma məşqləri vasitəsilə idmançı hərəkətləri daha yaxşı yerinə yetirə və performansını artırma bilər.

Texniki təhsili sürətləndirən tətbiqlər:

İdmançılara məşğul olduqları idman növünə xas hərəkətləri öyrətmək üçün istifadə olunan fiziki və əqli təlim üsulları araşdırılır. Digər tərəfdən, idmançıların emosional və zehni reaksiyalarının onların idman bacarıqlarına təsiri ilə bağlı araşdırmalar aparılır. Məsələn, badmintonla yeni tanış olan idmançıların əsas vuruş texnikalarını öyrənmək üçün ən asan və ən uyğun məşq üsullarının nə olduğu araşdırılır.

Performansın qarşısındakı psixoloji maneələrin aradan qaldırılması üçün təcrübələr: Fərdlərin idman fəaliyyətlərində iştirakına mane ola biləcək stress, qorxu və narahatlıq kimi emosional faktorlar araşdırılır. Məsələn, idmançının zədə zamanı və sonrasındakı yaşaya biləcəyi emosional problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək etmək üçün araşdırmalar aparılır (4, s.19).

Avropa İdman Psixologiyası Federasiyası (FEBSAC) idman psixologiyası sahəsində çalışanlar üçün üç fərqli, bir-biri ilə əlaqəli iş təsviri hazırlamışdır: Tədqiqatçı, pedaqoq və praktikant (2, s.5).

Qrup və komanda anlayışları.

İnsanlar yaşadıkları cəmiyyətdə müəyyən qruplarda olurlar. Biznesmen, həkim, müəllim qrupları, eləcə də futbol komandaları kimi idman fəaliyyətləri qrup anlayışına daxildir. Qrup

daxilindəki insanlar digər üzvlərlə ümumi razılaşma ilə müəyyən edilən və onun üzvləri arasında ümumi davranış və münasibətlərin vəhdətini təmin edən bir sıra normalara riayət edirlər. Qrup üzvləri özlərini qrup daxilində dərk edir və bir-birlərinə oxşar davranırlar. Bundan əlavə, onlar özlərini digər qruplardan fərqli qəbul edir və buna görə də özlərini qiymətləndirirlər. Ümumi məqsəd üçün qarşılıqlı əlaqə və ya qarşılıqlı asılılıq hissi qrupu sadəcə fərdlər toplusu olan kütlədən fərqləndirir. Bu mənada, hər gün məktəbdən əvvəl birlikdə məşq edən basketbol komandası ümumi bir məqsədi (məşq) bölüşür və bir-biri ilə rəsmi şəkildə qarşılıqlı əlaqədə olur (oyuna hazırlıq); ona görə də bir qrup hesab olunur. Əksinə, bir neçə nəfər həftə sonu basketbol oyunlarına getmək üçün bir araya gəlməyə qərar verdikdə, bu qrup deyil, çünki onlar bir-birləri ilə strukturlaşdırılmış şəkildə qarşılıqlı əlaqədə deyillər. Bir araya gələn hər qrup bir qrup ola bilmədiyi kimi, hər qrup bir komanda deyil. Beləliklə, qrup və komanda arasında hansı oxşarlıqlar və fərqlər var? İstənilən qrupun üzvlərinin ümumi məqsədləri ola bilər (məsələn, bədən tərbiyəsi dərslərində qrup basketbol öyrənmək istəyə bilər). Ancaq idman komandası həqiqətən xüsusi bir qrup növüdür. Qarşılıqlı əlaqənin və tapşırıqların qarşılıqlı asılılığının müəyyənedici xüsusiyyətlərinə malik olmaqla yanaşı, komandalar dörd əsas xüsusiyyətə malikdir:

1. Kollektiv kimlik hissi: “Mənlik” əvəzinə “bizlik”.

2. Fərqli rollar: Bütün üzvlər öz işlərini bilirlər.

3. Strukturlaşdırılmış rabitə rejimləri: Rabitə xətləri.

4. Normlar: Komanda üzvlərinə nə etməli və nəyi etməməli olduqlarını göstərən sosial qaydalar (2, s.134).

Komanda olmağın xətti perspektivi ondan ibarətdir ki, qrup tədricən müxtəlif mərhələlərdən keçir. Hər mərhələdə kritik məsələlər yaranır və problemlər uğurla həll edildikdə, qrup komanda olmaq yolunda davam edir. Xətti Nəzəriyyəyə görə, qrup komanda halında dörd mərhələdən keçir: formalaşma, fırtına, normalaşdırma və performans. Hər mərhələnin müddəti və mərhələlərin sırası komandalar arasında fərqli ola bilər (2, s.135).

Formalaşma mərhələsi: Bu mərhələni müəyyən mənada tanışlıq mərhələsi kimi də

görmək olar. Qrup üzvləri məşqçi də daxil olmaqla hər sahədə bir-birlərini tanımağa çalışırlar. Qrup daxilində rollar və statuslar müəyyən olunmadığı üçün bu vəziyyət idmançılar arasında maraq doğurur. Komanda üzvləri bir-birlərinin güclü və zəif tərəflərini qiymətləndirərək sosial müqayisələr aparırlar. Məsələn, idmançılar aldıqları oyun vaxtını digər idmançıların oyun vaxtı ilə müqayisə edə bilirlər. Fərdlər həmçinin qrupa aid olub-olmadıqlarını və əgər varsa, hansı rol oynadıqlarını müəyyən etməyə çalışırlar. Komandanın hücumçusu kim olacaq? Komanda kapitanı vəzifəsi kimə tapşırılaacaq? Bu mərhələnin sonuna yaxın bu suallar cavablandırılmağa başlayır.

Fırtına mərhələsi: Qrup prosesində məşqçinin xüsusi diqqət yetirməli olduğu bir mərhələdir. Liderə (məşqçiyə) müqavimət, qrupa nəzarətə müqavimət və şəxsiyyətlərarası münəqişə ilə xarakterizə olunur. Lider (məşqçi) qrupdakı rolları və statusları müəyyən etdiyi üçün böyük emosional müqavimət yaranır və komanda daxilində daxili münəqişələr yarana bilər. Bu mərhələdə məşqçilər idmançılarla açıq ünsiyyət qurmalıdırlar. Qrupda rollar və statuslar müəyyən edildikdə, komanda kapitanı kimi bir rol gözləyən idmançı buna nail ola bilmədikdə, məşqdə performansını azaltmaq və ya məşqçinin komanda daxilində qərəz olmadığını söyləmək kimi hərəkətlər edə bilər. Bu mərhələdə qarşıdurmaların qarşısını almağın ən asan yolu əvvəldən, məşqçinin öz idmançılarına rol və statusları təyin edərkən necə davrandığını “niyə” izah etməsidir. Lakin bu bəyanat obyektiv məlumatlara əsaslanmalıdır.

Norma mərhələsi: Müəyyən mənada bu mərhələ işlərin yaxşılaşdığı mərhələ hesab edilə bilər. Bu mərhələdə münəqişələr aradan qalxıb və yerini əməkdaşlıq, düşmənçilik isə həmrəylik və əməkdaşlıqla əvəzlənib. İdmançılar bütövlükdə hərəkətə keçdikdə əldə edə biləcəkləri potensial faydaları dərk etdilər. Komandanın əsas məqsədinin komandanın uğuru olduğunu qəbul edirlər. **Performans mərhələsi:** Bu mərhələdə komanda üzvləri enerjilərini komandanın uğuruna yönəltmək üçün bir araya gəlirlər. Onlar tapşırıqlar üzərində işləmək və komandada yeni ideyaları sınaq etmək üçün qrup proseslərindən və əlaqələrdən istifadə edərək problemin həllinə diqqət yetirirlər. Struktur problemləri həll olunur, şəxsiyyətlərarası münasibətlər sabitləşir və rollar aydınlaşır (2, s.136).

Komandanın formalaşması prosesində tarazlıq modeli.

Əvvəlki xətti model komandaların ətraf mühitin tələblərinə cavab verməyən təbii statik inkişafa malik olması fərziyyəsinə əsaslanırdı. Tarazlıq modeli komandanın formalaşmasının xətti olmadığını və qrupların komandaya çevrilməsi prosesində şəxsiyyətlərarası münasibətlərin və təcrübələrin təsirli olduğunu vurğulayır. Tarazlıq modeli beş mərhələdən ibarətdir:

Oriyentasiya- Harmoniya və birlik hissi yüksəkdir.

Fərqləndirmə və münəqişə - Komandalar kiçik qruplara bölünür və idmançılar arasında münəqişələr yaranır.

Həll və harmoniya - İdmançılar ümumi narahatlıq və emosiyaları paylaşıqca komanda birliyi möhkəmlənir

Fərqləndirmə və münəqişə - Bəzi idmançılar mükafatlandırılarkən, digərləri isə cəzalandırılıqca komanda birliyi zəifləyir.

Sonlandırma - Komanda müvəffəqiyyətli olarsa, birlik hissləri artır, komanda uğursuz olarsa, komanda birliyi hissləri azalır (2, s.137).

Birgə fəaliyyət və tamaşaçı effektləri

Birgə fəaliyyət effektləri digər insanlar yarışda olduğu kimi bizimlə eyni işi yerinə yetirdikdə və ya dostlar və ya komanda yoldaşları ilə məşq edərkən baş verir. Triplett (1898) tərəfindən idman psixologiyasındakı ən erkən tədqiqatlardan biri müəyyən etdi ki, uşaqlardan balıq ovu çarxlarını fırlatmaq istədikdə, digər uşaqların yanında balıq ovu çarxlarını da doladıqları zaman daha sürətli etdi. Triplett həmçinin başqa bir velosipedçi ilə məşq edən velosipedçilərin tək məşq edənlərdən daha yüksək sürətlə məşq etdiklərini aşkar etdi.

Bizi izləyərkən tamaşaçı effektləri yaranır. Tamaşaçılara təsirlərin öyrənilməsi Michaels tərəfindən aparılmışdır. Tədqiqatçılar kollec tələbələrini ittifaqında bilyard oyunçularını müşahidə etdilər və orta və orta səviyyədə yuxarı olan oyunçuları seçdilər. Əvvəlcə seçilmişlərə baxıldı və uğurlu çəkilişlərin faizi qeyd edildi. Dörd tədqiqatçı daha sonra seçilmiş oyunçuların masalarına yaxınlaşaraq oyunlarının qalan hissəsini izlədilər. Müəyyən edilib ki, tamaşaçılar orta hesabla aşağı və orta səviyyədə yuxarı olan oyunçulara əks təsir göstərir. Bacarıqlarına görə orta səviyyədə aşağı olan oyunçular tamaşaçıların



yanında daha pis oynadılar, orta səviyyədən yuxarı olanlar isə izləniləndə daha yaxşı oynadılar. Bütün son tədqiqatlar Michaels və digərlərinin tədqiqatının nəticələrini təkrarlamamışdır. Geisler və Leith 40 Kanadalı keçmiş universitet futbolçusunda auditoriyanın penaltilərə təsirini sınaqdan keçirdi. Təkvə ya tamaşaçı ilə olanda vurulan qolların sayında fərq yox idi (6, s.98-99).

Tədqiqat üçün müştəri qrupu Böyük Britaniyanın sinxron üzgüçülük komandası idi. Olimpiya Oyunlarının yarış proqramı çərçivəsində sinxron üzgüçülük yalnız qadınların iştirak etdiyi iki idman növündən biridir (digəri bədii gimnastika). Oyunlar üçün çalışan ifaçılar heyətinin yaşı 17-24 arasında idi. Bir çoxları 2007-ci ildən tam gün məşq edirdi və onlara yüksək təcrübəli və təcrübəli məşqçilər heyəti rəhbərlik edirdi. Bu nümunə araşdırması 2012-ci il Olimpiya Oyunlarına qədər olan son dövrdə komanda ilə ümumi müdaxilə işinin güclü tərəflərə əsaslanan komponentinin istifadəsini təsvir edir. Bu xüsusi dövr işin kritik rəqabətlə bağlı nəyə nail ola biləcəyini nümunə göstərdiyi üçün seçilmişdir. Bundan əlavə, rəqabətli performansla bağlı belə kritik dövrdə güclü tərəflərə diqqət yetirməyin faydaları müdaxilənin tətbiqi üçün əsas məntiqi əsas yaratdı. Buna görə də nümunə araşdırması hər hansı konkret problem və ya problemi həll etməkdənsə, qrupun xarakterik güclü tərəflərinin nədən ibarət olduğunu tanımasına əsaslanan bir yanaşma təqdim edir (5, s.22).

Nəticə

Yüksək qələbələrə nail olmaq üçün idmançıların hazırlığının əsas tərkib hissəsi olan psixoloji

hazırlığı xüsusi təlim proqramları vasitəsilə həyata keçirilməlidir. Bu prosesdə komanda üzvləri birgə problemlərin həllinə diqqət yetirirlər və tapşırıqlarını yerinə yetirmək və yeni ideyaları yoxlamaq üçün qrup proseslərindən və əlaqələrdən istifadə edirlər. Oyunçulara komandanın onlara aid olduğunu hiss etdirmək üçün oyunçuları birgə qərarların qəbuluna cəlb etməl lazəmdir. Bu zaman şəxsiyyətlərarası münasibətlər balanslaşdırılır, rollar müəyyən edilir və problemlər həll edilir. Nəticə olaraq komandanın ümumi norma, dəyərləri, davranış və gözləntilərinin nəzərə alınması, hədəflərin düzgün müəyyən edilməsi performansın artırılmasında vacib rol oynayır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Kazım Əliyev "İdmançının qələbə psixologiyası". Bakı, "Ozan" - 2008, 200 səh.
2. Ersöz Gözde. "Spor Psikolojisi." İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, 2022.
3. Öncü Erman "Spor Bilimlerine Giriş". Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Dergisi 2007.
4. Turan Akman ERKİLİÇ "Ortaöğretim Spor Lisesi Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi12 ". Öğretim materyali, 2020.
5. Cotterill, Stewart, Neil Weston, and Gavin Breslin, eds. Sport and exercise psychology: practitioner case studies. John Wiley & Sons, 2016.
6. Jarvis, Matt. Sport psychology: A student's handbook. Routledge, 2006.
- 7.

Наргиз Вахим САФАРЛИ

Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы
Западно-Каспийского университета
E-mail: nergizseferli1234@gmail.com

ГРУППОВАЯ НАДЕЖНОСТЬ КАК ОСНОВНОЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Резюме

Окружающие нас люди постоянно влияют на нас. Это во многом является частью опыта принадлежности к социальному виду, и неудивительно, что эти социальные влияния также применимы и к спортивному поведению. Говоря о командах, мы обращаем внимание на понятие «надежность группы» как на один из основных нюансов. Доверие к группе связано с тем, как социально-когнитивный взгляд на групповую сплоченность может улучшить существующее понимание эффективности команды в спорте. Приняв социально-когнитивный подход,

спортивные психологи могут получить представление о том, как социальные проблемы, связанные с командами, могут влиять на когнитивные процессы отдельных членов спортивных команд и как проводятся исследования спортивных команд. На наше поведение и спортивные результаты по-разному влияет наше членство в группах и командах. Хотя результаты исследований противоречивы, командное доверие и сплоченность команды, то есть то, насколько хорошо члены нашей команды работают вместе, по-видимому, являются одним из факторов, влияющих на нашу производительность. Присутствие других людей, будь то противников, зрителей или товарищей по команде, может оказывать различное социальное воздействие на нашу деятельность, то есть положительное и отрицательное воздействие.

В этой статье мы обсудим доверие к группе, групповую сплоченность, построение команды и психологические аспекты спорта у спортсменов внутри команды.

Ключевые слова: групповая надежность, групповая сплоченность, формирование команды, спортивная психология.

Nargiz Vahim SAFARLI

Master's student of the Department of Psychology and Social Work,
Western Caspian University

E-mail: nergizseferli1234@gmail.com

GROUP RELIABILITY AS A BASIC SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITION OF TEAM SPORTS

Summary

The people around us constantly influence us. This is very much part of the experience of being a member of a social species, and it is not surprising that these social influences also apply to athletic behavior. When talking about teams, we pay attention to the concept of "group reliability" as one of the main nuances. Group credibility relates to how a social-cognitive perspective on group cohesion can enhance existing understanding of team performance in sport. By adopting a social-cognitive perspective, sport psychologists can gain insight into how the cognitive processes of individual members of sports teams may be affected by team-related social issues and how research on teams in sports is conducted. Our behavior and athletic performance are affected in several ways by our membership in groups and teams. Although research findings are inconsistent, team trust, team cohesion, that is, how well the individuals on our team work together, appears to be one factor that affects our performance. The presence of others, whether as opponents, spectators, or teammates, can have a variety of social facilitatory effects on our performance, i.e., positive and negative effects.

In this article, we will discuss group credibility, group cohesion, team building, and psychological aspects of sports in athletes within a team.

Keywords: group reliability, group cohesion, team formation, sports psychology