

## ŞƏXSLƏRARASI MÜNASİBƏTLƏRDƏ MÜNAQİŞƏLƏR

dos. İ.S. Əliyev, dos. N.M. İbrahimova, dos. P.N. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Müxtəlif münaqişə vəziyyətlərinin təhlili bizə onların bəzi növlərini müəyyən etməyə imkan verdi. Əvvəla, münaqişələri istiqamətinə, onlara qoşulmuş insanların mühüm dəyərlər sisteminə, zəruriliyinə, ideya möhkəmliyinə görə fərqləndirmək lazımdır. Təbii ki, münaqişələrin miqyası və onlara qoşulmuş insanların sayı fərqli ola bilər. Bu əsasda təsnif edilə bilər: sosial, qruplararası, şəxslərarası və şəxsi münaqişələr. Münaqişələrin bütün bu növləri idmanda bu və ya digər formada özünü büruzə verir.

Münaqişə, neqativ münasibətlərin ekstremal forması kimi, bütün ziddiyyətləri və fikir ayrılıqlarını daha da ağırlaşdırır, münaqişə edən fərdlərin, bütün komandanın emosional qıcıqlanmanı və psixi gərginliyini artırır. Münaqişə edənlərin hər biri münaqişədə nəyə dözməli olduğunu, hansı əzab və hiss yaşamalı olduğunu kəskin şəkildə hiss edir. Şəxsi cavabları əhəmiyyətsiz qalır, arzu olunan effekti vermir. Onları gücləndirmək üçün düşmənə təsir göstərməyin elə yolları, vasitəsi və metadları inkişaf edir ki, bunlar da ona daha çox acı, narahatlıq və zərər verə bilər.

**Açar sözlər:** *məşqçi – idmançı münasibətlərində münaqişələr, fikir ayrılığı, ünsiyyət, şəxslərarası əlaqələr, psixoloji iqlim.*

**Giriş.** Şəxslərarası münaqişə iki və ya daha çox şəxsin maraq və fikirlərinin toqquşması, onların əxlaq prinsiplərinin və davranış normalarının uyğunsuzluğu, onlar üçün mühüm olan tələb və dəyərlərin təmin olunmamasıdır. Şəxslərarası münaqişələr həm müxtəlif komanda idmançıları arasında, həm də bir komanda daxilində də baş verə bilər.

Bütün münaqişələrin arzuolunmaz və faydalı olmaması, onların hamısının fərdə və kollektivə faydalı təsir göstərməməsi ilə bağlı olaraq, münaqişələrin idarə olunması, yəni münaqişələrin zərərli olan nəticələrinin qarşısının alınması və faydalı olanları inkişaf etdirmək məsələsi yaranır. Təsəvvür edilir ki, qrupda münaqişələrin idarə olunmasını mövqeyinə görə məhz kollektivin məşqçisi öz üzərinə götürməlidir.

Şəxslərarası münaqişələr də müsbət və mənfi tərəflərə malikdir. Onlardan bəziləri idmançı və məşqçilərə qarşılıqlı anlaşmaya nail olmağa, əsas mövqelərini aydınlaşdırmağa, anlaşılmazlıqları aradan qaldırmağa, yaxşı münasibətlər qurmaq, sağlam tənqid və özünü tənqidin əsasını qoymağa kömək edir. Digərləri əksinə, həm fərdi idmançının, həm də bütün kollektivin fəaliyyətinin məhsuldarlığını və aktivliyini azaldır, nevrasteniyaya və müxtəlif patoloji reaksiyalara səbəb olur, emosional gərginlik və narahatlıq yaradır, qruplaşmaların formalaşmasına və qəzəb, intiqam, ağrı vermək, inciklik yaratmaq arzusu, intizamı pozmaq və s. kimi aşağı keyfiyyətlərin inkişafına gətirib çıxarır. Birincini yaradıcı, ikincini dağıdıcı münaqişələrə aid etmək olar. Yaradıcı münaqişələr təhlükəli olmamaqla yanaşı, eyni zamanda faydalı olsalar da, dağıdıcı olanlar arzuolunmazdır, onlardan hər vasitə ilə qaçınmaq lazımdır. Bununla yanaşı, onlar münaqişə edən şəxsə hədəfə çatmaqda israr etmək, stresli təsirlərə qarşı psixi sabitlik, həmrəylik hissi, argumentlər tapmaq və fikirlərini müdafiə etmək və s. məsələlərdə müsbət təsir göstərə bilər.

Təbii ki, münaqişəni həlli etmək və ya lazım gəldikdə onu törətməzdən əvvəl, məşqçi yalnız hərəkətlərini düşünməməli, həm də tələbələrinin davranışlarını, reaksiyalarını və fəaliyyətlərini ətraflı fikirləşməlidir. Bu da yalnız o vaxt mümkün olur ki, məşqçi idman-

çılarının şəxsi keyfiyyətləri, mürəkkəbləşmiş vəziyyət haqqında məlumat əldə etmiş olsun.

Münaqişənin aradan qaldırılması daha çox, münaqişə edən şəxslərin xasiyyətindən və psixi vəziyyətindən asılıdır. Komanda üçün məsuliyyətli, onun üzvlərinin rifahını, kollektivin bütövlüyünü və uğurlu çıxışlarını hədələyən bir şəraitdə, idmançılar səfərbər edilə, şəxsi inciklikləri unuda və müvəqqəti barışığa gələ bilirlər, lakin yarışlar bitən kimi, köhnə "mövqelərə" qayıdacaqlar. Amma bəzən barışıqlara ən məsuliyyətli startlara qədər nail olmaq mümkün olmur. Bununla belə, yarışlarda çıxış edərək, mübahisələrlə parçalanan komanda kifayət qədər yüksək nəticə göstərir.

İdman fəaliyyətinin məqsədi, onun əsas tərkib hissəsi idmançı və ya komandanın rəqibin üzərində qələbə, birincilik, üstünlüyə cəhdi ilə nəticələnir, bunlar isə ideya və strategiyanın yarışı, zirklik, texniki bacarıqlar üzrə rəqabət nəticəsində əldə edilir. İdman, hər hansı bir sosial sistem kimi, bütün cəmiyyətin də inkişafının mütərəqqi qanunlarına tabedir. Hər yerdə olduğu kimi idmanda da, yenilik, progressivlik mübarizədə mövcud olma, konservativizm və sabitləşmiş forma və düşüncələri aradan qaldırmaq hüququnu müdafiə edir.

Qruplararası münaqişə komandaların və ya idman qruplarının yarışları zamanı yaranır. O, yalnız komandalarda deyil, həm də fərdi idman növlərində, yalnız təkbətək döyüşlərdə deyil, eyni zamanda idmançıların bir-biri ilə əlaqəsinin olmadığı yerlərdə də özünü göstərir.

Ancaq müxtəlif idman növlərində qruplararası münaqişələrin açıqlığı fərqlidir. Onlar hər kəsə bəllidir, daha aydın şəkildə meydana çıxır və tez-tez rast gəlinirlər, çox vaxt rəqibinə qarşı təcavüzkar davranışla ifadə olunan çox kəskin formalar ala bilirlər. Biz tez-tez müxtəlif ehtiyacların toqquşmalarına, idmançıların fəaliyyətinin müxtəlif təzahürlərində təcəssüm edən, bütün komandaya aid fikir və prinsiplərin, strategiyaların mübahisələrinə şəhidlik edirik.

Şəxslərarası münaqişə iki və ya daha çox şəxsin maraq və fikirlərinin toqquşması, onların əxlaq prinsiplərinin və davranış normalarının uyğunsuzluğu, onlar üçün mühüm olan tələb və dəyərlərin təmin olunmamasıdır [3]. Şəxslərarası münaqişələr həm müxtəlif koman-

da idmançıları arasında, həm də bir komanda daxilində də baş verə bilər.

Şəxslərarası münaqişənin bütün sadalanan növlərinin öz motiv və ya səbəbləri vardır. Bunlardan bəziləri istənilən münasibət və ünsiyyətin hər hansı bir sahəsində sanki gərginlik generatoru kimi bir neçə münaqişənin yaranmasına səbəb olurlar. Digərləri müəyyən bir istiqamətdə və yalnız müəyyən bir sahədə gərgin vəziyyət yaradır. Münaqişəni formalaşdıran motivlərin bütün növlərini on əsas qrupda birləşdirmək olar.

1. İdman bacarığının əsas komponenti olan spesifik keyfiyyətlərin səviyyəsi. Ekstremlə şəraitdə ortaya çıxan fiziki və texniki hazırlığın qeyri-bərabər səviyyəsi komanda üzvləri, həmçinin idmançılar və məşqçi arasındakı münaqişələrə səbəb ola bilər.
2. İdmançıların boy, çəki əlamətləri. Bəzi idman növlərində yüksək nəticələr əldə etmək üçün boy və çəki mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Öz çəkisini idarə edə bilməyən idmançı tərəfdaş və ya məşqçidə ciddi narazılıq və inciklik doğura bilər.
3. Psixofizioloji xüsusiyyətlərdəki fərqlər. Hərəkətlərin icra edilməsinin ritm və sürəti, düşüncə, informasiya emalının müxtəlif tezliyi qarşılıqlı narazılıq və nəticədə münaqişə doğura bilər.
4. Qarşılıqlı təsirdə olan tərəflərin şəxsi keyfiyyətləri: a) ünsiyyətin formal sferasında, fəaliyyətin özündə təzahür edənlər; b) ünsiyyətin qeyri-formal sferasında təzahür edənlər.

Ünsiyyətin formal sferasında təzahür edən şəxsi keyfiyyətlərə daxil edilməlidir:

məşqçilərdə –

- 1) dözümlülük, öz planlarının reallaşdırmasının son nəticəsini səbrlə gözləmək bacarığının olmaması;
  - 2) təhlil edə bilməmək;
  - 3) intizamın olmaması;
  - 4) məqsədə nail olmaqda ciddilik və səbrin olmaması və s.;
- idmançılarda –
- 1) yerinə yetirməmək və itaət etməmək;
  - 2) intizamın olmaması;

- 3) cəsərətsizlik, risk almaq qabiliyyətinin olmaması;
- 4) maksimum yüklənməyə dözümsüzlük;
- 5) komandanın maraqlarına görə özünü qurban verməmə, köməyə gəlmək istəməmə və s.

Bu keyfiyyətlərin münaqişə vəziyyətinə təsiri məşqçinin rəhbərlik üsuluna əsasən güclənir və ya zəifləyir.

Bu səbəblərdən bəziləri daha çox münaqişəli vəziyyətə səbəb olurlar. Beləliklə, məşqçi və idmançılar arasında münaqişənin 47%-i fərdi idman növlərində (üzgüçülük, suya tullanmalar, yüngül atletika) və 53%-i komanda idmanlarında (basketbol, voleybol, həndbol, futbol) idmançıların intizamsızlığına görə baş verir. Təlim düşərgələrində və müsabiqələrdə rejim pozulmasına görə, fərdi idman növlərində 48%, oyunlarda isə 13% münaqişələrin pozulma halları baş verir.

Ünsiyyətin qeyri-formal sferasında görünən, neqativ münasibətlərə səbəb ola bilən şəxsi keyfiyyətlərə aşağıdakılar daxildir:

- 1) qiymətləndirmələrdə subyektivlik və qərəzlilik;
- 2) aşağı empatiya, yaxınların mənəvi dünyasına nüfuz edə bilməməsi, şəfqət və dərddə şərik olmanın yoxluğu;
- 3) təkəbbür, üstünlük nümayiş etdirmək;
- 4) özünə vurğunluq, eqoistlik;
- 5) uğursuzluğa görə bədxahlıq, qərəzli münasibət;
- 6) merkantilizm, hər şeydə şəxsi mənfəət əldə etmək arzusu;
- 7) qeyri-səmimilik, yalançılıq;
- 8) söyüşlə, təhqirlə müşayiət olunan təcavüzkarlıq, kobudluq;
- 9) ədalət hissinin olmaması;
- 10) istənilən yollarla lider mövqelərini fəth etməyə, ətrafındakıları özünə tabe etməyə cəhd etmək.

Əlbəttə ki, keyfiyyətlərin bu siyahısı tam deyil və onların bölgüsü tamamilə şərtidir.

5. İdmançılar, məşqçi və idmançılar arasında fikir ayrılığı:

- 1) istiqamətlər, dəyərlər sistemi;
- 2) hazırlığın üsul və metodlar sisteminə dair fikirlər,

- 3) müxtəlif həyat prosesləri, özünün və başqalarının fəaliyyəti, hərəkətləri;
- 4) məqsəd və vəzifələr, eləcə də onlara nail olmaq zəruriliyi;
- 5) fəaliyyətlərə, məşqlərə və müsabiqələrə münasibət.

Məhz idmançıların məşqçinin tələb etdiyi şəkildə qarşıya qoyulan məsələləri yerinə yetirməkdən imtina etməsi, 66% hallarda fərdi idman növlərində 40% oyunlarda münaqişələrin yaranmasına səbəb olur.

Demək lazımdır ki, bu qrupu təşkil edən səbəblər nə qədər münaqişə yaratsalar da, münasibətlərdə bir o qədər əhəmiyyətli dirlər. Belə ki, tez-tez, ünsiyyətin bir sferasında ziddiyyət doğuraraq, onların başqasına aid olmasına səbəb olur, bəzən də münasibətlərin pozulmasına qədər gətirib çıxarır.

6. Ünsiyyət, şəxslərarası əlaqələr və kommunikasiyalar prosesində yaranan səbəblər:

- 1) idmançıların bir-biri və məşqçi ilə rəftar forması;
- 2) idmançının yoldaşlarının onunla necə davrandığını göstərməsi;
- 3) ekspektasiya, gözləntilər;
- 4) davranışın təzi və hərəkətlərin xarakteri;
- 5) aşağı mədəni səviyyə və tərbiyənin çatışmazlığı;
- 6) idmançı tərəfindən edilmiş səhv hərəkətə görə məşqçinin cəzalandırılmasının uyğunsuzluğu.

Əgər, məsələn, şagird məşqçisindən çətin vəziyyətdə dəstək, məsləhət gözləyirsə, ancaq kobud rəftarla qarşılaşarsa, onda, təbii olaraq, məşqçinin belə hərəkətlərinin təkrarlanmasından sonra bu, əks təsirlər, təcavüz formasında açıq münaqişəyə çevrilərək inciklik, gizli qəzəb, münaqişə doğurur.

7. Neqativ psixi vəziyyətlər, bunlar arasında aşağıdakıları qeyd etmək lazımdır:

- 1) yüksək sinirlilik, əsəbilik, psixi gərginlik;
- 2) dəyişkən əhval-ruhiyyə, tez qıcıqlanma, küsəyənlilik;
- 3) narahatlıq hissi, həyəcanlar;
- 4) əhatəsində olanlarla münasibətlərdə süstlük;
- 5) şəxsən mühüm tələblərin təmin edilməməsindən yaranan məyusluq;

- 6) qeyri-müəyyənlik, dağınıqlıq, inamsızlıq hissi;
- 7) psixi və fiziki gərginlik nəticəsində yorğunluq, tükənmə;
- 8) travma, xəstəliklər və s. nəticəsində qorxu və narahatlıqlar.

Bu psixi vəziyyətlər yalnız səbəb deyil, həm də əvvəlki münaqişələrin, müəyyən fəaliyyətlərin, hərəkətlərin və s. nəticəsi də ola bilər. Çünki şəxslərarası münasibətlər dinamikdir, nəyinsə nəticəsində meydana gələn psixi vəziyyətlər növbəti qarşıdurmaların səbəbi ola bilər.

Münaqişələri müəyyən edən səbəblərin sadalanan qruplarından başqa idman kollektivi üzvlərinin münasibətlərinə bir çox amillər də təsir edir ki, bunlar arasında aşağıdakıları ayırmaq lazımdır:

- a) idman və istehsal,
- b) təşkilati,
- c) məişət.

8. İdman və istehsal səbəblərinə bunlar aiddir:

- 1) tədris təlim bazasının pis şəraiti, idman alətlərinin aşağı keyfiyyəti;
- 2) bərpa və bərpa vasitələrinin olmaması;
- 3) yığıncaq və yarışlarda yaşayışın və qidalanmanın pis şəraiti;
- 4) elementar gigiyenik şəraitin olmaması.

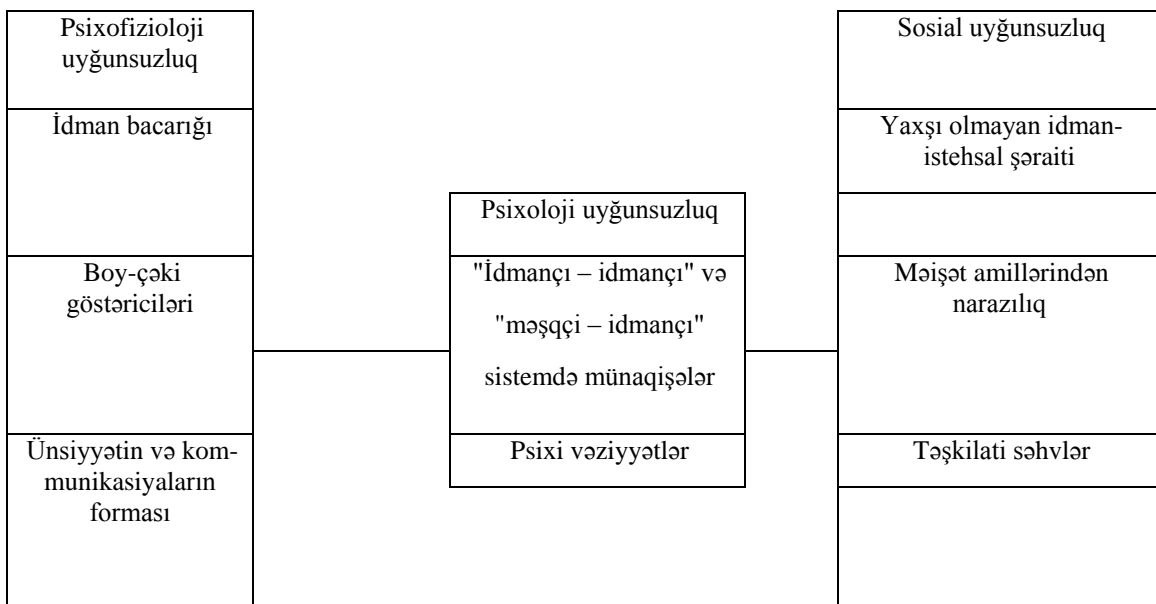
9. Təşkilati qaydanın səbəbi aşağıdakılardır:

- 1) məşğələlərin təşkili və aparılmasının lazımcıncə düşünülməməsi;
- 2) məşqçidə idmançıların fəaliyyətinin qiymətləndirilməsinin dəqiq meyarlarının olmaması;
- 3) maddi və mənəvi dəstək və cəza formalarının hazırlanmaması;
- 4) idmançıların yüksəlməsi üçün perspektivin olmaması;
- 5) fiziki və psixi gərginliyə aparıcı məşq yüklənmələrinin sürətlənməsi;
- 6) onların təşkili zamanı dəqiq məqsəd, vəzifə və açıqlığın olmaması və s.

10. Məişət xarakterli qrupun səbəblərini aşağıdakılardır:

- 1) maddi, məişət, və mədəni ehtiyacların təmin olunmaması;
- 2) ailədə, yaxın ətrafla məişət münaqişələri.

Sadalanan növlərin münaqişələri fərdin digər insanlarla qarşılıqlı əlaqəsində meydana çıxır və ünsiyyətdə özünü göstərir. Münaqişələrin bu qrupuna yalnız, insanın iki dəyərə, vəzifə və arzulara, dəyərlər sistemi və şəraitin tələbinə, həyat və tələbat prinsiplərinə münasibətdə daxili mübarizəsi ilə xarakterizə olunan *şəxslərdaxili münaqişə* aid edilmir.



Nəticədə belə bir mübarizə daha sonra şəxsiyyət üçün həyat mövqeyi, davranış norması ola biləcək seçimə, hansısa bir nöqtəyindən, müəyyən hərəkətin formalaşmasına gətirib çıxarır.

Bütün daxili münaqişələr həmişə asanlıqla keçmir. Bəzən üzücü düşüncələrdən sonra şərait, başqalarının fikirləri və s. nəzərə alınmaqla, bütün mənfi tərəfləri və əksiklikləri əhatə edən qərarlar qəbul edilir [2]. Bəzi hallarda artıq qəbul edilmiş qərar, mükəmməl rəftar məmnunluq hissi yaratmır, şübhələri artırır, arzu və vəzifə arasındakı mübarizəni gücləndirir.

İdmanda idmançıların bir komandadan digərinə keçməsi tez-tez baş verir. Bu, bacarıqların artırılması üçün həyata keçirilir, həmçinin bir idmançının bacarıq və ya digər xüsusiyyətləri məşqçi və komanda üzvlərini təmin etmədikdə də baş verir.

Məsələn, bir idmançı yüksək səviyyəli bir komandaya oynamaq üçün dəvət olundu. Dərhal öz bacarıqlarını artırmaq, bir sıra ehtiyaclarını təmin etmək arzusu ilə komanda və məşqçi qarşısındakı ayrılmalı olduğu vəzifələri arasında daxili mübarizə başlayır. Onu kollektiv böyütdü, öyrətdi, indiki zamanda kim olmağına səbəb olması düşüncəsi və arzuları, bəzən də ayrılmaq məcburiyyəti idmançının ürəyində qarışıq hisslərin, motivlərin daxili mübarizəsinə səbəb olur.

Lakin, şəxslərdə daxili münaqişə yalnız dağdıcı deyil, yaradıcı başlanğıca da malikdir. Çox vaxt, özünün söz və hərəkətlərinin qiymətləndirilməsi və həddindən artıq qiymətləndirilməsi tənqidi, özünə nəzarət etmək, başqalarının fikirlərini nəzərə almaq, mükəmməllik üçün səy göstərmək, yaranmış çətinliklərlə üzləşmək bacarığını inkişaf etdirir. Münaqişədə insan, onun ləyaqət və alicənablığı, insanlara və hadisələrə münasibəti yoxlanılır. Başqa sözlə, münaqişə vasitəsilə bir şəxs dəyişə və inkişaf edə bilər. Yalnız son dərəcə açıq bir münaqişə vəziyyətində, bir idmançının böyük maneələri necə aşdığını öyrənə bilərik. O, bu vəziyyətdən doğru çıxış yolu axtarırmı, yoxsa düşünmədən, asanlıqla hər hansı bir səthi qərar qəbul edir.

Şəxslərarası münaqişələr də müsbət və mənfi tərəflərə malikdir. Onlardan bəziləri id-

mançı və məşqçilərə qarşılıqlı anlaşmaya nail olmağa, əsas mövqelərini aydınlaşdırmağa, anlaşılmazlıqları aradan qaldırmağa, yaxşı münasibətlər qurmaq, sağlam tənqid və özünütənqidin əsasını qoymağa kömək edir. Digərləri əksinə, həm fərdi idmançının, həm də bütün kollektivin fəaliyyətinin məhsuldarlığını və aktivliyini azaldır, nevrasteniyə və müxtəlif patoloji reaksiyalara səbəb olur, emosional gərginlik və narahatlıq yaradır, qruplaşmaların formalaşmasına və qəzəb, intiqam, ağrı vermək, inciklik yaratmaq arzusu, intizamı pozmaq və s. kimi aşağı keyfiyyətlərin inkişafına gətirib çıxarır. Birincini yaradıcı, ikincini dağıdıcı münaqişələrə aid etmək olar. Yaradıcı münaqişələr təhlükəli olmamaqla yanaşı, eyni zamanda faydalı olsalar da, dağıdıcı olanlar arzuolunmazdır, onlardan hər vasitə ilə qaçınmaq lazımdır. Bununla yanaşı, onlar münaqişə edən şəxsə hədəfə çatmaqda israr etmək, stresli təsirlərə qarşı psixi sabitlik, həmrəylik hissi, arqumentlər tapmaq və fikirlərini müdafiə etmək və s. məsələlərdə müsbət təsir göstərə bilər.

Bütün münaqişələrin arzuolunmaz və faydalı olmaması, onların hamısının fərdə və kollektivə faydalı təsir göstərməməsi ilə bağlı olaraq, münaqişələrin idarə olunması, yəni münaqişələrin zərərli olan nəticələrinin qarşısının alınması və faydalı olanları inkişaf etdirmək məsələsi yaranır. Təsəvvür edilir ki, qrupda münaqişələrin idarə olunmasını mövqeyinə görə məhz kollektivin məşqçisi öz üzərinə götürməlidir.

Tədqiqatçılarımızın fikrincə, psixoloji iqlimi formalaşdırmaqda dağıdıcı münaqişələrin zərərli rolunu başa düşən fərdi idman növlərində məşqçilərin 62% -i və komanda məşqçilərinin isə 84%-i ilk olaraq kollektivdə münasibətlərin normallaşdırılması yollarını axtarırlar: hazırlıq planları, şəxsi pedaqoji üsullar və s. yenidən gözdən keçirir [7]. Münaqişənin həlli böyük pedaqoji bacarıq və lazımı keyfiyyətlərin bütün kompleksinə sahib olmağı tələb edən son dərəcə incə məsələdir.

Təbii ki, münaqişəni həlli etmək və ya lazım gəldikdə onu törətməzdən əvvəl, məşqçi yalnız hərəkətlərini düşünməməli, həm də tələbələrinin davranışlarını, reaksiyalarını və fəaliyyətlərini ətraflı fikirləşməlidir. Bu da yalnız o vaxt mümkün olur ki, məşqçi idmançı-

ların şəxsi keyfiyyətləri, mürəkkəbləşmiş vəziyyət haqqında məlumat əldə etmiş olsun.

**Münaqişələrin idarə edilməsi.** Hər bir insani münasibətlərdə olduğu kimi idmanda da qarşıdurmalar idarə edilə bilər. İnsan öz sözlərinin və hərəkətlərinin sahibidir, buna görə də müəyyən hadisələrin necə və hansı istiqamətdə inkişaf edəcəyi, bu və ya digər əlaqələrin necə qurulacağı ondan asılıdır. Münasibətdə olan iştirakçıların qarşılıqlı şəkildə bir-birinin fəaliyyət və reaksiyalarının xarakterini qabaqcadan görməsi şəxslərarası münasibətləri düzgün qurmağa kömək edir. İki tərəfin də istəyi olarsa, hər bir konfliktin qarşısını almaq olar.

Münaqişənin yaranmasında bir nəfər təşəbbüskar olur. Bu anda digəri seçim qarşısında qalır:

- a) heç olmasa zahirən ünsiyyətdə təcavüzkarlıq göstərən şəxsin mövqə və iddiaları ilə razılaşmaq;
- b) münaqişəyə səbəb olan söz və hərəkətləri nəzərə almamaq;
- c) elə reaksiya vermək lazımdır ki, öz ləyaqətini sınaqdan keçirmədən münaqişəni bitirəsin;
- d) təcavüzkar yanaşmaq, cəsarətlə münaqişəyə başlamamaq.

O, eyni zamanda münaqişəyə səbəb olan faktor və şəxsiyyətin nə dərəcədə "mən" konsepsiya və statusu təhlükəsi yaratdığını dəyərləndirməyə başlayır. Belə bir təhlil aparıldıqdan sonra qərarların qəbul edilməsi mərhələsi başlayır. Yaranmış vəziyyətdəki davranışın bütün mümkün formalarından biri seçilir.

Bu və ya digər qərar üzərində dayanarkən, ikinci tərəf onun fəaliyyətdə həyata keçirilməsinə başlayır. Bu mərhələdə münaqişənin qarşısını almaq və ya aradan qaldırmaq hələ də mümkündür, əgər bu məqsədlə yaradılmış vəziyyətə uyğun vasitə və üsullar seçilərsə [8].

Əgər məşqçi görürsə ki, məsuliyyətli startlar ərafəsində şagirdlər əsəbilik göstərirlər, komandada vəziyyət gərginləşir və münaqişə "havadan asılıdır", onda idmançıların psixi vəziyyətinin normallaşması və toqquşmanın qarşısını almaq üçün o, aşağıdakıları etməyə məcburdur:

- a) təlim yüklərinin xarakterini, onların intensivliyini, həcmi, istirahət aralığını nəzərdən keçirmək;
- b) reabilitasiya vasitələri üzərində düşünmək, tələblərin fərdi zövqlərinə və tələblərinə uyğun olanları seçmək;
- c) təlim düşərgələri və müsabiqələr zamanı nevroz xarakterli şəxsləri sakit əsəb sisteminə malik olan idmançılar arasına qatmaq;
- d) şagirdlərlə onlarda mənfi reaksiyalara səbəb olmayacaq ünsiyyət qurmaq;
- e) münaqişə yaradan səbəblərin aradan qaldırılmasına dərhal müdaxilə.

Beləliklə, münaqişənin qarşısını almaq münasibətlərin gərginliyini və gərilimi vaxtında hiss etmək, narazılıq, aqressiv ifadələr və hərəkətləri yaradan bütün bəhanə və səbəbləri aradan qaldırmaq deməkdir. Münaqişənin qarşısını almaq ünsiyyətdə nəzakətli tərəflərindən birinin təzahürü, mənfi emosiyalarda təmkinlilik, xırda şeylərdə güzəşt, kömək, kimlə mübahisə aparılırsa onun arzularına səmimi reaksiya və s. olmadan mümkün deyildir. Əlbəttə, bu, asan deyil. Belə davranışın zəruriliyi düşüncəsi tez-tez öz əxlaqi mövqeyi, "məni" ilə mübarizədə, ləyaqət və qürur hissində özünü göstərir. Amma dostluq maraqları, komandanın birliyi bundan daha üstün olmalıdır. Komanda birliyi və onun birləşməsi naminə münaqişənin qarşısını almaq üçün öz "məniyə" "çatmaq" lazımdır. Yoldaşları və məşqçi idmançıya bu cəhdlərdə dəstək olsalar yaxşıdır.

Münaqişələrin qarşısını almaq bacarığı öyrədilməlidir. İdmançılarda hərəkət və davranış motivlərinin qarşılıqlı şəkildə qabaqcadan proqnozlaşdırılması qabiliyyətini, həmsöhbətini anlamaq, həyəcan keçirmək, hərəkətlərini qabaqcadan görmə, yəni ünsiyyət mədəniyyətini inkişaf etdirmək lazımdır.

Münaqişənin qarşısının alınması üçün effektiv metodlardan biri münaqişənin bütün iştirakçıların hərəkətlərini, vəziyyətini, rolunu xəyalən ifadə etməkdir. Belə erkən analiz gözlənilən ünsiyyətin strategiyasını ehtimal etməyə, gözlənilən ünsiyyətdə öz davranışının rəşional yolunu tapmağa kömək edir. Təbii ki, gözlənilən söhbətin rahat bir atmosferdə planlaşdırılması ("mən necə deyəcəm, mənə necə cavab verəcəklər"), şəxslərarası münasibətlər-

də gözlənilməz emosional partlamalar ehtimalını azaldır. Məsələn, ünsiyyətdə olanların refleksiv mexanizmləri işə yaramır, narazılığın səbəbini proqnozlaşdırmaq mümkün deyil [7]. Tərəflərdən biri münaqişəyə başlamışdır. Digər tərəf nə etməli? Digər tərəf hazırkı göstərişin diktə etdiyi kimi davranacaqdır.

Göstərişlər üç şəkildə ola bilər:

- münaqişənin qarşısını almaq;
- dialoq vasitəsilə münaqişələrin həlli;
- münaqişəyə səbəb olan hərəkətlərə, yəni münaqişəyə girişməyə müsbət reaksiya.

Münaqişənin qarşısını almağın yollarını gözdən keçirək. Bu aşağıdakı şəkildə xarakterizə olunur:

- a) birinci tərəfin mövqeyi ilə razılaşma;
- b) münaqişəyə səbəb olan hərəkətlərə məhəl qoymamaq;
- c) davranışın şəxsi mənləyə zərər vurmadan münaqişəni həll etməyə icazə verəcək formasını seçmək.

İlk iki seçim passiv, üçüncü isə aktivdir. Onu ümumi dil tapmağın tərəflərindən birini axtarmaq, anlaşılmaqların aradan qaldırmasına, söylənmiş ittihamların müzakirəsinə cəhd, narazılığa səbəb olan hərəkətlərin yolverilməzliyinə inandırma və üzrxahlıq fərqləndirir.

Beləliklə, münaqişədən qaçmaq odur ki, münaqişəyə səbəb olan tərəflərdən birinin hərəkətlərini təhlil edərək, bu tərəfin əlaqələri ağırlaşdırmaq cəhdlərini tamamilə tarazlayacaq bir davranış formasını seçməkdir.

Bəs əgər idman qrupundakı münaqişə yenə də baş verərsə? Əgər təşəbbüskar onun mənfə hissələrini məhdudlaşdırmırsa, komandanın bir və ya bir neçə üzvündə psixi gərginliyi pozursa, onlar isə öz növbəsində partlayırsa? Sonra qarşıdurmanın keçdiyi iki yol ehtimal edilir. Biri qısa müddətlidir: idmançılar qarşılıqlı şəkildə bir-birlərini təqsirləndirir və kimin günahkar olduğunu anlayıb, sakitləşirlər, əvvəlki xeyrxah, yoldaşlıq münasibətlərinə qayıdırlar; ikincisi isə uzun müddətlidir, mənfə münasibətlərin uzun müddət saxlanması, davamlı nifrət, barışığa cəhdin olmaması və s. ilə xarakterizə olunur. Qısa müddətlidən fərqli olaraq sürəkli münaqişənin aradan qal-

dırılması son dərəcə mürəkkəb və uzun müddətli bir işdir.

Məşqçi fikir ayrılıqlarının həll edilməsinə mübahisə edənlərin emosional həyəcanının aradan qaldırılması, onlara sakitləşmək üçün vaxt verməklə başlamalıdır. Bu, münaqişə edənlərə dəlillərə düzgün reaksiya vermək, vəziyyəti adekvat şəkildə qəbul etmək və öz davranışını qiymətləndirmək qabiliyyətini qaytarmalıdır. İlk olaraq özünü ələ alan şəxs ünsiyyətin normal axarına təşəbbüskar ola bilər. O, digərlərini həyəcanlandırmadan və əsəbiləşdirmədən sakitliklə dialoqa başlaması bacaran ilk insandır. Belə bir dialoqda arqumentlər daha tez şüura çatır və münaqişə vəziyyəti qurtarır.

Beləliklə, münaqişələrin həlli kollektivdə mənfə münasibətlərin normallaşdırılmasına və nəticələrinin aradan qaldırılmasına yönəlmiş münaqişə edənlər və yaxın ətrafların hərəkətlərinin kompleksidir.

Münaqişəli münasibətlər şəxslərarası münasibətlərin xüsusi formasıdır. Tez-tez komandada toqquşmaların normallaşmasından sonra rollar yenidən paylaşır, statuslar dəyişir, qarşılıqlı əlaqələr başqa şəkildə qurulur. Münaqişə tükəndikdən sonra komandada vəziyyət aşağıdakı əlaqələrlə xarakterizə edilə bilər:

- 1) kiminsə fikirləri və mövqeyinin haqlılığı və üstünlüyünün tanınması, bir tərəfin digər tərəf üzərində qələbəsi;
- 2) qarşılıqlı güzəştlər əsasında razılaşma və uzlaşmaya nail olmaq, digər insanların fikir və baxışlarına səbir göstərmək;
- 3) ümumi maraqların, məqsədlərin, dəyərlərin və davranış normalarının formalaşması nəticəsində əldə edilmiş münasibətlərdə həmrəylik.

### **Şəxslərarası münasibətlərin motivləri**

Bir idman komandasının fəaliyyətini qiymətləndirərkən, adətən yalnız nəticəni nəzərə alırlar, yəni qazanmaq və ya itirmək və komanda üzvlərinin məmnuniyyəti kimi mühüm bir göstəricini nəzərdən qaçırlar.

Belə bir nöqtəyi-nəzər mövcuddur ki, bir şəxsin idman fəaliyyətindən aldığı məmnuniyyət qazanmış olduğu qələbələrin sayı kimi eyni əhəmiyyət daşıyır [6]. Fəaliyyətin effektivliyinin bu iki göstəricisi bir-birindən asılı olmayaraq

caq şəkildə nəzərdən keçirilə bilməz. Məmnunluq məmnuniyyətdən qazanılmış müvəffəqiyyətdən daha çox komandanın müvəffəqiyyətidən asılıdır.

Şəxslərarası seçkilərdə qarşılıqlı üstünlük vermələr və səmimiyyətlər şəxsi keyfiyyətlərə əsaslanır, şəxsi amillə idarə olunur. Eyni zamanda, bu yönümün dərin motivləri var – fərdi ehtiyaclar və gözləntilər. Beləliklə, şəxslərarası münasibətlərin xarakterinin idmanla məşğuliyyətin motivlərindən asılılığı aşkar edilmişdir. Müəyyən edilmiş əlaqələr formasız, stadion, hovuz kimi qeyri-formal ünsiyyət sferasından kənarında keçirilmə xüsusiyyətinə malikdir. Məşqlərdəki iştirakçılar məişətdə çox vaxt dost olurlar.

İdmanla məşğuliyyətlərin motivləri və şəxslərarası münasibətlərin xarakteri fəaliyyətin məhsuldarlığıyla sıx bağlıdır.

Kimdə ki, əsas istiqamət və şəxslərarası münasibətlər yüksək nəticələrin nailiyyətidir, daha doğrusu formal motiv üstünlük təşkil edir, tamamilə ünsiyyətə meyllilikdən məhrum edilmişdir, çünki onlarda qeyri-formal motiv yoxdur demək olmaz. Həm də onların fərdi quruluş motivlərində də var. Ancaq ən başlıcası formal və qeyri-formal motivlərin nisbətidir.

Formal motivlər (miqdarına görə) qeyri-formal motivlər üzərində üstünlük təşkil etdikdə və ya onların arasında tarazlıq mövcud olduqda belə nisbət idman bacarığının artması üçün optimal olacaqdır. Qeyri-formal motivlərin üstünlüyü fəaliyyətə əhəmiyyətsiz münasibətə, son nəticədə laqeydliyə gətirib çıxarır.

Məşqçiylə qarşılıqlı münasibətlərin motivləri eyni tip üzrə qurulur. Yüksək nəticələrə

yönəldilmiş idmançılar, yön və hədəflərinin eyni olduğu, tələbələrinin gözləntilərinə cavab vermək üçün hər şey edən müəllimlərinə hörmətlə yanaşırlar. İdmançı və məşqçi fəaliyyətinin istiqamət və motivlərində fərqli bir orientasiya göründüyü zaman, dərhal hər iki tərəfdə davamlı neqativ münasibətə və açıq münaqişəyə keçən mənfi psixi vəziyyət formalaşdırılmağa başlayır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Seyidov S.İ. Həmzəyev M.Ə.** *Psixologiya*. Bakı, 2007.
2. **Бобченко Т.Г.** *Психологические тренинги. Основы тренинговой работы*. Учебное пособие. М.: Юрайт. 2020, 132 с.
3. **Болотова А.К.** *Прикладная психология. Основы консультативной психологии*. Учебник и практикум. М.: Юрайт. 2019, 340 с.
4. **Буева Л.П.** *Социальная среда и сознание личности*. М., изд.МТ, 1968.
5. **Васильева Е.Ю.** *Основы психологии для медицинских вузов*. Учебное пособие. М.: КноРус. 2020, 154 с.
6. **Ильин Е.П.** *Психология спорта*. Питер, 2008.
7. **Сопов В.Ф.** *Психология разрешения конфликта в спортивной команде*. Самара. СГПУ, 2000.
8. **Геппенрейтер Ю.** *Введение в психологию*. М: 1996.

## КОНФЛИКТЫ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

доц. И.С. Алиев, доц. Н.М. Ибрагимова, доц. П.Н. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Игровых видов спорта

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Аннотация:** Анализ различных конфликтных ситуаций позволил выделить некоторые из них. Прежде всего, необходимо различать по направленности конфликтов,

важной системе ценностей присоединившихся к ним людей, необходимости, силе идей. Конечно, масштаб конфликта и количество вовлеченных людей могут быть раз-



ными. Его можно разделить на следующие категории: социальные, межгрупповые, межличностные и личные конфликты. Все эти типы конфликтов в той или иной форме проявляются в спорте.

Конфликт, как крайняя форма негативного отношения, обостряет все противоречия и разногласия, увеличивает эмоциональную раздражительность и психическое напряжение отдельных лиц в конфликте, всего коллектива. Каждый участник конфликта имеет четкое представление о том, что ему следует пережить в конф-

ликте, какие страдания и чувства нужно испытать. Личные ответы остаются незначительными и не дают желаемого эффекта. Чтобы усилить их, они разрабатывают способы, средства и методы воздействия на врага, которые могут причинить ему больше боли, беспокойства и вреда.

**Ключевые слова:** *конфликты во взаимоотношениях тренера и спортсмена, разногласия, общение, межличностные отношения, психологический климат.*

## CONFLICTS IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass.prof. N.M. Ibrahimova, ass. prof. P.N. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

Department of Sports games

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Annotation:** Analysis of various conflict situations has allowed us to identify some of them. First of all, it is necessary to differentiate according to the direction of the conflicts, the important value system of the people who joined them, the necessity, the strength of ideas. Of course, the scale of the conflict and the number of people involved may vary. It can be classified on this basis: social, intergroup, interpersonal and personal conflicts. All these types of conflicts manifest themselves in sports in one form or another.

Conflict, as an extreme form of negative attitudes, aggravates all contradictions and disagreements, increases the emotional irritability and mental tension of individuals in con-

flict, the whole team. Everyone in the conflict has a strong sense of what to endure in the conflict, what suffering and feelings to experience. Personal answers remain insignificant and do not give the desired effect. In order to strengthen them, they develop ways, means and methods to influence the enemy, which can cause him more pain, anxiety and harm.

**Key words:** *conflicts in the coach-athlete relationship, disagreement, communication, interpersonal relationships, psychological climate.*