

Derleme / Review

SPORDA GRUP DİNAMIĞI: SPOR PSİKOLOGLARI TAKIMLARLA NASIL ÇALIŞMALI?

M. Serdar TEREKLİ¹

ÖZET

Çalışmanın amacı, sporda grup ve grup dinamiği ile ilgili bazı temel kavramların tanınmasını sağlamak, spor psikologları ve danışmanların takım sporcularıyla nasıl çalışmalarını gerektiğine yönelik tanımlayıcı bilgiler vermektir. Sporda gruplar önemlidir. Günümüzde uygulama düzeyinde, dünyadaki işlerin çoğu gruplar tarafından yapılır. Bu nedenle grupları anlayarak onları daha verimli hale getirmeye doğru ilerliyoruz. Bir fabrikada üretkenliği, toplantı odasında problem çözme, sporda takımların başarılı olmasını veya sınıfta öğrenmeyi geliştirmek istiyorsak grupları anlamalıyız. Gruplar ırkçılık, cinsiyetçilik ve uluslararası çatışma gibi toplumsal sorunları çözmenin anahtarına sahiptir. Toplumu değiştirmeye yönelik herhangi bir girişim, ancak o toplumdaki gruplar değişirse başarılı olacaktır. Gruplar aynı zamanda grubu oluşturan insanları anlamının anahtarıdır. Nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve yaptıkları gibi davrandıklarını anlamak grubun performansı açısından çok önemlidir. Bir spor etkinliğine katıldığınızda veya izlediğinizde, belirgin olan birçok grup türünü gözlemleyebilirsiniz. Örneğin, rekabetçi bir gençlik futbol oyununda sporcular birbirleriyle rekabet eden ayrı takımlar oluşturur, ebeveynler sahanın yanında toplanır ve yetkililer küçük bir grup olarak birlikte çalışır. Spor deneyimlerimizin çoğu grup bağlamlarında gerçekleşir. Birbirine bağlı sporlarda, grup verimliliğini en üst düzeye çıkarmak için etkili takım çalışması davranışlarına girmeyi öğrenmeliyiz. Bu bağlamda, yapılan çalışmada öncelikle grup kavramı, özellikleri ve grup dinamiği ile gruplarda görev döngüsü uyumu üzerinde durulmuş, son bölümde ise, takım sporlarında çalışan spor psikologları ve danışmanların grup dinamiğine yönelik yapacakları uygulamalar konusunda bilgiler verilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Grup, grup dinamiği, spor, toplum, aile, davranış, spor psikoloğu, danışman

GROUP DYNAMICS IN SPORTS: HOW SHOULD SPORTS PSYCHOLOGISTS WORK WITH TEAMS?

ABSTRACT

The aim of the study is to provide recognition of some basic concepts related to group and group dynamics in sports and to provide descriptive information on how sports psychologists and counselors should work with team athletes. Groups are important in sports. At the practical level today, most of the work in the world is done by groups. That's why we're moving towards understanding groups and making them more efficient. If we want to improve productivity in a factory, problem solving in a boardroom, success in sports, or learning in the classroom, we must understand groups. Groups hold the key to solving societal problems such as racism, sexism and international conflict. Any attempt to change society will be successful only if the groups in that society change. Groups are also key to understanding the people who make up the group. Understanding how they think, feel, and behave as they do is crucial to group performance. When you attend or watch a sporting event, you can observe many types of groups that are evident. For example, in a competitive youth soccer game, the athletes form separate teams competing with each other, and the parents gather near the field and the officials work together as a small group. Most of our sports experiences take place in group contexts. In interconnected sports, we must learn to engage in effective teamwork behaviors to maximize group efficiency. In this context, in this study, first of all, the concept of the group, its characteristics and group dynamics, and the harmony of the duty cycle in the groups were emphasized, and then, in the section, information about the practices that sports psychologists and counselors working in team sports would do for group dynamics were tried to be given.

Keywords: Group, group dynamics, sports, society, family, behavior, sports psychologist, advisor

¹ Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE.
mustafa.terekli@fbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4775-2798

1- GİRİŞ

Sosyal psikolojisinin başlangıcından itibaren, grup dinamiği bu alanın önemli bir dalı olarak tanımlanır. Grup dinamiği hem bir konuyu hem de bilimsel bir çalışma alanını tanımlar. Kurt Lewin (1951), grupların ve bireylerin değişen koşullarda nasıl davrandıklarını ve tepki verdiklerini tarif ederken bu süreçlere grup dinamikleri adını vermiştir. Ancak Lewin, bu ifadeyi, grup dinamiklerin incelenmesine adanmış bilimsel disiplini tanımlamak için de kullanmıştır. Kurt Lewin, grup dinamiği kavramını benimsetmek ve çekici hale getirmek için grup dinamiği alanında yapılan çalışmalara destek verse de Cartwright ve Zander (1968), bu alanda en verimli olan araştırmacılar olarak kabul edilmişler ve formel olmayan bir tanım yaparak, grup dinamiğini “grupların doğası, grup ile bireyler, diğer gruplar ve daha büyük kurumlarla olan ilişkiler hakkında bilgiyi geliştirmeye yardımcı olan bir araştırma alanı” olarak tanımlamışlardır (Widmeyer, ve diğ.,1985). Bilim adamları uzun zamandır grupların doğası üzerine çalışmış olsalar da gruplarla ilgili ilk bilimsel çalışmalar 1900'lara kadar yapılmamıştır. Grup dinamiği normal olarak kendi başına bir alan olarak tanınmasa da sosyal psikoloji ve psikoloji içinde yer alan önemli bir alan olarak bilinmektedir (Forsyth, 2016:14).

Cartwright ve Zander (1968), grup dinamiğine ilişkin yaptıkları incelemelerde, bu yavaş gelişiminin kısmen gruplarla ilgili temelsiz varsayımdan kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Çünkü bazı araştırmacılar grup dinamiğinin özel bir konu olduğunu; bazıları ise, insan davranışının bilimsel olarak incelenemeyecek kadar karmaşık olduğunu ve etkileşim halindeki bireylerden oluşan grupların bu karmaşıklığı büyük ölçüde artırdığını ve grup davranışlarının açık olduğuna bu nedenle de bilimsel olarak ilgilenmeye gerek olmadığına inanıyorlardı. Bu sebeple grup dinamiği yavaş gelişmiştir. Çünkü teorisyenler ve araştırmacılar grup dinamiğine ilişkin birçok temel teorik ve metodolojik konuda kendi aralarında anlaşamadılar. Bu yüzden grup dinamiği bir dizi kesin varsayımı ve ilkeyi ortaya koyan tek bir teorisyen veya araştırmacı tarafından oluşturulmamıştır (Cartwright ve Zander, 1968).

Grup dinamiğinin önemi öncelikle grupların öneminden ortaya çıkar. Gruplar önemlidir. Çünkü bu gruplar bireylerin yaşantıları üzerinde bir etkiye sahip olduğu kadar aynı zamanda ailenin dışında birçok kişi aynı anda rekreasyonel, sosyal ve iş gruplarına bağlıdırlar. Bunların hepsi bireye etki eder ve bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışlarından etkilenir. Bu nedenle grup dinamiğinin sosyal psikologların başlıca ilgi alanı olması şaşırtıcı olmamıştır. Çünkü gruplar büyük toplumların küçük dünyaları olarak görülür ve sosyologların daha geniş sosyal sistemleri araştırmaları için onlara uygun bir ortam sağlar. İnsan davranışı o kadar çok grupsal davranıştır ki, insanlar ailelerinden, arkadaşlık gruplarından, çalışma gruplarından vb. ayrı ayrı incelenemezler. Avcılık, takım sporculuğu, bahçıvanlık ve endüstriyel toplumların tümü, onları oluşturan küçük grupların özellikleriyle tanımlanır. Gelenekler, görenekler, örf ve adetler, değerler ve normlar gibi toplumsal güçler doğrudan bireylere değil, bunun bireyin ait olduğu gruplar aracılığıyla ulaşır. Gruplar yaşam boyunca yaygındır ve grup üyelikleri bireyleri güçlü bir şekilde etkiler. Grupların yaygınlığı ve önemi, grupların genellikle spor deneyimini karakterize ettiği ölçüde spor ortamlarına dönüşür.

Grup dinamiği kavramı iki şekilde kullanılmıştır. Birincisi, grup dinamiği canlılık (dirlik) ve grupların değişen doğalarını(yapılarını) tanımlamak için kullanılmıştır. İkincisi ise, grupların davranışları üzerine odaklanan bir çalışma olarak görülmüştür.

2- GRUPLAR GERÇEK Mİ?

1800'lerin sonlarında antropoloji, psikoloji, sosyoloji ve diğer sosyal bilimler kendilerine özgü disiplinler olarak ortaya çıktığında, grupların dinamikleri hepsi için önemli bir ilgi konusu haline gelmiştir. Dini, politikayı, ekonomiyi ve eğitimle ilgili sosyal sistemleri inceleyen sosyologlar, grupların sosyal düzenin korunmasında oynadıkları rolün etkisini vurgulamışlardı. Antropologlar, birbiri ardına kültürleri incelerken dünyanın küçük kabile grupları arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları keşfettiler. Siyaset bilimciler, siyasi partiler oylama ve halkın katılımı konusundaki çalışmalar onları birbirine yakın bireylerden oluşan küçük gruplar üzerinde çalışmaya yöneltti. 1895 yılında, tıp eğitimi almış olan Gustave Le Bon, bireylerin bir gruba katıldıklarında nasıl dönüştüklerini anlatan “Psychologie des Foules” adlı kitabını yayınladı. Bilimsel psikolojinin kurucusu olarak tanınan Wilhelm Wundt (1916), grupları da kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Wundt, “Völkerpsychologie” kitabı bazen “halk psikolojisi” olarak tercüme edilmesinin yanında yine de en iyi çevirinin “Grup Psikolojisi” olduğunu ve temel sosyal kümelerin gösterdiği koşulları ve değişiklikleri ve grup üyeliklerinin neredeyse tüm bilişsel ve algısal süreçleri nasıl etkilediğini inceleyerek antropoloji ve psikolojiyi birleştirdi. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, her bir grup üyesinin davranışını açıklamaya çalıştılar ve sonuçta tutumlar, motivasyonlar ve kişilik gibi psikolojik süreçlerin sosyal davranışın gerçek belirleyicileri olup olmadığını anlamak istediler (Steiner, 1974:10).

Sosyoloji alanında yer alan araştırmacılar grup düzeyinde analizler yapma eğilimindeyken ve psikoloji alanında çalışmalar yapan araştırmacılar ise, insanları bireysel olarak analiz ettiler. Örneğin, Émile Durkheim (1897/1966), arkadaşlık, aile veya dini grupların üyesi olmayan bireylerin kimlik duygularını kaybedebileceklerini ve bunun sonucunda intihar etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Grupların, birbirleriyle sabit bir ilişki örüntüsü içindeki bireylerden oluşan bir yapı olmaktan ziyade, birleştirici bir kolektif bilinç tarafından birbirine bağlı olduğuna inanmıştır (Jahoda, 2007).

Her düzeyde de grup kavramını çalışan araştırmacılar, “Gruplar gerçek mi?” sorusuna verdikleri cevaplarda çoğu zaman çok farklı yanıtlar üzerinde anlaştılar. Çünkü bazı araştırmacılar, grupların ve grupların içlerinde meydana gelen süreçlerin bilimsel olarak gerçek olduğuna inanıyordu. Grup olgularıyla ilgilenen birçok psikolog, grup davranışını açıklamak için bireyden ziyade bireylerin ötesine geçme ihtiyacını sorguladı. Bu bakış açısının önde gelen temsilcisi Floyd Allport, kolektif bilinç gibi grup düzeyindeki fenomenlerin var olmadığını savundu. 1924'te Allport, “bireylerin sinir sistemlerine sahip olduğunu; ama kalabalıkların sinir sistemlerinin olmadığı fikrini savunmuştur. Allport, “herkesin eylemlerinin, her birinin ayrı ayrı yapılan eylemlerinin toplamından başka bir şey olmadığına” inandığı için gruplardaki bireylerin davranışlarının tam olarak anlaşılmasının, grup psikolojisini inceleyerek elde edilebileceğini vurgulamıştır.

Bir grubun ne olduğunu anlamak için şu soruları sorabilir ve parçası olduğunuz tüm grupların bir listesini yapabiliriz. Ailenizi bu listeye dahil eder misin? Birlikte çalıştığınız veya eğitim aldığınız kişiler?

Komşularınız ya da eskiden komşu olan ama taşınan insanlar? İnternet kullanıyorsanız, kısa mesaj, e-posta veya facebook'ta "arkadaş" olduğunuz kişileri bir grup olarak görüyor musunuz? Beraber spor yaptığınız arkadaşlarınızı bir grup olarak kabul ediyor musunuz? Aynı cinsiyetten, ırktan, vatandaşlıktan ve siyasi inançlarınızı paylaşan insanlar sizce grup mu? Romantik bir ilişkiniz var mı? Sizi ve partnerinizi grup listenize dahil ettiniz mi? Hangi insan yapıları gruptur ve hangileri değildir? Ancak bu sorulardan elde edilen cevaplar ile grup tanımlanmak istendiğinde araştırmacılar aynı fikirler üzerinde durmuşlardır. Bazıları üyeler arasındaki iletişimin önemini vurgularken; diğerleri, karşılıklı bağımlılığın oynadığı kilit rolü vurgulamaktadır. Yine de ortak bir amaç veya hedefin, yalnızca bireyler topluluğunu gerçek bir gruba dönüştüren şey olduğunu öne sürmüşlerdir. Tüm araştırmacılar bir grubun en az iki kişiye ihtiyaç duyduğu konusunda hemfikirdir. Bir kişiyle bir araya gelene kadar grup kavramından söz edilemez. Ayrıca, gruplar insanları birbirine bağlar. Örneğin yolculuk yapan ve birbirlerini tanımayan kişiler yolculukları devam ederken yolun durumu konusunda konuştuklarını düşünün; birbirleriyle hiçbir şekilde bağlantılı olmayan yolcular ortak bir konuda konuşmaya başlamaları ile ilkel bir grup oldukları kabul edilebilir.

Çoğu durumda bireyler arasındaki bu bağlantı sosyal anlamlıdır. Bir grubun üyeleri, yüzeysel benzerliklerle veya belirli bir yerde tesadüfi bir araya gelmeleriyle değil, üyelerin bir ortaklık içinde yer alan nispeten kalıcı kişisel ilişkilerle bağlantılıdır. Bireyin ailesi ve akrabaları bir gruptur. Çünkü sadece genetik benzerliklerle değil, aynı zamanda da her üye için kişisel olarak anlamlı olan sosyal ve duygusal bağlarla bağlantılıdır. Birlikte çalışan insanlar, yalnızca kolektif olarak tamamlamaları gereken işbirlikçi görevlerle değil, aynı zamanda dostluklar, ittifaklar ve kaçınılmaz antagonizmalarla da bağlantılıdır. Bir spor takımında yer alan bireyler işbirlikçi görevlerle bir araya geldikleri için bir gruptur. Bir sınıftaki öğrencilerin tümü, daha büyük eğitim topluluğu içinde küçük bir alt kümenin üyeleri olduklarını ve kendi sınıflarında olmayanları da yabancı olduğunu kabul eder. Bu nedenle bir grubun yapısı sosyal ilişkilerle ve bunlar içinde birbirine bağlanan iki veya daha fazla bireyden oluşur (Bray, 2004).

Grup kelimesinin tanımları değişkenlik göstermesine rağmen birçok kişi üyeler arasındaki ilişkilerin önemli bir konu olduğunu vurgular. Dolayısıyla, grup "birbirleriyle ilişkileri olan bireylerin bir araya gelmesidir" (Cartwright ve Zander, 1968, s. 46). Grup tam olarak nedir? Neden oluşur? Bu konuda bir grubun karakteristiğine işaret eden birçok tanım yapılmıştır. Ortak kimlik, ortak bir amaç, geliştirilmiş etkileşim, geliştirilmiş iletişim yöntemleri, kişisel ve görev amaçlı karşılıklı dayanışma ve kişiler arası rekabet grup özelliklerinden bir kaçısıdır. Ortak amaç ve hedefler güçlü bir şekilde göreve yönelmiş sporun doğasından oluşur. Kişisel ve ortak görev için karşılıklı dayanışma sporun doğasında ve yapısında bulunur; sporun kuralları, hacmi, büyüklüğü grubun genel yapısını ve spor takımındaki organizasyonu bildirir. Böylece, bir birey, futbolu yalnız oynayamaz, verilen zamanda bazı özel oyuncuların, belli bir alanda oynamasına izin verilir ve nasıl sıralanacakları konusunda genel kurallar vardır (William, 1993). Spor yaptığınız takımlarını hatırlarsanız, her takımın farklı bireysel özelliklere sahip üyelerden oluştuğunu hemen fark edeceksiniz. Bu tür özellikler şunları içerebilir: üyelerin yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni, kişiliği ve tutumları gibi şeyler ve genel olarak bir grup girdisi türünü temsil eden nitelikler olarak

adlandırılabilir. Grup başarısının özü, çeşitli niteliklere sahip bireyler kompozisyonunu etkili bir şekilde bütünleştirmektir. Araştırmacılar veya danışmanlar, bir gruptaki üyelerin özelliklerinin bileşimini ölçmeye çalıştıklarında, birçok farklı yöntem kullanabilirler. En basiti, grup üyelerinin bir bütün olarak verilen özelliklerde "yüksek" veya "düşük" olup olmadığını ortaya çıkarmanın bir yolu olarak genel grup ortalamasını belirlemektir. Bununla birlikte, niteliklerin dağılımını (yani, belirli özelliklerde üyeler ne kadar farklı veya benzer?) veya minimum/maksimum puanı (yani, belirli özelliklerde en düşük veya en yüksek puan nedir?) belirleme çabalarını içeren alternatif yaklaşımlar mevcuttur (Kim ve diğ.,2021).

Bir grup, birbirine bağlı olan ve birbiriyle etkileşim içinde olan bireyler topluluğu veya bireylerin bir araya gelmesidir. Bir aktivitede bir araya gelen insanlar, seyahat turunda seyahat edenler, meyve bahçesinde elma toplayanlar, personel bölümünde çalışanlar, bir seminere katılanlar bir araya gelebilir fakat grup değildirler. Zander (1968), bir grubu, birey topluluğundan ayıran 10 özellik olduğunu vurguluyor. Bunlar;

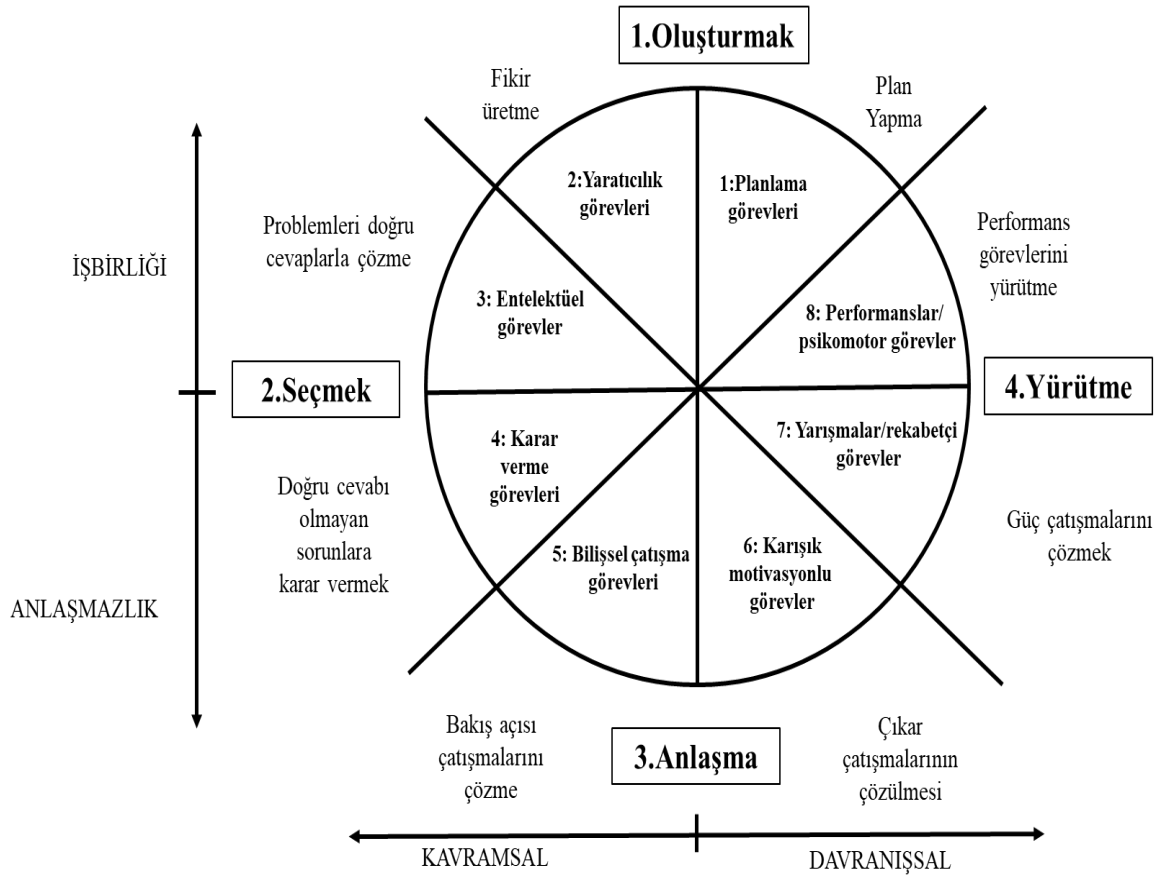
- Özgürce konuşurlar.
- Bütünün varlığı ve birliği ile ilgilidirler.
- Yandaşlarının yardımcı olduğunu hissederler.
- Yandaşlarına yardım etmeye çalışırlar.
- Bizci düşünce hakimdir.
- Grup aktivitelerine inançlı bir şekilde katılırlar.
- Bireysel başarılar ikinci plandadır.
- Diğer üyelerin aktiviteleri ile ilgilidir.
- Diğerlerini rakip olarak görmezler.
- Gurup üyeleri genellikle grup içinde olmaktan mutludurlar.

Spor takımları genellikle yukarıda verilen tüm bu karakteristik özelliklere sahiptir. Yani her anlamda gruplardır (William, 1993). Loy, McPerson, ve Kenyon'un (1978) dikkat çektiği gibi, "Spor gruplarının küçük gruplara yönelik yapılacak araştırmalar için özel avantajlar sağlayabileceğini ve yapısal özelliklere sahip olduklarını" vurgulamışlardır. Scafer (1968), yukarıda belirtilen özel avantajları dört şekilde ele almıştır. Bunlarda ilki spor grupları laboratuvar grubu olmaktan ziyade, doğal oldukları için grubun gelişimi ve diğer gruplar ile daha geniş sosyal çevre ve grup ilişkileri hakkında bilgi sağlayabilir. İkincisi, araştırmacılar grup büyüklüğü ve normları gibi çok farklı değişkeni kontrol edebilir. Üçüncüsü, takımların genel olarak kazanma ve kaybetme gibi hedefleri olduğu için paylaşma, bağlılık ve etkileşim konusunda ideal bir ortam oluşturur. Sonuncusu ise, grup etkinliğinin (hata sayısı, kaybedilen puanlar, kazanılan puanların ortalaması vb.) objektif olarak ölçülmesini sağlar (Caron ve diğ.,2002).

Şekil 1' de gösterdiği gibi, grup için gerekli olan temel kategorilerin her biri daha fazla alt bölümlere ayrılabilir ve toplam sekiz temel hedefle ilgili aktivite elde edilebilir. Bunlar;

- a- Oluşturma: Hedeflerine ulaşmak için kullanacakları stratejileri (1: planlama görevleri) ve sorunlarına tamamen yeni fikirler ve yaklaşımlar oluşturmak için kullanacak olan (2: yaratıcılık görevleri) gruplar.

- b- Seçme: Doğru çözümleri olan sorunlar (3: entelektüel görevler) ve birçok şekilde yanıtlanabilecek sorular (4: karar verme görevleri) hakkında karar veren gruplar.
- c- Anlaşma: Üyeleri arasında amaçlar veya kararlar ile ilgili fikir ayrılıklarını çözmesi gereken gruplar (5: bilişsel çatışma görevleri) ve üyeler arasındaki rekabet anlaşmazlıklarını çözme (6: karışık görevler).
- d- Yürütme: Yarışmalara katılmak (7: yarışmalar/ rekabetçi görevler) veya bir ürün yaratmak ve toplu eylemler gerçekleştirmek için birlikte çalışmak (8: performanslar ve psikomotor görevler) dahil bir şeyler yapan gruplar.



Şekil 1. McGrath'ın Grup Görevleri Görev Döngüsü Modeli (Forsyth, 2016:29'dan uyarlanmıştır).

McGrath'ın modeli, kavramsal-davranışsal hedefler ile iş birliği-çatışma hedefleri arasında ayrım yapar. Grupların takip ettiği bazı hedefler grubu oluşturan bireylerin harekete geçmelerini gerektirir (Görev 1, 6, 7 ve 8). Diğerleri, kavramsal bir inceleme gerektirdiği için anlaşmaya odaklanır (Görev 2, 3, 4 ve 5). Bazı görevler tamamen işbirlikçi görevlerdir; grup üyelerinin hedeflerini gerçekleştirmek için birlikte çalışmasını gerektirir (1, 2,3 ve 8). Diğer hedefler aksine bireyleri ve grupları birbirine düşürme

eğilimindedir (4, 5, 6 ve 7). Bazı gruplar hemen hemen tüm McGrath kategorilerindeki görevleri yerine getirirken, diğerleri yalnızca bir hedef alt kümesine odaklanabilir (Arrow ve McGrath, 1995).

3- SPORDA GRUP DİNAMIĞI

İnsanlar doğuştan sosyal varlıklardır ve ait olma ihtiyacını karşılamak, sosyal ağlara erişmek ve hatta spor aktivitelerden zevk almak gibi çeşitli nedenlerle gruplara katılırlar (Baumeister ve Leary, 1995). Gruplar çok önemlidir. Çünkü gruplara ait olduğumuzda birçok yararların yanında en çok psikolojik yaralardan faydalanılabilir. Basitçe bir grupta yani, kişinin benlik duygusu için önemli olan bir veya daha fazla sosyal gruba ait olma özdeşleşme eylemi, insanlara bir anlam ve amaç duygusu verir (Haslam ve diğ., 2009).

Spor grup dinamikleri çalışmak için önemli ve ilgi çekici bir çevredir. Bugün beyzbol, basketbol, Amerikan futbolu ve yakın zamanda daha çok ilgi çeken hokey, futbol ve voleybol gibi takım sporları sadece milyonlarca yarışmacıyı kendisine çekmekle kalmaz aynı zamanda da sayısız seyirciyi de organizasyona çeker. Ailenin yanında kişinin bağlı olduğu takım belki de bireyi en çok etkileyen gruptur. Takımlar yaşları yediyi bulan her iki cinsiyet grubundan çocuklar ve yaşları 70' i bulan yetişkinler için organize edilir. Takım sporları özellikle liselerde başlar. Öğrenciler burada okullar arası, okul içi ve rekreasyon gruplarına katılırlar. 10 ile 30 yaş grupları arasındaki bireyler için takım önemli bir sosyal grup olabilir. Spor takımlarının yaygınlığına ve bu grupların birey üzerinde sahip olabileceği potansiyel etkisine rağmen sporda yapılan birçok araştırma bireysel katılımcılara odaklanmıştır. Akademik açıdan bakıldığında, spor takımları küçük gruplar olduklarından dolayı sosyolojik ve sosyal psikolojik sebepler herhangi bir grup üzerinde araştırma yapmak için uygundur (William,1993). Spor grupları, küçük grup çalışmaları ile ilgili olarak özel avantajlar sağlayan yapısal niteliklere sahiptir.

Cartwright ve Zander'ın (1968), tanımlamasına göre herhangi bir bağlamda grup dinamiğinin çalışılması şunlar ile ilgili olmalıdır.

- Grupların yapısı (doğası)
- Grup gelişimi
- Grup içi ilişkiler
- Gruplar arası ilişkiler
- Gruplar ve bireyler arası ilişkiler
- Gruplar ve daha büyük kurumlar arası ilişkiler.

Her ne kadar bu alanların her biri bazı boyutları ile çalışılmış olsa da, grup dinamikleri öncelikle grup içi ilişkiler üzerinde odaklanmıştır. Grup dinamiklerinin incelenmesi üzerinde, çalışılan konuların sıklıkla aşağıdakilerini içerdiğini açıklar.

- Grup oluşumu
- Grup görevleri
- Grup gelişimi
- Grup kompozisyonu

- Grup büyüklüğü
- Grup yapısı
- Grup bağlılığı
- Grup motivasyonu,
- Grup liderliği
- Grup uyumu
- Grup içi ilişkiler,
- Grubun karar alması

Spor, grup dinamiklerini incelemek için özellikle zengin bir ortamdır. Çünkü takımlar ve kulüpler, bir kolektifi grup olarak tanımlamak için gereken özelliklerin çoğuna sahiptir. Forsyth (2018), tanımlı gruplar “toplumsal ilişkiler yoluyla ve içinde birbirine bağlı iki veya daha fazla bireyin” topluluğu olarak tanımlamış ve grupların altında yatan çeşitli özellikleri vurgulamıştır (Kim ve diğ.,2021:614). Forsyth’e, (2018), göre grup üyeleri:

1. Araşsal hedefleri paylaşır (örneğin, bir yarışmayı kazanmak).
2. Sürekli birbirleriyle etkileşim kurar. Sporda sporcular genellikle bir takım olarak bir arada kalırlar ve bir sezon boyunca veya yıllar boyunca birbirleriyle etkileşime girerler.
3. Görev başarıları için birbirlerine güvenirlir. Sporda üyeler performans sergilemek için genellikle birbirlerine güvenirlir.
4. Normlar ve rollerden oluşan bir sosyal yapı içinde yer alırlar.
5. Kolektif olarak diğer gruplardan ayrı bir varlık olarak tanımlanırlar.

Bu öneriler sporda ortaya çıkan grupların çoğunda belirgin olduğu için;

(a) Grupla ilgili özellikleri dikkate almak, bireylerin spor deneyimlerini anlamak ve geliştirmek önemlidir.

(b) Spor yapmak isteyen bireyler için spor alanları grup oluşumunu araştırmak için güçlü bir ortam olabilir.

Katılmış olabileceğiniz spor takımlarını hatırlarsanız, her takımın farklı bireysel özelliklere sahip üyelere oluştuğunu hemen fark edeceksiniz. Bu tür özellikler, üyelerin yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni, kişiliği ve tutumları gibi konuları içerebilir ve genel olarak, bir tür grup girdisini temsil eden nitelikler olarak adlandırılabilir. Grup başarısının özü, farklı niteliklere sahip bireylerin çeşitliliğini etkili bir şekilde bütünleştirmektir. Araştırmacılar veya danışmanlar, bir gruptaki üyelerin niteliklerinin bileşimini ölçmeye çalıştıklarında birçok farklı yöntem kullanabilirler. Bu yöntemlerden en basiti, grup üyelerinin bir bütün olarak verilen niteliklerde "yüksek" veya "düşük" olup olmadığını ortaya çıkarmanın bir yolu olarak genel grup ortalamasını belirlemektir (Kim, ve diğ.,2021).

Takımın yetenekleri performansın ötesinde, uyum, grup üyeleri tarafından gerçekleştirilen rollerin türleri, üyelerin oluşturduğu grup normları ve hedefleri, liderlik pozisyonundakilerin davranışları ve sporcuların kendi algıları gibi çeşitli diğer faktörlerden de etkilenir. Takım rolleri açısından bakıldığında, sporcuların genellikle takımın görevle ilgili hedeflerini göz önünde bulundurarak bir dizi sorumluluğu yerine

getirmeleri beklenir. Sporcular çeşitli rol sorumlulukları konusunda net olmadıklarında rol belirsizliği yaşarlar. Bu rekabet öncesi daha fazla endişeye, daha az memnuniyete ve düşük performans seviyelerine yol açabilir. Spor takımlarında rol belirsizliğini azaltmak hayati önem taşırken, sporcuların yaşayabileceği herhangi bir rol çatışmasını azaltmak da önemlidir. Rol çatışması, sporcular kendilerinden ne istediği konusunda çelişkili bilgiler ve beklentiler yaşadıklarında ortaya çıkar. Sporcular rol çatışması yaşadıklarında, daha fazla rol belirsizliği algılamaya ve role bağlı güvenin azaldığını bildirme eğilimindedirler. Rol belirsizliğini ve çatışmayı en aza indirmenin üye ve takım işleyişi için birçok faydalı etkisi olmasına rağmen, performansı en üst düzeye çıkarmaya çalışırken ekip üyeleri arasında rol kabulü derecesi de göz önünde bulundurulmalıdır Carron ve diğ.,2002:170).

4- SPOR PSİKOLOGLARI TAKIMLARLA NASIL ÇALIŞMALIDIR?

Spor psikologları ve danışmanlar bir spor takımıyla çalışırken hangi araçlar, yöntemler, tedaviler ve müdahaleler uygulanabileceği açısından "ne" yapabileceği bir yapı sağlarken, önemli olan "nasıl" sorusuna odaklanmalıdır. Bu "nasıl", sorusu ne gibi araçların seçildiğini, kullanılabilirliğini ve uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarının belirli bir prosedürü açıklamalıdır. Çünkü "ne" sorusunun aksine, "nasıl" sorusu, spor psikologlarının belirli bir hedef kişiyi veya grubu değerlendirmek için bir giriş bulma ve araçları kullanma yolunu ve sürecini tanımlar. "Nasıl" sorusu, bir spor psikoloğunun bir takımla çalışmasının temel hedefi güven, güvenilirlik, saygı oluşturmak ve sürdürmeyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Ravizza, 1988).

Genelde takımlarla çalışmak, "hangi durumlarda, hangi kişilerle ve neyin işe yaradığını bilmeyi" gerektirir (Brown, Gould ve Foster, 2005, s. 51). Neyin işe yaradığına odaklanan çok sayıda literatür bulunsa da yalnızca birkaç makale takımlarla çalışırken yöntemi, yaklaşımı ve güven oluşturmayı incelemiştir. Yöntem, yaklaşım ve güven farklı seviyeler de olsa da güçlü bir şekilde örtüşürler ve birbirleriyle ilişkilidirler. Ayrıca yöntem, yaklaşım ve güven takımlarla çalışırken önemli olan karar noktalarını belirlemeye yardımcı olur. (Nitsch, 1985). Bu sebeple spor psikoloğu spor takımlarıyla çalışırken yöntem, yaklaşımı ve güven oluşturmayı birinci derecede önde tutmalıdır (Şekil 2).

Şekil 2' de görüldüğü gibi spor psikologları takım çalışmalarında genellikle durumsal bir yaklaşımla çalışmalarına başlamalıdır. Bu durumsal bileşenler şunlardır.

- a-Spor psikoloğunun kendisi,
- b-Verilen görevler ve görev talepleri,
- c-Sosyal ve organizasyonel yapı,



Şekil 2. Takımlarla çalışırken “Güven- Yaklaşım- Yöntem” oluşturmayı belirleyen durumsal bileşenler (Kleinert, ve diğ.,2012:422) ‘den uyarlanmıştır.

Spor takımlarında çalışacak olan bir danışmanın mesleği, bilgisi ve tecrübesi takımlarla çalışmak için çok önemlidir. Bu sebeple, bir spor psikoloğunun veya danışmanın davranışsal tarzını tanımlarken kendi kişisel kaynaklarını yansıtması gerekir. Ayrıca, kişisel kaynaklar ve yetkinlikler yalnızca teşhis veya müdahale araçları yani teknik yeterlilik hakkında değil, aynı zamanda iletişim ve iş birliği becerileri yani sosyal yeterlilik açısından çok önemlidir. Teknik ve sosyal yeterlilik, hem hangi tür araçların uygulanacağına ilişkin kararı hem de teşhis ve müdahale için hedef grubun kararını etkiler. Ayrıca, teknik ve sosyal yeterlilik şeffaflık yani, teşhis ve müdahale düşüncelerini netleştirmek ve izlenebilirlik yani koçluk sürecinin adımlarını açıklamak ile bağlantılıdır (Poczwadowski, ve diğ.,1998).

Takımlarla yapılan çalışmalardaki hedefler, takımı motive etmek iş birliğini ve iletişimi teşvik etmek ve en azından uyum ve takım etkinliğini arttırmaktır. Bu tür hedefler, farklı ancak birbiriyle örtüşen amaçlar ve birbirini izleyen üç tür ekip danışmanlığından oluşmaktadır:

- Takım geliştirme (uzun vadeli; yani bir eğitimsel yaklaşım)
- Performans geliştirme (orta vadeli)
- Kriz yönetimi (kısa vadeli)

Bu nedenle temel görevin bir ekip geliştirmek mi, performansını artırmak mı yoksa sorunları ve çatışmaları ortadan kaldırmak mı olduğuna bağlı olarak, seçilecek yaklaşım ve güven oluşturma yolu farklıdır (Carron ve diğ.,2005).

Uzun vadeli takım gelişimi için yapılan eğitimsel çalışmalar takımın oluşumu için çok önemli olduğundan çoğunlukla genç takımların oluşumuyla başlar. Takım sporunda, bu tür eğitim programlarının hedefleri öz düzenleme becerilerini güçlendirmek ve her bir oyuncuda takım yeterliliklerini (örneğin; iletişim teknikleri) geliştirmektir. Oyuncularla doğrudan iletişime geçmek yapılan ilk çalışmalarda antrenörün katılımı da uzun vadeli bir takım geliştirmek için önemlidir.

Takımlarda performansın geliştirilmesi açısından müdahaleler ve önlemler genel olarak tanı odaklıdır. Bu nedenle değerlendirmeler, performansı artırmaya uygun, kötü performansın temel süreçlerini analiz etmek ve belirlemek için kullanılır. Sporcular genellikle evrak işlerinden nefret etseler de psikolojik nicel ve nitel değerlendirme amacıyla yapılan anketler ilerlemeye yardım ettikleri için kullanılmalıdır.

Spor takımlarında kriz yönetimi uygulamalı spor psikolojisinin çok değişken ve karmaşık bir alanıdır. Genellikle takımda bir sorun ortaya çıktığında psikolojik uygulama çalışmaları önemlidir. Bu sebeple spor psikoloğuna güven çok önemli olsa da uygulama yapacak spor psikologlarının ve danışmanlarının aceleci olmamaları kriz yönetimlerinin sağlıklı yürütülmesi açısından çok önemlidir. Bu sebeple spor psikologları hızlı bir müdahalenin yerine orta ve uzun vadeli bir bakış açısı geliştirmelidir (Ravizza, 1988).

Bu nedenle, spor takımlarındaki kriz yönetimi özel bir "nasıl" türü gerektiriyor gibi görünüyor: Performans geliştirmek için temel işlevlere odaklanırken, kriz yönetimleri için kilit kişileri (ör. antrenör, kaptan, oyun kurucu vb.) tanımlamak öncelikli olmalıdır. Bu nedenle, bir kişinin rolünü ve işlevini değiştirmek, takım yetkinlikleri üzerinde çalışmanın aksine ekip performansı üzerinde bir etki yaratmanın genellikle daha hızlı- ancak belki de her durumda istikrarlı olmayan bir yol olabilir. Son olarak, bir krizde durumu analiz etmek önemli olsa bile, müdahalelere odaklanılmalıdır. Çünkü bu takımdaki herkes için duygularını besler ve "ne" sorusundan ziyade "nasıl" sorusuna yönelmeyi gerektirir (Kleinert, ve diğ.,2012).

Bu nedenle takımlardaki kriz yönetimleri özel bir "nasıl" türü gerektirir. Performans geliştirmeye odaklanırken, kriz yönetimlerinde problem takım için önemli olan kişiler antrenör, takım kaptan ve oyun kurucu olabilir. Spor takımlarında krizler yönetilirken bir kişinin rolünü veya işlevini değiştirmek, takım üzerinde istikrarlı olmayan sonuçlar ortaya çıkarır. Sonuçta krizde durumu analiz etmek önemli olsa bile müdahalelere odaklanılmalıdır. Çünkü bu müdahale yöntemleri takımdaki herkes için etkinlik duygusunun gelişmesine yarar sağlar. Takım sporlarında sosyal yapı genellikle takımı oluşturma ve uyumu artıran stratejiler spor psikoloğunun ve danışmanın uğraşmak zorunda olduğu karmaşık bir görevdir. Bu sosyal yapı hem spor psikoloğuyla doğrudan temas halinde olan kişileri yani sporcu, takım arkadaşları, antrenör, hem de dolaylı temasta bulunan kişileri yani yönetici, aile, arkadaşlar ve taraftarları kapsar. Bu kişiler veya gruplar sosyal yapının bir parçası olarak hem problemlerin, çatışmaların veya engellerin kaynağı hem de yardım kaynağıdır (Kim ve diğ.,2021:426).

Sosyal yapının aksine organizasyon yapısı, aktivite türü ve seviyesinin yanı sıra takımın, kulübün ve organizasyonun tarzını, kültürünü ve felsefesini içerir. Örgütsel yapıdan gelen kaynaklar, maddi yardım, yeni formalar, eşofman takımı vb. bunların hepsi spor psikoloğunun takım süreçleri üzerindeki çalışmasında destekleyici unsurlardır.

Her takım bir yapıya sahip olmalıdır. Spor takımlarında resmi veya resmi olmayan belli rollere sahip üyeler vardır. Rol, belli bir durumda bir kişiden beklenen davranış serisidir. Resmi roller bir grubun temel parçasıdır. Örneğin bir hentbol takımı bir kanat hücum oyuncusu ve bir kaleciye sahiptir. Oyuncular o rolün gerektirdiği davranışları göstererek o rolü alırlar. Örneğin, futbolda kanat oyuncusu farklı rollere sahiptir ve bu mevkide oynamak farklı yetenekleri gerektirir. Resmi olmayan roller takımın bir parçası

değildir. Ancak grup fonksiyonuna yardım eder. Uzun zamandır takımda olan bir oyuncu, yeni üyelere karşı bir danışman rolü alabilir. Bütün grupta pozitif bir etki yapmaz; problem çıkaran biri ya da bir grup yandaş toplayan ve güçlü kişilikli oyuncu olabilir. Takım oyuncuları rollerinin ne olduğunu bilirlerse ve o rolü kabul ederlerse daha etkili olabilir. Her oyuncu kimin nelerden sorumlu olduğunu bildiği zaman, onların her birinin takım ruhuna nasıl uyduğu görebilirler ve kendileri kadar diğerlerinin görevlerini takdir ederler. Eğer gruba bağlıysak o grubu üst düzeyde görmek isteriz fakat değilsek istemeyiz. Bu grubu oluşturma temel bilinç felsefesi 1978' de Tajfel, tarafından öne sürmüştür. Spor psikologları takımın özelliklerine göre takım oyuncularının rollerini tanımalı ve nasıl müdahale edeceğine bu şekilde karar vermelidir. Bu roller ve sporcuların oyunda oynadığı görevler ve sorumluluklar bilinmeden yapılan tüm müdahaleler takıma hiçbir katkı sağlamaz (Woods,1998:47-48).

Hem sosyal yapı hem de organizasyon yapısı, yaklaşım stratejilerini, güven kazanma stratejilerini ve yönetim kararlarını etkiler. Bu etki, sosyal ve örgütsel yapıların koşullarına bağlıdır. Bunlar;

- a- Kişilerin cinsiyeti, yaşı, kişiliği veya deneyimi,
- b- Spor türü (profesyonel futbola veya amatör kürek takımı vb.),
- c- Performans düzeyi
- d- Kurumların, takımların veya antrenörlerin hedefleri

Spor psikologları açısından hedef grupların yaşı ve cinsiyeti, nasıl çalışılacağına belirlenmesinde önemli bir göstergedir. Örneğin, değerlendirmelerin ve müdahale programlarının tercihi ile ilgili olarak spor psikologları grubun yaşına uygun teşhis ve müdahale yöntemleri dikkatli bir şekilde seçmeli ve uygulamalıdır. Ayrıca belirli önlemleri veya müdahale programlarını seçmeden ve değerlendirmeden önce birlikte çalıştıkları belirli kişilerin hem bilişsel hem de duygusal becerilerini göz önünde bulundurmaları gerekir (Poczwadowski,1998).

Takım çalışması sporcularınız takımdaki en iyi insan yerine takım için en iyi insan olmaları gerektiği felsefesini benimsediğinde gerçekleşir. Seçim sürecinde, sporcular seçilmek için birbirleriyle kıyasıya yarışır. Sporcular takıma girdikten sonra, takımı ilk sıraya koymaları beklenir. Bu düşüncede oldukça büyük bir değişimdir. Ancak, sporcularınız düşüncelerini değiştirmezlerse, oluşturulan şey birleşik olmayan bir takımdır yani bireylerden oluşan bir takımdır ve takım başarısını bu şekilde elde edilemez. Bu tür takımlar en önemli zamanlarda ellerinden gelenin en iyisini üretemezler. Antrenörler olarak, takımınızı seçmede rolümüz olabilir veya olmayabilir. Ne olursa olsun, her spor psikoloğunun ve antrenörün takımındaki farklı sporcuların farklı davranış tarzlarının etkileşimini anlaması gerekir (William,1993).

5- SONUÇ

Bağlılık ve üyelik toplumumuzun temel özelliklerinden birisidir. Toplum içinde, sosyal nedenlerle veya bir işi bir görevi etkili bir şekilde yerine getirmek için, çeşitli gruplar veya sayılar aracılığıyla bir araya geliyoruz. Böylece, her birimiz, günlük olarak ailedeki, işteki, sosyal yaşamdaki, spor takımlarındaki gibi değişik gruplara yerleştirilmiş birçok insanla etkileşim içindeyiz. Sonuç ise etkinin karşılıklı olarak

değişimidir; diğer gruplardaki insanlar üzerinde bir etki oluştururuz ve o gruplar ve üyelerinin de bizim üzerimizde etkisi vardır.

Bireyden takımın bir elemanı olarak, “nasıl hissediyorsun, hissettin, hissederdin” sorularının değerlendirmesi istenir. Diğer bazı bireylerde bir takım elemanı olarak ya da belli bir oyun arkadaşıyla iletişim kurarken niçin belirli bir yönde hissettiklerini kendi kelimeleriyle ifade edebilirler. Spor takımı ilk defa bir araya geldiğinde antrenman ve kamp dönemlerinde, kulüp tarafından düzenlenen organizasyonlara ait toplantılarda bütün grupların karakteristiği olan takım özellikleri ortaya çıkar. Grubun yapısını oluşturan dört temel unsur, konum, statü, roller ve normlardır. Bu yapısal karakteristiklerin ortaya çıkışı kaçınılmazdır ve o gruptaki bireylerin daha bağlı bir takım haline gelmesi için gereklidir.

Bununla birlikte, mevcut durumu değiştirmek, ilerletmek takım sporlarında grup dinamiğini yakalayabilmek için antrenörler kadar spor psikologlarına da birçok görev tanımlanmaktadır. Bu da takım için sporcu performansında orta vade de gelişimi sağlayacaktır. Spor psikologları için önem olan soru “NE” değil “NASIL” sorusu için ciddi bir hazırlığı ve yeterliliği gerektirecektir. Bu sebeple takımla yapılacak uygulamalar danışmanlar açısından güven, yaklaşım ve yöntem bilgisi ile gerçekleştirilebilecektir.

KAYNAKLAR

- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bray, S.R. (2004). Collective efficacy, group goals and group performance of a muscular endurance task. *Small Group Research*, 35, 230–238. doi:10.1177/1046496403260531
- Brown, C.H., Gould, D., & Foster, S. (2005). A framework for developing Contextual Intelligence (CI). *The Sport Psychologist*, 19, 51–62.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Cartwright, D., Zander, A. (1968). *Group Dynamics: Research and Theory*, Harper & Row; 3rd edition).
- Forsyth, D.R. (2016). “Group Dynamics” 5th edition. Wadsworth Publishing. pp.14-52
- Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology*, 58(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00379>.
- Jahoda, G. (2007). *A history of social psychology: From the eighteenth-century enlightenment to the Second World War*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kim, J., Panza, M., & Evans, M. B. (2021). Group dynamics in sport. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 613–642). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1026>
- Nitsch, J.R. (1985). The action-theoretical perspective. *International Review for the Sociology of Sport*, 20, 263–282. doi:10.1177/101269028502000403
- Poczwadowski, A., Sherman, C.P., & Henschen, K.P. (1998). A sport psychology service delivery heuristic: Building on theory and practice. *The Sport Psychologist*, 12, 191–207
- Ravizza, K. (1988). Gaining entry with athletic personnel for season-long consulting. *The Sport Psychologist*, 2, 243–254. file:///C:/Users/est%BC/Downloads/1543-2793-article-p243.pdf
- Steiner, I. D. (1974). Whatever happened to the group in social psychology? *Journal of Experimental Social Psychology*, 10, 94–108).
- Widmeyer, N., Brawley, L., & Carron, A. (1985). The measurement of cohesion in sports teams: The group environment questionnaire. London, Ontario: Sports Dynamics.
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., & Carron, A. V. (1992). Group dynamics in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 163–180). Human Kinetics Publishers.

William.J. M. (1993) Applied sport psychology : personal growth to peak performance / Jean M. William, editor. 2 nd.ed, Mountain View, Calif. : Mayfield Pub. Co

Woods, B. (1998). Applying Psychology to Sport. London : Hodder & Stoughton.p:47-167