

Futbol oynamağın Avropada yaşayan qızlara və qadınlara psixoloji və emosional faydaları.

Layihə hesabatı
Aprel, 2017-ci il

Dr Paul Appleton
İdman, Təmrin və Reabilitasiya Elmləri Məktəbi

Birləşmiş Krallıq,
Birmingham Universiteti

p.appleton@bham.ac.uk



Together #WePlayStrong

Project Team

İNGİLTƏRƏ

Birmingem Universiteti, İdman, Təmrin və Reabilitasiya Elmləri Məktəbi

Dr Paul Appleton (Layihə Rəhbəri)

Professor Joan Duda
Dr Juliette Stebbings
Dr Mimi Ho
Christie Scanlon
Kyle Smith
Amelia James
Alice Howe

DANİMARKA

Anne-Marie Elbe

Professor Anne-Marie Elbe (Ölkə üzrə rəhbər)

Peter Elsborg
Stine Nylandsted Jensen
Kasper Knudsen Henriksen
Julian Fritsch
Jon Gregersen
Laurids Søgaard Petersen

ALMANİYA

Eberhard Karls adına Tübingen Universiteti, İdman Elmləri İnstitutu

Prof. Oliver Höner (Ölkə üzrə rəhbər)

Dr. Johannes Raabe
Dr. Thorsten Leber
Ann-Katrin Riehle
Louisa Wolf
Selina Zürn

TÜRKİYƏ

Pamukkale Universiteti, İdman Elmləri Məktəbi

Dr Gokce Erturan İlker (Ölkə üzrə rəhbər)

Atalay Derer

İSPANİYA

Konyukt professor Isabel Castillo, Valensiya Universiteti, Psixologiya Fakültəsi (Ölkə üzrə Rəhbər)

Professor Isabel Balaguer
Maria Angeles Atienzar
Paula Muiños
Lourdes Vicente
Julia Montero
Natalia Martínez
Antonio Chaves
Lara Tomás
Ainhua Comes
Fernando Fenollosa
Frank Espinosa
Sara Ruiz de Sola
Iris Lacuesta
Pau Galindo
Divo Azevedo
Manuel Roldán
Mario Lozano
Jessica Arauz
Guadalupe Ferreyra
María Bodi

POLŞA

PRO-ASERT; Qdansk Bədən Tərbiyəsi və İdman Universiteti, Təbiiqi və İnnovativ İdman Psixologiyası üzrə Milli Mərkəz; Polşa Futbol Assosiasiyası, Daxili Yarıqlar Şöbəsi

Dr Marek Graczyk (Ölkə üzrə rəhbər)

Grzegorz Stefanowicz (MSc)
Professor Waldemar Moska
Professor Tomasz Tomiak
Dr Anna Nawrocka
Dr Paweł Drobnik
Dr Alicja Pęczak- Graczyk
Magdalena Wydrzyńska (MSc)
Katarzyna Janiec (MSc)
Dr Paweł Atroszko



Giriş

Avropa futbolunun idarəedici qurumu olan UEFA futbolu bütün qitədə qorumaq və kütləviləşdirmək öhdəliyi daşıyır. Qadın futbolunun inkişafı bizim təşkilatımız üçün prioritet məsələdir. 55 Milli Assosiasiya ilə birlikdə biz 2020-ci ilə qədər futbolun Avropada qadınlar üçün bir nömrəli idman növü olmasını təmin etməyə çalışırıq. Bu öhdəliyin tərkib hissəsi olaraq, 2017-ci ilin iyun ayında biz qızları futbol oynamağa başlamağa və davam etməyə ruhlandırmaq üçün **"Together #WePlayStrong"** strateji planının həyata keçirilməsinə başladırıq.

UEFA olaraq, biz hər zaman futbolun onu oynayanlara müsbət təsirə malik olduğuna inanmışıq. Yeni strategiyamızın həyata keçirilməsinə başlamazdan əvvəl futbolun bütün Avropada yaşayan qızların və qadınların həyatında yaratdığı fərqləri anlamaq bizim üçün önəmli idi. Sevinirik ki, bu elmi araşdırma bu inamı təsdiq edir. Birmingem Universitetinin professoru Dr. Paul Appleton tərəfindən aparılan, öz növü üzrə ən geniş tədqiqatda aşkar edildi ki, futbol oynayan yeniyetmə qızlar ümumiyyətlə heç bir

idman növü ilə məşğul olmayan qızlarla müqayisədə özlərinə daha çox güvənirlər. Ən təəccüblüsü isə odur ki, onlar digər idman növləri ilə məşğul olanlara nisbətən özlərinə daha çox güvənirlər.

Özünüqiymətləndirmənin ən həssas olduğu yaşlarda futbolun əminliyi gücləndirən mühərrik olduğu sübuta yetirilib. Futbol komandasının bir hissəsi olmaq qızlara güclü özünüqiymətləndirmə hissi bəxş edir, həyəcana qalib gəlməkdə onlara kömək edir, onlarda utancaqlıq hissini azaldır və ən önəmlisi, hədəfə çatmaq üçün əminlik yaradır.

UEFA olaraq biz, bütün Avropada qızlara futbolu və onun faydalarını bəxş etmək vəzifəsini daşımağımızla son dərəcədə fəxr edirik. Ümid edirik ki, bu araşdırma və strateji planımız daha çox qızın, valideynin, məktəbin və digər təşkilatların futbola cəlb edilməsini stimullaşdıracaq. Birlikdə biz bütün Avropada qızlara həqiqi fərq bəxş edə bilərik. Bütün Avropa qızlarına **"Gəl oynayaq!"** deyirik.



Our Approach

Bu elmi araşdırma futbol oynamağın bütün Avropa ərazisində yeniyetmə qızların psixoloji və emosional sağlamlığı üzərindəki təsiri barədə daha çox şey öyrənmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Burada əminlik, özünüqiymətləndirmə, sağlamlıq, dostluq və birlik kimi məsələlər tədqiq edilir.

1

Futbol/komanda idman növləri ilə məşğul olmaqla qadınlarda əminlik, özünüqiymətləndirmə, emosional hisslər, həyati bacarıqlar və şəxsi inkişaf arasındakı müsbət əlaqələr barədə ədəbiyyatların və mövcud araşdırmaların ətraflı şəkildə öyrənilməsi.

3

Futbol oynamaqla Avropada qızların və qadınların müsbət psixoloji və emosional vəziyyətləri arasındakı əlaqələr barədə şəxsi dəlilləri təmin edən keyfiyyət xarakterli təkbətək müsahibələr. 48 gənc qadın futbolçu (13-17 yaşlı) və 12 daha yaşlı futbolçu (18 və daha çox yaşlı) ilə müsahibə aparılmışdır.

İngiltərə, Danimarka, Almaniya, İspaniya, Polşa və Türkiyə daxil olmaqla, Avropanın müxtəlif regionları üzrə kəmiyyət və keyfiyyət xarakterli məlumatlar toplanmışdır.

Biz həmçinin həyati bacarıqlar, motivasiya, təhsil və karyera üzərindəki uzunmüddətli təsirləri də nəzərə alırıq.

Layihə üç hissədən ibarət olmuşdur:

2

Futbol oynayan qızlar barədə məlumatları və futbol oynamaqla bağlı müsbət psixoloji və emosional vəziyyətləri araşdırılan ölkədə digər əsas komanda idman növü ilə məşğul olan qızlar tərəfindən bildirilən məlumatların müqayisəsini təmin edən kəmiyyət xarakterli tədqiqat.

Həmçinin araşdırma aparılan ölkədə heç bir idman növü ilə məşğul olmayan qızlarla müqayisə də aparılmışdır. (Bax: aşağıdakı cədvəl).

İŞTİRAKÇI KATEGORİYASI	Yaş Qrupu	İŞTİRAKÇILARIN SAYI
Gənc futbolçular	13-17	1266
Daha yaşlı futbolçular	18+	382
Digər kütləvi idman növləri ilə məşğul olan qızlar	13-17	1220
Qeyri-idman iştirakçıları	13-17	1270



Bizim açarımız

Biz bütün işlərimizdə davamlı olaraq gənc qadın futbolçuların, ümumiyyətlə, heç bir idman növü ilə məşğul olmayan qızlarla müqayisədə daha çox əminlik, özünüqiyətləndirmə, sağlamlıq və motivasiya nümayiş etdirdiklərinin şahidi oluruq. Daha önəmlisi, nəticələr göstərdi ki, futbol oynayan gənc qızlar digər idman növləri ilə məşğul olanlara nisbətən sorğuda daha yüksək ballar qazanırlar.

Qısacası, futbolun oynamağın faydaları meydandankənar həyata da təsir edir. Bizim mü sahibə götürdüyümüz qadın futbolçular futbolun onlara problemləri həll etməkdə,

məktəbdə/işdə təzyiqlə mübarizə aparmaqda, çətinliklərə qalib gəlməkdə necə kömək etdiyi barədə söhbət etdi. Onlar həmçinin futbol sayəsində qazandıqları uzunmüddətli və dəstəkləyici dostluqlar barədə uzun-uzadı danışılar.

Nəticələr danılmaz həqiqəti aşkar edir: gər yeniyetmə qızların daha əmin olmasını isyərsinizsə, onları futbola cəlb edin.

80%

GƏNC FUTBOLÇULAR ÖZ
KOMANDALARINDA OYNAMALARI
SAYƏSİNDƏ ÖZLƏRİNƏ DAHA ÇOX
GÜVƏNİRLƏR

48%

GƏNC FUTBOLÇULAR ÖZ
YAŞIDLARI OLAN QIZLARLA
MÜQAYİSƏDƏ ÖZLƏRİNƏ DAHA
ÇOX GÜVƏNİRLƏR
DİGƏR İDMAN NÖVLƏRİ İLƏ
MƏŞĞUL OLAN QIZLARIN 46%-İ
İLƏ MÜQAYİSƏDƏ

48%

GƏNC FUTBOLÇULAR FUTBOL
OYNAMALARI SAYƏSİNDƏ DAHA AZ
UTANCAQDIRLAR
DİGƏR İDMAN NÖVLƏRİ İLƏ MƏŞĞUL
OLAN QIZLARIN 40%-İ İLƏ MÜQAYİSƏDƏ

87%

GƏNC FUTBOLÇULAR ÖZ İDMAN
NÖVLƏRİNDƏN ZÖVQ ALIRLAR
DİGƏR İDMAN NÖVLƏRİ İLƏ
MƏŞĞUL OLAN QIZLARIN 63%-İ İLƏ
MÜQAYİSƏDƏ



Nəticələr

1-ci mərhələ: Mövcud araşdırmaların nəzərdən keçirilməsi

Hətta ilkin araşdırmaya başlamazdan əvvəl mövcud məlumatların ətraflı şəkildə öyrənilməsi futbolun qadınlarda müsbət psixoloji və emosional hisslər yaradan amil kimi təsdiq edən çoxsaylı tədbirlərin həyata keçirildiyini aşkar etdi. Həmçinin, qadın futbolçuların digər idman növləri ilə məşğul olan və yaxud heç bir idman növü ilə məşğul olmayan qadınlarla müqayisədə daha yaxşı psixoloji və emosional vəziyyətdə olduqları aşkar edilmişdir. Məlumatların nəzərdən keçirilməsi idmanla (habelə futbolla) məşğul olan qadınlara təsir edən bir sıra amilləri (məs., məşq üsulları, psixoloji xarakteristikalar) aşkar etmişdir. Eyni şəkildə, qadın futbolçuların psixoloji və emosional vəziyyətlərinin təsir etdiyi bir sıra amillər (məs., yorulma, məhsuldarlıq) müəyyən edilmişdir.



Nəticələr

2-ci mərhələ: Kəmiyyət xarakterli tədqiqat

Kəmiyyət xarakterli məlumatlar göstərdi ki, gənc futbolçuların 80%-i “Mən öz komandamda oynamaq sayəsində özümə daha çox güvənirəm” fikri üzrə 1-5 ballıq şkalaya əsasən “razıyam=4” və ya daha yüksək bal qazanmışlar. Gənc futbolçuların təxminən 46%, 34% və 43%-i müvafiq olaraq əminlik, özünütəhqin və özünüqiyəmətləndirmə üzrə ümumilikdə 4 və ya daha yüksək bal qazanmışlar.

Futbol oynamağın əminlik yaratmaqdan başqa faydaları da əks etdirilmişdir. Gənc qadınların əksəriyyəti futbol oynamağa münasibətdə birlik, müsbət motivasiya hissələrini, futbol oynamaq coşqularını ifadə etmiş, iştirak sayəsində özlərini daha güclü hiss etdiklərini bildirmişlər. Daha yaşlı futbolçuların nəticələri də çox oxşar olmuşdur.



Nəticələr

Kəmiyyət xarakterli məlumatlar, həmçinin aşkar etdi ki, nəzərdə tutulan xüsusiyyətlərin əksəriyyəti üçün gənc futbolçular idmanla məşğul olmayan qızlarla müqayisədə statistika cəhətdən əhəmiyyətli dərəcədə yüksək bal toplayıblar. Daha yaşlı futbolçuların və digər kütləvi idman növləri ilə məşğul olan qızların balları da ümumilikdə, heç bir idman növü ilə məşğul olmayan qızlarla müqayisədə statistika cəhətdən əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olmuşdur.

1

“MƏM ÖZ KOMANDAMDA OYNAMAQ
SAYƏSİNDƏ ÖZÜMƏ DAHA
ÇOX GÜVƏNİRƏM”

GƏNC FUTBOLÇULAR

4.03

DİGƏR İDMAN NÖVÜ

3.91

3

“İDMANLA MƏŞĞUL OLMAĞIM SAYƏSİNDƏ
DİGƏRLƏRİNİN MƏNİM BARƏMDƏ NƏ
FİKİRLƏŞDİKLƏRİ MƏNİ AZ MARAQLANDIRIR”

GƏNC FUTBOLÇULAR

3.50

DİGƏR İDMAN NÖVÜ

3.23

5

“KEÇƏN 3-4 HƏFTƏ ƏRZİNDƏ MƏN
HƏFƏLƏRİMƏ ÇATMAQDA ÖZÜMƏ ƏMİN
OLDUM”

GƏNC FUTBOLÇULAR

3.82

DİGƏR İDMAN NÖVÜ

3.64

2

“İDMANLA MƏŞĞUL OLMAĞIM SAYƏSİNDƏ
ÖZÜNƏƏMİNLİK ÇATIŞMAZLIĞINI ARADAN
QALDIRDIM”

GƏNC FUTBOLÇULAR

3.60

DİGƏR İDMAN NÖVÜ

3.46

4

“İDMANLA MƏŞĞUL OLMAĞIM SAYƏSİNDƏ
UTANCAQLIĞIM AZALDI”

GƏNC FUTBOLÇULAR

4.32

DİGƏR İDMAN NÖVÜ

3.20

6

ÜMUMİ PSIXOLOJİ VƏ EMOSIONAL
VƏZİYYƏT BALI

GƏNC FUTBOLÇULAR

3.55

DİGƏR İDMAN NÖVÜ

3.45

Daha gənc futbolçuları digər idman növləri ilə məşğul olan yaşlıları ilə müqayisə etdikdə, futbolçuların əleyhinə statistika cəhətdən əhəmiyyətli fərqlər müşahidə edilmişdir. Xüsusi ilə, gənc futbolçuların aşağıdakı özünəəminlik fikirləri üzrə balları, həmçinin onların fiziki və emosional hazırlıq üzrə ümumi balları digər idman növləri ilə məşğul olan qızlarla müqayisədə statistika cəhətdən əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olmuşdur (1-5 ballıq şkala ilə ölçülmüşdür):

Nəticələr

Həmçinin birlik, motivasiya və idmanla məşğul olmaq sayəsində qazanılmış həyati bacarıqlar baxımdan gənc futbolçular və digər idman növü ilə məşğul olan idmançılar arasında statistika cəhətdən əhəmiyyətli fərqlər üzə çıxmışdır. Məsələn, “Biz bir komandanın tərkibində olduğumuz üçün özümüzü daha güclü hesab edirik” fikri üçün gənc futbolçuların balı (4.29) digər idman növləri ilə məşğul olan qızların balından (4.15) statistika cəhətdən daha yüksək idi. Eyni şəkildə, gənc futbolçularda komanda yoldaşlarına ümumi bağlılıq hissi (4.02) digər idman növü ilə məşğul olanlara nisbətən statistika cəhətdən əhəmiyyətli dərəcədə daha yüksək (3.94) olmuşdur. Motivasiya balı baxımdan (məs., idmana davam etmək üçün motivasiyanın olmaması), gənc futbolçular 1.66, digər idman növləri ilə məşğul olan qızlar isə 1.84 bal toplamışlar. Həyati bacarıqlara gəlincə (şkala üzrə, 1 = Bəli, əlbəttə, 4 = ümumiyyətlə xeyr), gənc futbolçuların ümumi balı (2.13), həmçinin xüsusi həyati bacarıqlar üçün (habele problemlərin həll edilməsi, vaxtın idarə edilməsi, həyəcanın idarə edilməsi və şəxslərarası bacarıqlar) digər idman növləri ilə məşğul olan

qızların balından statistika cəhətdən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olmuşdur.

Yuxarıda təsvir edilən cəhətlərdən başqa, biz həm də qadınların idmanda iştirakı nəticəsində 1) kişi yaşadlarından; 2) qadın yaşadlarından, və 3) ailə üzvlərindən aldıkları mənfi rəylər barədə də məlumatlar toplamışıq. Gənc və daha yaşlı futbolçuların müvafiq olaraq, 32% və 37%-i öz kişi yaşadlarından qəbul etdikləri tənqidlər üzrə 4 və ya daha yüksək bal toplamışdır (1-5 ballıq şkala üzrə). Buna qarşı, digər idman növləri ilə məşğul olan qızların 16%-i 4 və ya daha yüksək bal toplamışdır. Öz qadın yaşadlarından eşitdikləri tənqid baxımdan, gənc futbolçuların 16%-i və daha yaşlı futbolçuların isə 22%-i 4 və ya daha yüksək bal toplamış, əvəzində digər idman növləri ilə məşğul olan qızların 11%-i 4 və ya daha yüksək bal toplamışdır. Nəhayət, üç qrup üçün ailə üzvlərindən tənqid eşidən qızların nisbəti daha aşağı olmuşdur (7% gənc futbolçular; 8% daha yaşlı futbolçular; 4% digər idman növü). Beləliklə, digər idman növü ilə məşğul olan qızlarla müqayisədə qadın futbolçular idmanla məşğul olmaq sayəsində kişilərin tənqidinə daha çox məruz qalırlar.



Nəticələr

3-cü mərhələ: Keyfiyyət xarakterli araşdırma

Keyfiyyət xarakterli məlumatlar daha zəngin olmuş və qadınlar üçün futbolun bir çox faydaları barədə dərin məlumatlar təmin etmişdir. Kəmiyyət xarakterli tədqiqatımızın nəticələrini dəstəkləyən müsahibələr aşkar etdi ki, futbol qızların əminlik, özünüqiyətləndirmə hisslərini, ümumi sağlamlıqlarını və həyati bacarıqların inkişafını gücləndirmişdir. Ən maraqlısı, bu faydaların həyatın digər sahələrinə, daha dəqiq desək, məktəbə və işə sirayət etdiyi aşkar edilmişdir.

İştirakçılar həm də futbolun yeni və önəmli dostluqların yaradılmasındakı rolunu ətraflı şəkildə təsvir etmişlər. Bu dostluqlar həyatın digər işlərində qazanılmış dostluqlardan daha önəmli hesab edilmiş,

əminlik, özünüqiyətləndirmə hisslərinə və sağlamlığa töhfə vermişdir. Daha yaşlı futbolçular da futbolda yaradılmış dostluqların uzunmüddətli olmasından söhbət açmışlar. Müsahibə məlumatları sorğunun nəticələrini təsdiq edərək aşkar etmişdir ki, gənc qızların futbol oynamaq üçün ilkin motivasiyaları müstəqil və özünəməxsusdur (məs., Mən futbol oynayıram, çünki mən onu sevirəm, dostlar qazanıram, yeni bacarıqlar öyrənirəm).

Bu növ motivasiya ardıcıl şəkildə əvvəlki araşdırmalardakı müsbət psixoloji və emosional hisslərlə əlaqələndirilmişdir. Nəhayət, müsahibə məlumatları qızların niyə futbol oynamağa başlamalarının səbəbinə aydınlıq gətirmişdir. Xüsusilə, ailə üzvləri və məktəb şəraiti qızların erkən yaşda futbol oynamağa başlamasına təsir edən amillər kimi müəyyən edilmişdir.

Tələb olunarsa, bütöv hesabat verilə bilər.





Together #WePlayStrong