

İDMANÇI ŞƏXSİYYƏTİNİN FORMALAŞMASI PROSESİNƏTƏSİR EDƏN PSIXOLOJİ AMİLLƏR.

ADBTİA-nın “Sosial-elmlər” kafedrasının dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Mamayeva Nailə Əmir qızı
E-mail: nani1964@list.ru

Xülasə: Qeyd olunmuş məqalədə müasir cəmiyyət üçün gərəkli olan çevik idmançının şəxsi keyfiyyətlərinin formalaşdırılmasında mühüm olan özünügerçəkləşdirmə aspekti araşdırılır. Şəxsiyyət özünügerçəkləşdirməklə mövcud olan potensial imkanlarını üzə çıxarır və praktik fəaliyyətdə ondan səmərəli istifadə edir. Deməli, təhsilin başlıca vəzifələrindən biri şəxsiyyətin özünügerçəkləşdirilməsinə nail olunmasıdır. İdmançı şəxsiyyətinin formalaşmasında diaqnostik müayinə aparmaq üsulu öz vacibliyini və aktuallığını idmanın praktik sahəsində zəruriliyini göstərir. Bunun üçün istifadə olunan praktik - diaqnostik üsullar 3 hissəyə bölünür: 1) şəxsiyyətin temperamenti, 2) şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri və 3) şəxsiyyətin cəmiyyətdə ünsiyyət bacarığı. Bu psixoloji testlərin köməyi ilə şəxsiyyətə aid olan fərdi xüsusiyyətlər asanlıqla yoxlanıla bilər.

Açar sözlər: şəxsiyyət, cəmiyyət, özünügerçəkləşdirmə, özünütəkmilləşdirmə, diaqnostika.

Şəxsiyyətin formalaşması prosesində cəmiyyətdə obyektiv surətdə mövcud olan münasibətlər, maddi və mənəvi sərvətlər, davranış normaları subyektləşdirilir. Bu proses şəxsiyyətlə cəmiyyətin qarşılıqlı təsirinin məcmusunu əhatə edir, insanda bu və ya digər keyfiyyətləri formalaşdırır. Bəlli olduğu kimi, şəxsiyyət problemi ayrılıqda müxtəlif elmlərin – fəlsəfənin, psixologiyanın, pedaqogikanın, tarixin tədqiqat obyektidir. Bu şəxsiyyətin mahiyyətinin kifayət qədər geniş, dərin və mürəkkəb məzmunla malik olduğunu göstərir və psixoloqlar insanın fərd kimi doğulub şəxsiyyət kimi inkişaf etdiyini vurğulayırlar.

Burada digər mühüm cəhəti də nəzərə almaq vacibdir. İnsan təbii varlıq olduğu kimi, həm də ictimai, sosial varlıqdır. Bu cəhət onun üçün daha mühüm əhəmiyyətə malikdir, çünki insanın həyatı cəmiyyətlə, kollektivlə və ailə ilə bağlıdır. Bu münasibətlər sistemi insanda müxtəlif keyfiyyətlər əmələ gətirir və inkişaf etdirərək formalaşdırır.

“Fərd” dedikdə bu və ya digər sosial birlik formasının ayrıca bir nümayəndəsi nəzərdə tutulur. Bu anlayış insanın real həyatının və fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini ifadə etmir. “Şəxsiyyət” anlayışı isə bundan fərqli olaraq, insanın konkret mahiyyətini göstərir, onda yaşadığı cəmiyyətin sosial əhəmiyyət kəsb edən cəhətləri və sosial münasibətləri təcəssüm olunur.

Şəxsiyyət, öncə qeyd etdiyimiz kimi, tədqiqat obyektinin formasında müxtəlif bilik sahələri tərəfindən öyrənilir. Şəxsiyyətin başlıca sahəsi, insanın fiziki təbiəti ilə yanaşı, onun sosial fəaliyyətində də təzahür edən sosial keyfiyyətləridir. Bu keyfiyyətlər onun mənlilik şüuruna cəmiyyətə münasibətdə nisbi müstəqil mövqə tutması və öz hərəkətlərinə görə məsuliyyət daşmasından irəli gəlir.

Onlar öz-özünə yaranmır, mövcud cəmiyyətin sosial münasibət sisteminin məhsulu kimi çıxış edir. Lakin şəxsiyyət heç də sosial mühitin passiv nəticəsi deyildir, o, özünün praktik fəaliyyətində həmin mühitə fəal dəyişdirici təsir göstərir.

Adi uşaq yalnız insanlarla ünsiyyət və birgə fəaliyyət şəraitində cəmiyyətdə bərqərar olmuş ictimai münasibətləri mənimsəyir və şəxsiyyətə çevrilir. Bu o deməkdir ki, uşağın davranışı bilavasitə onun bioloji tələbatı ilə deyil, ictimai qaydalarla, sosial normalarla müəyyən olunur. Bu isə şəxsiyyətin formalaşdığını göstərən ilkin əlamətlərdən biri sayılır.

Uşağın ictimai münasibətləri mənimsəməsi mürəkkəb və çoxsahəli prosesdir. Burada ailənin, məktəbin, valideynlərin, müəllimlərin, həmyaşıd uşaqların və başqa adamların özünəməxsus rolu vardır. Onu əhatə edən müxtəlif insanlarla qarşılıqlı ünsiyyət uşağın şəxsiyyət kimi

formalaşmasına həlledici təsir göstərir.

Müasir psixologiya elmi şəxsiyyət anlayışına xüsusi əhəmiyyət verir. Bu heç də təsadüfi deyildir. Digər psixoloji anlayışlardan fərqli olaraq şəxsiyyət anlayışı azadlıq, məsuliyyət, yaradıcılıq, fərdiyyət və s. kimi anlayışlarla sıx bağlıdır.

Görkəmli Amerika psixoloqu Ç.Kuli şəxsiyyətin öz mənliliyinin digər şəxsiyyətlərdən fərqlənməsi prosesini tədricən başa düşməsi məsələsini tədqiq etməyi qarşısına məqsəd qoymuşdur. Çoxsaylı tədqiqatlar nəticəsində müəyyənləşdirmişdir ki, şəxsi "Mən" konsepsiyasının inkişafı uzun, mürəkkəb və ziddiyyətli prosesdə baş verir və digər şəxsiyyətlərin iştirakı olmadan, başqa sözlə, sosial əhatəsiz həyata keçirilə bilməz. Onun fikrincə, hər bir şəxs əlaqədə olduğu digər adamların reaksiyalarını dərk etməyə əsaslanaraq mənliliyi yaradır.

Şəxsiyyətin inkişafında tələbatın da rolu böyükdür. Qeyd etmək lazımdır ki, eyni bir ictimai mühit şəraitində yaşayan insanların da tələbatları eyni deyildir. İnsanların tələbatı onun konkret həyat şəraitindən, mənsub olduğu mühitdən, ixtisasından, işindən, ailə vəziyyətindən, kollektivdən asılıdır. Digər tərəfdən, ayrı-ayrı şəxslərin tələbatı, onların psixoloji xüsusiyyətlərindən asılıdır. Deməli, hər bir şəxsin tələbatı onun ictimai varlığı ilə şəxsiyyətin mühitindən və fərdi xüsusiyyətləri ilə müəyyənləşir.

Müasir gəncliyin, bəşəriyyətin əldə etdiyi nailiyyətlərə və əxlaqi mənəvi sərvətlərə yiyələnməsində, bir vətəndaş kimi yetişməsində təhsilin rolu danılmazdır. İnkişaf etmiş, təkmilləşmiş və bacarıqlı şəxsiyyət formalaşdırılması ənənəvi və müasir təhsilin başlıca vəzifəsi sayılır. Təhsil və şəxsiyyətlə bağlı hər bir nəzəri müddəalarda bu problem son dərəcə aktual kimi görünür və həmişə diqqət mərkəzindədir. Əksər hallarda təhsilin strategiyası baxımından məsələ sanki həll edilməmiş kimi görünür və təhsilin inkişafının bu yönündə getdiyini vurğulayırlar. [1]

Təhsildə şəxsiyyətlə bağlı mühüm məsələlərdən biri də ümumi inkişafı, intellektual inkişafın qarışdırılması və ya onların differensasiya edilməməsidir. Daha dəqiq desək, şəxsiyyətlə, psixi proseslərin inkişafının

identifikasiya edilməsi baş verir. Ailədə də eyni problemlər yaşanır. Valideynlər uşaqların daha çox savadlı olmasına fikir verərək, onların şəxsiyyət kimi formalaşmasına diqqət yetirmirlər. Bu tendensiya təhsil ocaqlarında da davam etdirilir. Nəticə isə aydındır. Öz intellektual keyfiyyətləri ilə fəxr edən "eqoist" şəxsiyyət təşəkkül tapır. Ən sadə halda isə öz uşaqlarını itirmiş, vaxtından əvvəl "böyüyə" çevrilmiş utancaq, sözünü deyə bilməyən, yalanlığa meyilli şəxslər formalaşır. Bu neqativ cəhətin aradan qaldırılması ümumilikdə təhsil sistemində tələbənin özünü təstiqinə, özünü gerçəkləşdirməsinə imkan yaradır.

Təhsilimizdə mövcud olan başlıca problemlərdən biri ənənəvi stereotiplərin cəmiyyətin şüurunda hələ də aradan qalxmaması, yaşamasıdır. Şübhəsiz, belə stereotipləşmə təhsilin həm məzmununa, həm formasına, həm də son məqsədinə öz təsirini göstərməyə bilməz. Azərbaycan cəmiyyətində "ali məktəbi qurtarmaq", "diplom almaq" kimi fikirlər hələ də stereotip olaraq qalır. Məlumdur ki, təhsilin başlıca məqsədi heç də onun subyektlərini, diplomla təmin etmək deyildir. Təhsilə belə dar mənada yanaşmaq kökündən səhv olardı. Başqa bir tərəfdən təhsilin məqsədi müəyyən ixtisaslar üzrə müəyyən biliklər, vərdislər vermədən işarət olmamalıdır. Çünki hər kəs təhsil almağa borcludur. Ancaq hər bir təhsil subyektini müəyyən ixtisaslar üzrə biliklər və ya vərdislər əldə etməyə də bilər. Ənənəvi və müasir təhsilin sintezindən yaranan paradigma şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafına nail olmaq prinsiplərini özündə əks etdirir.

Ortaya belə sual çıxır: şəxsiyyəti hərtərəfli inkişaf etdirmək olarmı? Bu sahədə aparılmış tədqiqatlar və özümüzün şəxsi müşahidələrimizə əsaslanaraq deyə bilərik ki, bu mümkün deyil. Sözsüz ki, istisna faktlar ola bilər. Amma ümumilikdə bütün cəhətləri ilə cəmiyyətə yararlı olan və bütün keyfiyyətlərini özündə birləşdirən şəxsiyyət formalaşdırmaq qeyri mümkündür. Yalnız ona görə yox ki, konkret götürülmüş şəxsə bu keyfiyyət yoxdur. Ona görə olmaz ki, bunun üçün ideal təhlil şəraiti yaratmaq, ideal tərbiyə sisteminə malik olmaq, onu yaratmaq olduqca

çətindir. Bəzi hallarda isə mümkün deyildir. Bəs təhsilin başlıca məqsədi nə olmalıdır?

Müasir cəmiyyət üçün gərəkli olan çevik şəxsiyyət yetişdirməkdən ötrü onun özünügerçəkləşdirməsinə çalışmaq lazımdır.

Şəxsiyyət özünügerçəkləşdirməklə mövcud olan potensial imkanlarını üzə çıxarır və praktik fəaliyyətdə ondan səmərəli istifadə edir. Deməli, təhsilin başlıca vəzifələrindən biri şəxsiyyətin özünügerçəkləşdirilməsinə nail olunmasıdır. [2]

İdmançıların intellektual hazırlığı onun idman fəaliyyətinin, bu fəaliyyətlə bağlı hadisə və təzahürlərin inkişafına təsir göstərən proseslərin dərk edilməsinə yönəldilmişdir. N.Məcidovun monoqrafiyasına istinad edərək "İntellektual hazırlıq güləşçinin digər hazırlıq növləri ilə sıx əlaqədardır. Bu baxımdan güləşçi intellektual hazırlığın iki əsas cəhətini: güləşçinin intellektual təhsilini və intellektual qabiliyyətin tərbiyə edilməsinin əhəmiyyətini qeyd etmək lazımdır. Güləşçinin intellektual təhsili, onun dünyagörüşünü, idman etikasını və biliklərini əhatə edir. Bu biliklər idman sahəsində mövcud olan elmi-metodik fənlərdə (idman nəzəriyyəsi və metodikasına ümumi və ayrı-ayrı bölmələrinin əsasları), ümum-humanitar elmin xüsusi bölmələrində, təbiət və qarışıq elmlərdə, idmanın dərk edilməsini elmi cəhətdən təmin edən xüsusi elmlərdə və s. toplanmışdır. Bütün bunlar güləşçinin nəzəri təhsilini didaktik qaydada hazırlanmış fənnini təşkil edir." [5]

Şəxsiyyətin təhsildə özünügerçəkləşdirməsi – şəxsiyyətin təşəkkülünün mühüm mərhələlərindən biridir və deyərdik ki, əsasıdır. Məhz insana – təhsil subyektlərinə bu nöqtəyənəzərdən yanaşma onların mənəvi dəyərlərinin özünəməxsus unikallığının qiymətləndirilməsinə, şəxsiyyətə inkişaf edən sistem kimi yaşılmasına, cəmiyyətdə onun yerinin aydınlaşdırılmasına, onun şəxsi və mənəvi potensialını gerçəkləşdirilməsinə şərait yaratmaq üçün əlverişli mühit formalaşdırır. Bunu əsas götürərək, ümumiyyətlə hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətdən deyil, şəxsiyyətin təkmilləşdirilməsini, özünügerçəkləşdirilməsini, qabiliyyətini inkişaf etdirilməsini əsas götürmək lazımdır.

Respublikamızın çətin şəraitində, müharibə

vəziyyətində olması vətənpərvərlik ruhunda böyüyən, lazım gələrsə öz canından belə keçən şəxsiyyətlərin, insanların formalaşması zamanın tələbidir. Təhsildə də bu cəhətlər nəzərə alınmalı, unudulmamalıdır ki, şəxsiyyət özü ictimai, siyasi, psixoloji hadisələrin fəvqündə dayanan varlıqdır. [3]

İdmançı şəxsiyyətinin formalaşmasında diaqnostik müayinə aparmaq üsulu öz vacibliyini və aktuallığını idmanın praktik sahəsində zəruriliyini göstərir. Bunun üçün istifadə olunan praktik - diaqnostik üsullar 3 hissəyə bölünür:

- 1) şəxsiyyətin temperamenti,
- 2) şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri və

3) şəxsiyyətin cəmiyyətdə ünsiyyət bacarığı. Bu psixoloji testlərin köməyi ilə şəxsiyyətə aid olan fərdi xüsusiyyətlər asanlıqla yoxlanıla bilər. [6]

İdmançı ilə psixoloji diaqnostik müayinə aparmaq üçün istifadə olunan nəzəri və praktik üsullar imkan daxilində metodika formasında idmançı şəxsiyyətinin bu və ya digər tərəflərini, temperamentini, xarakterini öyrənmək müəllimin başlıca vəzifəsidir.

İdmanda psixoloji xidmət sahəsində psixodiaqnostikanın öz xüsusiyyətləri var. Psixodiaqnostikada psixoloji problemi aşkar etmək, düzgün sual vermək, valideynlərdən, məşqçilərdən, idmançılardan lazımi məlumatı almaq, sonradan məlumatı təhlil etmək və nəticə çıxarmaq bacarığı idmançıların yarış fəaliyyəti üçün çox vacibdir.

İnsan təbiətinin bir hissəsi olduqda onun qanunlarına tabedir. Əgər biz təbiətə nəzər yetirsək, görürük ki, o dalğavari inkişaf edir. Yəni qış-yay, isti-soyuq, gecə-gündüz və s. Deməli idmançının hazırlığında da onun müəyyən bir yarışa hazırladıqdan və yarışda iştirak etdikdən sonra, mütləq bərpa olunmağına vaxt ayırmaq, bununla məşğul olmaq, planlaşdırmaq, idmançının hazırlıq prosesinin planına salmaq lazımdır. İdmançının tam hazırlıq prosesi 3 əsas hissədən ibarətdir: hazırlıq, yarış və bərpa.

Birinci iki hissə haqqında daha ətraflı mündəricətdə göstərilən dərslərdə qeyd olunur və burada ancaq idmançının bərpa prosesindən məlumat veriləcək. Məşq və yarışlar zamanı idmançının orqanizmində

yorğunluq baş verir. Bunun qarşısı alınmasa xoşagəlməz nəticələr yarana bilər, yəni bu idmançının üzölməyə hətta həddindən artıq məşqə, zədələnmələrə gətirib çıxara bilər.

İdmançının bərpa olunmasına – sağlam yuxu, qidalanma, massaj, sauna, gün rejiminin düzgün planlaşdırılması, psixoloji bərpa olma, zədələnmələrin müalicəsi və s. aid edilir. Məşqdən və yarışdan sonra idmançının iş qabiliyyətinin və orqanizmin normal fəaliyyətinin bərpası, idman məşğələlərinin təşkili məsələsinin mühüm hissəsidir. [4]

İdmançıların psixoloji imkanlarının öyrənilməsi sahəsində fəal tədqiqatlar aparılır

və bu araşdırmalar göstərir ki, hətta qorxu və ya qəzəb hissi keçirən insan axtarış davranışını davam etdirirsə, onun sağlamlığı üçün heç bir təhlükə yaranmır. Çünki axtarış fəallığı özlüyündə ciddi iradi səy və böyük enerji sərfi tələb edir, o, insanı tədqiq edilməmiş, yeni, qeyri-adi, hətta bəzən potensial surətdə təhlükəli şeylərin axtarışına sövq edir. Bu qanun həm fərdi psixologiya səviyyəsində, həm də böyük qrupların sosial psixologiyası səviyyəsində eyni qaydada fəaliyyət göstərir.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.

Мамаева Наиля Амир

Аннотация: В данной статье рассматриваются аспекты стремления личности спортсмена к самореализации, с тем чтобы развить гибкую стратегию формирования личностных характеристик, которые необходимы для современного общества. Личность спортсмена раскрывает существующие потенциальные возможности при самосовершенствовании и эффективно использует их в практической деятельности. Следовательно, одной из основных задач образования является достижение самореализации. Диагностическое обследование личности спортсмена показывает важность и актуальность спорта в практической сфере.

Используемые для этого практические и диагностические методы делятся на 3 части: 1) характер личности, 2) личностные характеристики и 3) навыки общения с людьми в обществе. С помощью этих психологических тестов можно легко проверить индивидуальные черты личности.

Ключевые слова: личность, общество, самореализация, самосовершенствование, диагностика.

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE FORMATION

of the athlete's personality.

Mamayeva Naila Amir

Annotation: This article discusses aspects of the aspiration of the athlete's personality for self-realization in order to develop a flexible strategy for the formation of personal characteristics that are necessary for modern society. The identity of the athlete reveals the existing potential of self-improvement and uses them with effectively in practice. Hence, one of the main tasks of education is to achieve self-realization. Diagnostic examination of athlete's identity shows the importance and relevance of the sport in the practical field. The practical and diagnostic methods used for this are divided into 3 parts: 1) personality temperament, 2) personality characteristics, and 3) personality communication skills in society. With these psychological tests, individual personality traits can easily be checked.

Keywords: personality, society, self-realization, self-improvement, diagnostics.

Ədəbiyyat

1. Bayramov Ə.S. Şəxsiyyətin formalaşmasının aktual psixoloji problemləri. Bakı, 1981.
2. Əliyev B; Cabbarov R. Təhsildə şəxsiyyətin problemi. Bakı, 2008, 134 s.
3. Əliyev R.İ. Tərbiyə psixologiyası. Bakı, Nurlan, 2006.
4. Məcidov N.B. İdman nəzəriyyəsi. Dərslük. Bakı, 2009, 148s.(95)
5. Məcidov N.B. Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası – Monoqrafiya, Bakı, 2010, 118s.(58-59)
6. Mamayeva N.Ə. Babanlı Y.M. Şəxsiyyətin temperamenti.; Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri.; Şəxsiyyətin cəmiyyətdə ünsiyyət bacarığı. Metodiki vəsaitlər, 2016.