



ADBTİA

in the world at present in diplomacy, in commerce, in navigation, in science, in technology, in mass media, the study and analysis of the current position of foreign languages in international relations of athletes during the period of independence, the creation of conditions for Azerbaijanis scattered across different countries of the world, with the aim of receiving education in the Azerbaijan Republic, the strategic benefits of their specialization, the foreign language knowledge of all developed countries, the most important and actual issues of the time, the role of foreign language knowledge in studying of international and intercultural relations, in building relationships between people, as well as in the business world, studying the level of language educational institutions created for the development of foreign languages in Azerbaijan, as well as other problems found their solution in this article.

**Key words:** International Olympic Committee, National Olympic Committee, athletes of Azerbaijan, international countries, international cooperation, integration into the world, foreign languages, "Reform Program", Azerbaijan flag, sports, physical training, "Sword and Pen", "Ball and Club", sports policy, educational institutions, recording tapes, patriotic education, exhibitions and fairs.

**İDMANÇI HƏYƏCANI, QORXU VƏ  
FOBİYALARININ ARADAN  
QALDIRILMASININ PSİXOLOJİ  
ÜSULLARI**

Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru M.S.Əliyev  
m\_a\_1977@mail.ru  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və  
İdman Akademiyası

**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütünlüklə qorunur.

**Annotasiya:** İdmançıların qorxu, fobiya və həyəcan yaşamaları və bu proseslərin onların idman nəticələrinə təsiri problemin aktual əhəmiyyət kəsb etdiyinə işarə edir. Beynəlxalq dərəcəli idmançıların yüksək nailiyyətlər əldə etməsi onların öz həyəcan, qorxu və fobiyalarına necə münasibət bəsləmələrinə bağlıdır. Bu məqsədlə, referativ məqalədə hər üç anlayış müqayisəli təhlil predmetinə çevrilir, onlarla mübarizənin psixoloji üsulları qeyd edilir. Azərbaycanda elmi şəkildə müqayisəli təhlil edilən qorxu, fobiya və həyəcan anlayışları ilk dəfə idmançılara xitabən psixoanaliz və neyrolinqvistik proqramlaşdırma aspektindən tədqiqat predmetinə çevrilir. Nəticədə idmançıların öz həyəcan, qorxu və fobiyaları ilə mübarizə aparmasının bəzi praktik psixoloji üsulları təsvir olunur.

**Açar sözlər:** qorxu, fobiya, həyəcan, real qorxu, nevroitik qorxu, qorxuya hazırlıq, qorxunun inkişafı, çəkinmək, xof, real həyəcan, nevroitik həyəcan, əxlaqi həyəcan, "sürətli fobiya müalicəsi" texnikası, desensibilizasiya metodu, relaksasiya metodu

Bu gün bütün dünyada olduğu kimi, Azərbaycanda da idmançıların əksəriyyəti qorxu və həyəcan yaşamaqdadır. Lakin problemin mahiyyətini anlamadan, kökünü incələmədən onu sadəcə bir müddətlik aradan qaldırmaq mümkün ola bilər. Mövzunun aktuallığını qoruyan məhz bu anlayışlara fərqli prizmadan baxışların mövcudluğudur, çünki müxtəlif yanaşmalar müxtəlif həll yollarının tapılmasına vəsile olur.

Biz problemi psixoanaliz və neyrolinqvistik proqramlaşdırma aspektindən təhlil etməyə çalışacağıq; psixoanaliz nöqtəyi-nəzərindən, problemin mahiyyətini anlama bilmək və neyrolinqvistik proqramlaşdırma nöqtəyi-nəzərindən isə problemin aradan qaldırılması yollarını göstərmək üçün.

Z.Freyd qorxudan danışarkən *real* və *nevroitik qorxunu* fərqləndirir [5]. Günümüzdə artan nevroitik qorxudur. Real qorxunu izah edərkən, Z.Freyd yazır ki,



ADBTİA

“onun haqqında deyəcəyik ki, o, özlüyündə xarici təhlükənin, başqa sözlə, gözlənilən xəsarətin qavranılmasına reaksiyadır, qaçmaq refleksi ilə əlaqədardır və onu özünümühafizə instinktinin ifadəsi kimi nəzərdən keçirə bilərik” [5, 251]. Qeyd etməliyik ki, qorxu təməl baza emosiyalardan biri olmaqla, həyatımızda önəmli rola malikdir. Z.Freydin fikrincə, qorxunun hansı obyektlər qarşısında və hansı şəraitdə əmələ gəlməsi xarici aləm qarşısında öz qüvvələrimizi duymaqdan və bizim biliklərimizdən asılıdır [5]. O, öz kitabında izah etməyə çalışır ki, “təhdidedici təhlükə qarşısında yeganə məqsədəuyğun davranış, təhdidin kəmiyyətilə müqayisədə öz qüvvələrinin sakitcə qiymətləndirilməsi və daha sonra qərar qəbulu ola bilərdi, hansı ki, uğurlu sonluğa böyük ümid verir: qaçmaq, yaxud müdafiə olunmaq, hətta bəlkə də, hücum etmək. Lakin bu zaman qorxuya ümumən yer qalmır” [5, 251]. Müəllif tərəfindən belə bir nəticə çıxarılır ki, təhlükəyə qarşı reaksiya qorxu affekti ilə müdafiə əməlinin qarışığından ibarətdir. Düşüncəsini inkişaf etdirərək, o, *qorxuya hazırlığı* (müasir psixoloji ədəbiyyatda həyəcanlılıq kimi xarakterizə olunur) və *qorxunun inkişafını* fərqləndirməklə, birincini məqsədəuyğun, ikincini isə qeyri-məqsədəuyğun sayır. Əgər biz qorxuruqsa qaçırıq və bu halda məqsədəuyğun olan həyəcanlılıq deyil, qaçışıdır.

Tam bu nöqtədə biz qorxu və həyəcan yaşayan idmançıların sayının nə üçün artdığını “anlama məntəqəsi”nə yaxınlaşmış oluruq. Bu məsələdə 3 anlayışa Z.Freydin münasibətini bildirmək kifayət edir. “*Qorxu*” (*страх*), “*çəkinmək*” (*боязнь*) və “*xof*” (*ужас*) anlayışlarını müəllifin dilində izah etməyə çalışaq. Z.Freyd yazır: “Mən sadəcə güman edirəm ki, “*qorxu*” (Angst) hala aiddir və obyektə diqqəti ifadə etmir. “*Çəkinmək*” (Furcht) isə məhz obyektə işarə edir. Əksinə, “*xof*” (Schreck), sanki, xüsusi mənə daşıyır, yəni məhz qorxuya hazırlıq olmayanda təhlükə əməlini qeyd edir. Ona görə belə demək olardı ki, “*xof*”dan insan qorxu ilə müdafiə olunur” [5, 252]. Yuxarıdakı fikirdən eyni anda iki nəticə

çıxarmış oluruq: birincisi, idmançıların (ümumən insanların) qorxmadığını istəyirsinizsə, xof yaradın və ikincisi, xofu yaratmaq üçün əgər doğru şəkildə istifadə olunarsa, sadəcə bir söz belə yetərlidir. Hətta Z.Freyd yazır ki, “Bəzi fobiyalar, filogenetik irsiyyətə görə qorxu obyektinə ola bilər... qorxu təlqin edən şeylərdən bir çoxu təhlükə ilə sadəcə simvolik əlaqədə ola bilər” [5, 262].

Nevrotik qorxuya isə Z.Freyd görə, əsəb xəstələrində rast gəlinir, hansı ki, bu gün sağlam idmançılarda da geniş yayılmışdır. Nevrotik qorxunun müəllifə görə, ikinci forması olan “fobiyalar”dır, hansı ki, müəyyən obyekt yaxud situasiyalarla psixi cəhətdən daha çox əlaqədardır. “Bu qorxu çoxşəkilli və çox zaman qəribə “fobiyalar” formasındadır. 3 qrup fobiyaları ayırd edə bilərik: 1) qorxu saçan obyekt və situasiyalardan bəziləri bizim kimi normal insanlar üçün də təhlükəyə aid olan qorxunc nəşədir, ona görə də, bu fobiyalar bizə qüvvəsinə görə şişirdilmiş olsalar da anlaşıqlı görünürlər..... Məsələn, ilanla qarşılaşanda əksəriyyətimiz iyrənmə hissi yaşayırıq... 2) bu qrupa təhlükəyə aid olan o halları şamil edirik ki, hansılara, adətən, əhəmiyyət verməyə və onu ön plana çıxarmağa vərmişik. Bura əksəriyyət situasiiv fobiyalar aiddir... Məsələn, dəmir yollarında bədbəxt hadisələrin yaşanması evdə olduğundan daha artıqdır... 3) nevroitik qorxunun bu forması bizi o sirr qarşısında qoyur ki, biz qorxu və təhdid edən təhlükə arasındakı əlaqəni tamamilə nəzərdən qaçırıq” [5, 262]. Əlbəttə unutmamalıyıq ki, Z.Freyd qorxunun seksual məhdudiyətlərlə əlaqəli olduğunu söyləyirdi. Bizim fikrimizcə isə, qorxu emosiyası normal olmaqla, digər təməl baza emosiyalarla birgə həyatımız üçün mahiyyət etibarilə eyni önəmi daşıyır. Lakin hər bir insan kimi heç bir idmançı da daima qorxu emosiyası keçirə bilməz, bu, onun məhv olmasına gətirib çıxara bilər. Məhz psixoloji mahiyyət burada gizlidir. Qorxu rəasional, fobiya isə irrasional sayılır [2]. Fobiyalar insanın gündəlik həyatına mütəmadi təsir göstərməklə, onun



ADBTİA

davranışını dözülməz şəkildə dəyişdirə bilir. Məsələn neyrolinqvistik proqramlaşdırmaya aid kitablardan birində qeyd edilir ki, “fobiya – insan həyatı üçün çox zaman təhlükəli olan hər hansı gözlənilməz, güclü, kəskin stimula orqanizmin cavab reaksiyası kimi qısa zaman kəsiyində yaranan qüvvətli xofun ani şüursuz ümumiləşdirilməsi nümunəsidir”.... “qorxu isə – xofun ümumiləşdirilməsi prosesidir, hansı ki, zəngin xarici hadisələrin müşayiəti olmadan baş verir, kifayət qədər uzun çəkir (bir neçə dəqiqədən bir neçə saata qədər) və çox zaman insanın daxili gerçəkliyində şüurlu şəkildə cərəyan edir” [3, 330-331]. Başqa sözlə, fobiyanın yaranması üçün əgər xarici gözlənilməz hadisə gərəksə, qorxunun yaranması üçün insanın təfəkkürü və təxəyyülü yetərlidir. Yadda saxlamalıyıq ki, fobiyalar və qorxular qazanılma strategiyalarına görə fərqlənsələr də, simptomları (Vizual\_xatırlama – Kinestetika\_) eynidir.

Qorxularla fobiyalar arasında əlaqəni anladıqda onlarla mübarizə aparmaq asanlaşır.

Eyni zamanda, həyəcan anlayışını da izah etmək önəmlidir. Psixozanalizdə həyəcan “eqo”nun funksiyası sayılır və real, nevroitik və əxlaqi həyəcan olaraq təsnif olunur [6]. İdmançının yarışa çıxarkən rəqibini görərkən keçirdiyi gərginlik hissi real həyəcana misaldır. Bu həyəcanın səbəbi xaricdə olduğu üçün ondan qaçmaq mümkündür. Eyni fikri nevroitik həyəcanla bağlı söyləmək mümkün deyil. İdmançının yarışdan öncə məğlub olacağı haqda fikirlərini bilməsi, lakin səbəblərinin nədən qaynaqlandığını anlamaması nevroitik həyəcana nümunə ola bilər. İdmançı yanlış olduğunu bilə-bilə özündən zəif birini döydüyü zaman onun ego ve superegosu arasında yaranan konfliktdən həyəcan yarana bilər ki, bu da əxlaqi həyəcan adlanır. İdmançı cəmiyyət tərəfindən qımaq obyektinə çevriləcəyindən ehtiyat edir.

R.Bendler isə, fobiya və həyəcanı qorxunun iki ana qrupu kimi xarakterizə edir [1]. Onun fikrincə, fobiya birdən, həyəcan isə tədricən, mərhələli şəkildə yaranır.

Sonda problemin kökündə “xof”un olduğu qənaətini çıxarmış oluruq. Müasir dünyada

baş verən proseslər idmançılar üçün “xof” şəraiti yaradır. Biz bilirik ki, idmançıların beynəlxalq arenada uğurları maddi təminatdan, ölkədə idmana olan mövcud maraqdan, iqlim şərtlərindən və s. bu kimi bir sıra faktorlardan asılıdır. İdmançılarımız üçün lazımı şərait yaradılsa da, bu şərait öz sahəsində artıq uğur qazanmış idmançılara göstərilən qayğı və diqqət ilə müqayisədə tam ürəkaçan adlandırıla bilməz. Belə ki, idmanla məşğul olmağa yenicə başlayan uşaq, yeniyetmə və gənclər tam təmin oluna bilmələri üçün mütləq uğur qazanmalarının (məsələn, çempion olmaq) önəmli olduğu obrazı ilə yaşamağa başlayırlar. Bu da, öz növbəsində, onlarda “uduzsaq, hər şeyi itirəcəyik” xofu əmələ gəlir. Nəticədə idmançılarımız həmin xofa qorxu, fobiya və həyəcan şəklində reaksiya verirlər. Deməli, əslində problemi biz özümüz yaratmış oluruq.

Deyilənlərdən belə nəticə çıxara bilərik ki, təbii və süni qorxular vardır. Təbii qorxular insanların təhlükəyə qarşı müqavimət göstərə bilməsi üçün anadangəlmə olan təməl emosiyalardır. Lakin süni qorxular cəmiyyətdə insanların buna hazırlığı olmadan bu və ya digər şəkildə və formada qəsdən yaradılan emosiyalardır.

Yadda saxlamalıyıq ki, baş verənlər şüursuzluq səviyyəsində baş verir və bu, o deməkdir ki, onlara qarşı mübarizə aparmaq heç də asan deyildir.

Bu problemdən çıxış yolu iki istiqamətdədir: 1 – konkret fərdi konsultasiyalar sayəsində qorxu, fobiya və həyəcanla mübarizə aparmaq, lakin bu zaman “xof” olduğu kimi qalır və 2 – “xof”u aradan qaldırmaq.

Birinci yolla, yəni sadəcə fobiyanın aradan qaldırılması ilə əlaqəli aşağıda sizlərə R.Bendlerin tətbiq etdiyi “sürətli fobiya müalicəsi” texnikasını təqdim edirik [1, 77]:

1. Sahib olduğunuz bir fobiyanı düşünün. Bu fobiyanı yaşadığımız bir zamanı (ya da fobiyanızı tərif edən xəyali bir vəziyyəti) gözünüzdə canlandırın.

2. Özünüzü bir kinoteatr salonunda oturub ekranda özünüzü bu qorxu(lu)dan təcrübəni yaşayarkən müşahidə edirsiniz kimi xəyal edin.



ADBTİA

3. Özünüzü kinoteatrın projeksiyon otağında, aşağıda oturan və qorxu(lu)dan təcrübədən keçməkdə olan özünüzü seyr edən özünü baxarkən xəyal edin.

4. Təcrübəni uğurla atlatdığınız son ana qədər filmi seyr edin və sonra uçaraq filmin sonundakı “mən”liyinizə daxil olduğunuzu xəyal edin.

5. Qorxu filminin sonunda öz içinizdə durarkən onu tərsdən oynatdığınızı, beləcə hər şeyin tərsdən getdiyini xəyal edin. Geri geri yeriyirsiniz, tərsindən danışırıqsa, geriye doğru hərəkət edirsiniz. Bunu edərkən sirk musiqisini də başınızda duyun və təcrübə ilə qarşılaşdığınız ana qədər geriye gedin. Sonra fobiyanı düşünün və necə fərqli hiss etdiyinizi fərq edin.

6. 1-5 arası addımları bir neçə dəfə (tək sayda-M.Ə.) təkrar edin.

7. Bunu edərkən və qorxunu düşünərkən hissələrinizdəki dəyişməni fərq edin və fobiyanı artıq necə hiss etmədiyinizi görün!

Digər metod desensibilizasiya (həssaslığın aradan qaldırılması) metodudur [4]. Bu metod idmançıda həttə əhəmiyyətsiz dərəcəli həyəcanlılıq halı doğuran predmetlərin, insanların və situasiyaların siyahısını tutmağı təklif edir. Sonra bu siyahı daha çox qorxu və həyəcan doğuran faktorlardan az qorxu və həyəcan doğuran faktorlara qədər sıralanır. Məsələn, həyəcanlılığın yüksək, orta və aşağı səviyyəsi üzrə. Metod ondan ibarətdir ki, idmançıya öncə ən az həyəcanlılıq və qorxu yaşadan situasiya təqdim olunur və onun bu situasiyaya uyğunlaşmasına imkan yaradılır. İdmançıda ierarxiya üzrə altdan yuxarıyadək yerləşən hər bir situasiyaya uyğunlaşma formalaşdırılır. Bu metodla yanaşı çox zaman Yakobsonun relaksasiya metodunu da istifadə edirlər. Bu halda həyəcanlılığın tədrisi artan səviyyəsini doğura biləcək situasiyaların yaranması zamanı idmançıya əsas əzələ qruplarını boşaltmağa kömək edirlər. Bu gün daha effektiv neyrolinqvistik texnikalardan olan Lövbərləmə, Mükəmməllik halqası və s. Bu kimi metodlardan istifadə olunur. Məsələn, lövbərləmə zamanı idmançının qorxu və həyəcandan qurtulma anı hər hansı xarici

stimulla əlaqələndirilir, məsələn, məşqçinin “Rahat ol” kəlməsi ilə. Mükəmməllik halqasının tətbiqi zamanı idmançı uğur anının halqasını yaradır və onun içərisinə daxil olur, nəticədə hər dəfə qorxu və ya həyəcan yaşayan kimi həmin halqaya daxil olur (zehni olaraq da mümkündür).

Problemin həllinin ikinci yolundan söhbət açmaq istəyiriksə, əgər idmanda “xof”un aradan qaldırılmasından danışırıqsa, o zaman idmana yeni baxışın formalaşmasından, başqa sözlə, idmanda dostluq və əməkdaşlıq mühitinin yaradılması, uğurundan asılı olmayaraq idmanla məşğul olmağa çalışan hər bir şəxsə diqqət və qayğının göstərilməsi zəruriliyindən və s. bu kimi başqa məsələlərin tətbiqindən danışmalıyıq.

### Ədəbiyyat

1. Bandler R. Eskimeyen dəyişim. İstanbul: Ganj yayınevi, 2009, 238 s.
2. Джуан С. История мозга. 1640 фактов / пер. с англ. О.Перфильева. И.Давыдова. М.: РИПОЛ классик, 2014, 416 с.
3. Плигин Ф., Герасимов Ф. Руководство к курсу «НЛП-Практик». М.: Изд-е КСП+, 2009, 583 с.
4. Кретти Браينت Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю. Л. М.: «Физкультура и спорт», 1978, 224 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989, 456 с.
6. Yazgan İnanç B., Yerlikaya E.E. Kişilik kuramları. Ankara: Pagem yayınevi, 2014, 350 s.



## Психологические методы устранения страхов, фобий и тревог спортсмена

*М.С.Алиев*

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

**Аннотация:** Страхи, фобии и тревоги спортсменов, а также влияние этих процессов на их спортивные результаты указывают на актуальность проблемы. Успех международных спортсменов зависит от того, как они реагируют на их тревоги, страхи и фобии. С этой целью в реферативной статье все три понятия подлежат сравнительному анализу и упоминаются психологические методы их преодоления. Понятия страха, фобии и тревоги, которые были сравнительно проанализированы в Азербайджане с научной точки зрения, впервые стали предметом исследования с точки зрения психоанализа и нейролингвистического программирования в отношении спортсменов. В результате описываются некоторые практические психологические методы борьбы спортсменов с их тревогой, страхами и фобиями.

**Ключевые слова:** страх, фобия, тревога, реальный страх, невротический страх, готовность к страху, развитие страха, боязнь, испуг, реальная тревога, невротическая тревога, моральная тревога, техника «быстрое лечение фобий», метод десенсибилизации, метод релаксации

## Psychological methods to eliminate the fears, phobias and anxieties of an athlete

*M.S.Aliyev*

*Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sport*

**Annotation:** Fears, phobias and anxieties of athletes, as well as the influence of these processes on their athletic performance indicate the actuality of the problem. The success of international athletes depends on how they respond to their anxiety, fears and phobias. To this end, in the abstract article, all three concepts are subject to comparative analysis and psychological methods for overcoming them are mentioned. The concepts of fear, phobia and anxiety, which were comparatively analyzed in Azerbaijan from a scientific point of view, were the first to be studied in terms of psychoanalysis and neurolinguistic programming in relation to athletes. As a result, some practical psychological methods for the struggle of athletes with their anxiety, fears and phobias are described.

**Keywords:** fear, phobia, anxiety, real fear, neurotic fear, preparedness for fear, development of fear, fright, real anxiety, neurotic anxiety, moral anxiety, “fast phobia cure” technique, desensitization method, relaxation method