

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
BAKİ DÖVLƏT UNİVERSİTETİ**

Əlyazması hüququnda

ELTAC ALLAHVERDİ oğlu ƏLİYEV

**İDMANÇILARIN PSIXOLOJİ HAZIRLIĞINDA
ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏNİN ROLU
(BOKS ÜZRƏ YARIŞ MODELİNƏ ƏSASƏN)**

6107.01-Ümumi psixologiya

Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi
almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

A V T O R E F E R A T I

Bakı – 2018

İş Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının
“Pedaqogika və psixologiya” kafedrasında yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəhbər: psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Elmar Afiz oğlu Hüseynov

Rəsmi opponentlər: psixologiya üzrə elmlər doktoru,
professor **Elnarə İbrahim qızı Şəfiyeva**

psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
Ruhəngiz Mehman qızı Qarayeva

Aparıcı təşkilat: **Bakı Slavyan Universitetinin “Pedaqogika və psixologiya
kafedrası**

Müdafiə “_____” “_____” 2018-ci il saat___ da Bakı
Dövlət Universitetinin nəzdində psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
elmi dərəcəsi almaq üçün təqdim olunan dissertasiyaların
müdafiəsini keçirən FD.02.014 Dissertasiya şurasının iclasında
olacaqdır.

Ünvan: AZ 1148, Bakı şəhəri, Zəhid Xəlilov küçəsi 23, II korpus,
auditoriya 901

Dissertasiya ilə BDU-nun elmi kitabxanasında tanış olmaq olar.

Avtoreferat “___” “_____” 2018-ci ildə göndərilib.

FD. 02.014 Dissertasiya
şurasının elmi katibi

psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
dosent **Rəşid Vəkil oğlu Cabbarov**

İŞİN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

Mövzunun aktuallığı. Azərbaycan dövlət müstəqilliyi əldə etdikdən sonra ölkə başçısının düzgün və uzaqgörən siyasəti nəticəsində respublikamız həyatın bütün sferalarında müvəffəqiyyət əldə edərək irəliləyir. Ümummillə lider Heydər Əliyevin başladığı və onun layiqli davamçısı olan Prezident İlham Əliyevin davam etdirdiyi idman siyasətinin həyata keçirilməsi nəinki ölkəmizdə idmana diqqəti artırmış və idman kütləviləşmişdir, həm də ölkəmizin beynəlxalq arenada imicini yüksəltmiş və Azərbaycan son illər idman ölkəsi kimi tanınmışdır. Ölkəmizin 2015-ci ildə keçirilən möhtəşəm I Avropa Oyunlarına və IV İslam Həmrəylik Oyunlarına ev sahibliyi etməsi buna bariz nümunədir.

İdmana yüksək səviyyədə göstərilən belə qayğının nəticəsi kimi Azərbaycan idmançıları beynəlxalq arenalarda müvəffəqiyyətlə çıxış edir, qələbə qazanaraq bayrağımızı qaldırır, himnimizi səsləndirirlər. İdman sahəsində əldə edilən qələbələrlə kifayətlənməyib, daha böyük uğurlar qazanmaq arzusu idmana həm də, elmi yanaşma tələb edir. Müşahidələr göstərir ki, yüksək səviyyəli beynəlxalq turnirlərdə idmançılar əsasən eyni yüksək səviyyədə fiziki, taktiki və texniki hazırlığa malik olurlar. Belə halda kimin qələbə çalacağı idmançıların psixoloji hazırlıq səviyyəsindən asılı olur.

Psixoloji hazırlıq idmançının bütün imkanlarını göstərmək üçün əsas şərtidir. Müşahidələr göstərir ki, adekvat şəkildə yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar bir qayda olaraq daha yüksək psixoloji hazırlıq nümayiş etdirərək yaxşı nəticələr göstərirlər. Belə olan halda idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin rolunu müəyyənləşdirmək aktual məsələ kimi meydana çıxır. Psixoloji hazırlıqda böyük əhəmiyyət daşdığını nəzərə alaraq, deyə bilərik ki, özünüqiymətləndirməyə təsir edən amillərin müəyyənləşdirilməsi zəruri vəzifə kimi qarşıda durur. Məhz bu baxımdan idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirməni tədqiqi aktualıq kəsb edir.

Boks idman növünün Olimpiya oyunlarına daxil olması, gənclərin bu idman növünə marağının artması onların psixoloji hazırlığının yüksəldilməsini tələb edir. Bununla yanaşı qeyd etmək istəyirik ki, respublikamızda idman psixoloqlarının, az olması, idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin psixoloji mexanizmlərini öyrənməyi tələb edir. İdmançının psixi halətinin qiymətləndirilməsi, həmçinin məşq və yarışqabağı depressiya hallarının azadılması, yarış həyəcanının düzgün idarə olunmasına çalışılması və s. kimi məsələlər öz həllini gözləyən

problemlərdir ki, bu da seçilmiş mövzunun aktuallığından xəbər verir.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi. Aparılmış tədqiqatların təhlili göstərdi ki, keçən əsrin ortalarından başlayaraq psixoloji hazırlıq tədqiqatçıların diqqətini cəlb etmiş və bu mövzu ilə bağlı bir sıra tədqiqat işləri meydana gəlmişdir. Qeyd etmək istəyirik ki, ilk əvvəl idmançıların psixoloji hazırlığı deyil, ümumiyyətlə idmanda psixoloji hazırlıq məsələlər öyrənilmişdir. İlk dəfə Amerika psixoloqu K.Qriftin 1922-ci ildə yazdığı “İdmançıların psixologiyası” əsəri çap olunmuşdur. Daha sonra C.Louter 1952-ci ildə eyniadlı kitab nəşr etdirmişdir. Bu əsərlərdə ümumiyyətlə idman psixologiyasına toxunan müəlliflər elmə yeniliklər gətirənlər də, idman fəaliyyətində psixoloji hazırlığın mahiyyətini tam açma bilməmişlər. Daha sonralar xarici ölkə psixoloqlarından M.Vanek, P.Kunata, B.Kretti, Z.Müller və başqaları öz tədqiqatlarında psixoloji hazırlıq haqqında bilikləri dolğunlaşdırmışlar.

Azərbaycan alimlərindən, A.Q.Abiyev T.X.Babanlı, R.M.Baxşəliyev, K.O.Əliyev, E.A.Hüseynov, Q.Ə.Quliyev problemlə bağlı sanballı tədqiqatların müəllifləridirlər. Bu aspektdə Azərbaycan psixoloqlarının tədqiqatlarını üç istiqamətdə qruplaşdırmaq olar:

1. İdman psixologiyasına həsr olunmuş tədqiqatlar.

2. Yarış fəaliyyətində psixoloji hazırlığın roluna həsr olunmuş tədqiqatlar.

3. Ayrıca idman növünə (boks) həsr olunmuş tədqiqatlar.

İdman psixologiyasına həsr olunmuş əsərlərdə idmanda psixologiyanın rolu və yeri, yarışda psixoloji hazırlığın rolunu tədqiq edən əsərlərdə psixoloji hazırlığın yüksək ruh, qələbə əzmi formalaşdırması məsələləri, ayrıca idman növünə, konkret olaraq boks həsr olunmuş tədqiqatlarda isə boksçular ümumi psixoloji məsələlər fonunda nəzərdən keçirilmişdir.

Rus psixoloqlarından A.Alimov, A.M.Axatov və İ.V.Rabotin, A.A.Belkin; N.A.Baturin, B.İ. Butenko, A.V.Qaskov və B.A.Kuzmin, A.D.Qanyuşkin, F.P.Qenov, L.D.Qissen, Y.N.Qoqunov, Q.D.Qorbunov, T.T.Camqarov, K.P.Jarov, A.A.Kadoçnikov, L.A.Laptev, Y.B.Nikiforov və İ.B.Viktorov, A.S.Puni, N.A.Xudadov öz əsərlərində idman psixologiyasının rolu, psixoloji hazırlığın növləri, prinsip və funksiyaları və planlaşdırılmasını işləyib hazırlamışlar.

Azərbaycan psixoloqlarından Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə və B.H.Əliyevin şəxsiyyət və özünüqiymətləndirmə ilə bağlı əsərləri, xarici psixoloqlardan B.Q.Ananyev, R.Berns, S.A.Budassi, S.B.Jilin, N.D.Levitov, N.Leontyev, K.Rocers, P.M.Qolvitser, R.S.Lazarus S.Folkmen,

J.Mey, R.S.Veynberqin əsərləri təhlil edilmişdir. İdmanda özünüqiymətləndirməyə həsr olunmuş tədqiqat işləri də yetərincədir (V.P.Nekrasov, E.Y.T.Sokolova, N.B.Stanbulova, V.V.Stolin, A.R.Spirkin, V.V.Suvorova və b.). Bu tədqiqatlar birbaşa özünüqiymətləndirmə probleminə həsr olunmamış, özünüqiymətləndirmə, özünüdərk, özünü ələalma, şəxsiyyətin xarakter xüsusiyyətləri fonunda nəzərdən keçirilmişdir. İ.N.Lipiridinin özünüqiymətləndirməyə həsr etdiyi tədqiqat işində, alim ayrıca bir idman növünü göstərməmiş, ümumiyyətlə, idmançıların özünüqiymətləndirmə məsələlərinə ümumi aspektdən toxunmuşdur. Beləliklə, ədəbiyyatın təhlili göstərdi ki, boks idman növündə psixoloji hazırlıqda özünüqiymətləndirmənin rolu sistemli tədqiq olunmamışdır ki, bu da işin aktual olduğunu bir daha diqqət mərkəzinə gətirir.

Tədqiqatın obyektı idmançıların psixoloji hazırlığının xüsusiyyətləridir.

Tədqiqatın predmeti idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin roludur.

Tədqiqatın məqsədi idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin rolunu aydınlaşdırmaq və adekvat özünüqiymətləndirmənin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirməkdir.

Tədqiqatın fərziyyəsi. İdmançıların şəxsi keyfiyyətləri sırasında adekvat özünüqiymətləndirmə uğur qazanmaq üçün ən təsirli psixoloji komponentdir.

Əsas fərziyyəyə uyğun olaraq iki fərziyyədə götürülmüşdür:

- Əgər idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirməyə təsir edən amillər müəyyənləşdirilərsə, idmançılarda müvafiq özünüqiymətləndirmə formalaşdırmaq mümkündür.

- Boksçularda müvafiq özünüqiymətləndirmə formalaşdırılarsa, bu onların uğur qazanmaq imkanlarını artırır.

Tədqiqatın vəzifələri. Tədqiqatın fərziyyə və məqsədinə əsasən aşağıdakı vəzifələri müəyyənləşdirilmişdir.

- Müfəviq ədəbiyyatı təhlil edib problemin işlənmə səviyyəsini aydınlaşdırılması;

- Nəzəri cəhətdən idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin rolunun müəyyən edilməsi;

- İdmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirilməsi;

- Boksçuların psixoloji hazırlığında idmançıların özünüqiymətləndirməsinə təsir edən amilləri eksperimental-psixoloji tədqiqatın aparılması;

- İdmançıların özünüqiymətləndirməsinə neqativ təsir edən amillərin korreksiyasının yol və vasitələrinin müəyyənləşdirilməsi.

Tədqiqatın metodoloji əsasları. Tədqiqatın metodoloji əsası idman psixologiyasının, psixoloji hazırlığın idman fəaliyyətində oynadığı rol haqqında əsas müddəalar, şəxsiyyət və onun özünüqiymətləndirməsi haqqında olan ümumi qanunauyğunluqlar təşkil edir. Tədqiqatda İ.N.Lipiridinin metodoloji yanaşmasına istinad olunmuşdur. Tədqiqat 115 boksçu üzərində həyata keçirilmişdir. Boksçular iki yaş qrupunda yəniyetmələ (67 nəfər) və böyük yaş qrupuna daxil olan boksçular (48 nəfər)-seçilmişdir. Tədqiqatda Dembo-Rubinşteyninin “özünüqiymətləndirmə testindən”, K.Q.Yunqun “Şəxsiyyətin tipinin müəyyənləşdirilməsi testindən” və Ç.D.Spilberq və Y.L.Xaninin “Həyəcan səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi” testindən istifadə olunmuşdur. Bununla yanaşı T.Elserin “Uğur motivasiyası diaqnostikası” testindən, idmançıların psixi halətlərini qiymətləndirmək məqsədi ilə H.Ayzenkin “Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi testindən”, N.N.Obozovun “İradənin qiymətləndirilməsi testindən”, V.V.Suvorovanın “Emosionallığın müəyyənləşdirilməsi testindən”, Y.Strelyaunun “Temperament tiplərinin müəyyənləşdirilməsi” testindən və Y.L.Xaninin “Qarşıdakı yarışa münasibət” testindən istifadə edilmişdir. Testlərin nəticələrinin statistik analizi diskriminant, korrelyasiya üsullarının tətbiqi ilə aparılmışdır. Alınmış nəticələr Pirson meyarı ilə müəyyənləşdirilmiş və Spirmen ranq korrelyasiya analizi ilə yoxlanılmışdır.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Əvvəlki tədqiqatlardan fərqli olaraq bu tədqiqat işində problemə həsr olunmuş tədqiqatlar sistemləşdirilmiş, idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin rolu müəyyənləşdirilmiş, özünüqiymətləndirmə ilə bağlı boks idman növü üzrə əldə olunmuş nəticələr qruplaşdırılmış, boksçuların özünüqiymətləndirməsinə təsir edən amillər müəyyənləşdirilmiş və mənfi halların korreksiya yolları göstərilmişdir. Dissertasiyada özünüqiymətləndirmənin səviyyəsini nəzərə almaqla boksçuların psixoloji hazırlığının qiymətləndirilməsi modeli təklif olunmuşdur.

Müdafiəyə təqdim olunan müddəalar bunlardır:

- İdmançıların fəaliyyətində psixoloji hazırlıq ümumi hazırlığın tərkib hissəsi olub idmançının məşq zamanı əldə etdiyi bacarıq və ustalığını tam göstərməyə imkan yaradır.

- Özünüqiymətləndirmə psixoloji hazırlığın əsas amilidir. Aşağı və şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə idmançıların psixoloji hazırlığına neqativ, adekvat və yüksək özünüqiymətləndirmə idmançıların psixoloji ha-

zırlığına pozitiv təsir edir.

- Özünüqiymətləndirmə boksçuların sinir sisteminin tipindən, onun psixi halətindən və şəxsi keyfiyyətlərindən asılı olaraq dəyişir.

- Adekvat özünüqiymətləndirmə psixoloji hazırlığı yüksəldir və boksçuların yarışlarda uğur qazanmalarına zəmin yaradır.

Tədqiqatın elmi-nəzəri əhəmiyyəti. Boksçuların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin rolunun müəyyənləşdirilməsi ümumiyyətlə, idman psixologiyasını elmi biliklərlə zənginləşdirir. Boksçuların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin əsas amillərdən biri olmasının müəyyənəlməsi, idmançılarla işdə psixoloq və məşqçiləri nəzəri cəhətdən məlumatlandırır.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Məşqçilər və idmançılarla işləyən psixoloqlar eksperimentin nəticələrindən boksçuların yarışqabağı, yarışa yüksək psixoloji hazırlığında və nədqativ halları korreksiyasında istifadə edə bilirlər.

Tədqiqatın nəticələrinin aprobeasiyası. Tədqiqatla bağlı irəli sürülən fərziyyə və tövsiyələr elmi-praktik konfranslarda məruzə edilmiş, məqalə və tezislər şəkilində çap olunmuş və bu yolla parobasiyadan keçmişdir.

Dissertasiyanın quruluşu. Dissertasiya giriş, üç fəsil, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

İŞİN ƏSAS MƏZMUNU

Girişdə mövzunun aktuallığı əsaslandırılır, tədqiqatın obyekt, predmeti, məqsəd və vəzifələri, fərziyyəsi, metodoloji əsası, elmi yeniliyi, nəzəri və praktiki əhəmiyyəti, müdafiəyə təqdim olunan əsas müddəalar şərh edilir.

Dissertasiyanın **“İdman fəaliyyətində psixoloji hazırlığın elmi-nəzəri əsasları”** adlanan birinci fəslə üç yarımfəsildən ibarətdir. **“Psixoloji hazırlığın ümumi səciyyəsi”** adlanan birinci yarımfəsil müvafiq psixoloji ədəbiyyatın təhlilinə həsr olunubdur. Burada xarici ölkə və alimlərinin Azərbaycan alimlərinin əsərləri təhlil edilmişdir. Xarici ölkə və Azərbaycan alimlərinin əsərlərinin təhlilindən belə qənaət hasil olmuşdur ki, psixoloji hazırlıq idmançının fiziki, texniki və taktiki hazırlığında əsas halqadır və onun inkişafı idmançıya məşqlərdə əldə etdiyi bacarıq və ustalığını tam göstərməyə imkan yaradır. İdman fəaliyyətində idmançı psixoloji gərginliklər yaşayır ki, istər məşq, istərsə də yarış zamanı o, belə mənfi halətini idarə etməyi bacarmalıdır.

Xüsusilə də, yarış şəraitində bu vəzifə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, idmançı öz imkanlarını göstərə bilmək və yaxşı nəticə əldə etmək üçün müxtəlif şəraitdə yarışmağı, uğur qazanıb-qazanmamağından asılı olmayaraq kənar mənfi qıcıqlara qarşı möhkəm olmağı bacarmalıdır. Bunun üçün o, situasiyanı düzgün qiymətləndirməyi, qüvvələrini səfərbər etməyi, düzgün qərar verməyi və öz sinir sistemini – psixi durumunu tənzimləməyi bacarmalıdır. Bütün bunlar yüksək psixoloji hazırlıq sayəsində mümkün olur.

Dissertasiyanın I fəslinin **“İdman yarışlarında psixoloji hazırlığın rolu”** adlanan ikinci yarım fəsilində Y.F.Vasilyuk, B.A.Vyatkina, A.A.Belkin, Q.Y.Valinkina, N.İ.Savçenko, Y.Y.Palayma, A.V.Şabolta, A.M.Axatova, N.A.Baturin, D.V.Daşkeviç, F.B.Qenov, L.D.Qissen, İ.V.Rabotin, E.A.Kulakova, V.N.Smolentsova, Azərbaycan psixoloqlarından E.A.Hüseynov, C.Ş.Əbiyev, B.H.Əliyevin, T.M.İsmayılova və C.M.Məmmədovanın əsərlərinin təhlilindən belə nəticə alınmışdır ki, yarışqabağı və yarışda idmançının psixoloji hazırlığı aşağıdakıları nəzərdə tutur: 1.İdmançada döyüşkən xarakter yaratmaq və inkişaf etdirmək, rekord nəticələr əldə etmək üçün sinir sisteminin tənzimlənməsini lazım olan səviyyəyə yüksəltmək; 2.Emosional stressə qarşı sabit müqavimət yaratmaq; 3.İdmançada emosional-iradi baza yaratmaq. Belə baza məşqlərdə üzə çıxan qeyri-adekvat reaksiyaların psixokorreksiyası ilə əldə olunur. Bu yarım fəsilə idman fəaliyyətində model və modelləşdirmə təhlil olunaraq göstərilmişdir ki, modelin araşdırılması modelləşdirmə ilə bağlıdır. Modelləşdirmə - idman hazırlığının səciyyəvi xüsusiyyətlərinin dəqiqləşdirilməsi və optimallaşdırılması məqsədilə tərtib olunan və öyrənilən prosesidir. Model modelləşdirmə xarakteristikası ilə tərtib oluna bilər. Model xarakteristikası əsasən, rəqəmlərlə və ya başqa ölçü vahidi ilə göstərilən idman fəaliyyətinin elementləri, hissələri və sərhədləridir. Yüksək dərəcəli idmançıların göstəriciləri təzə başlayan yeniyetmə idmançıları üçün model ola bilər. Psixoloji hazırlığın yüksək səviyyəli olması və qarşıya qoyulan məqsədlərə nail olmaq üçün modelləşdirmədən istifadə etmək çox effektivdir.

Dissertasiyanın I fəslinin **“Boksçuların psixoloji hazırlığının səciyyəvi xüsusiyyətləri”** adlanan üçüncü yarım fəsilə Azərbaycan alimlərindən N.S.Abdullayev, A.Q.Abiyev, T.X.Babanlı, E.A.Hüseynov, Q.Mehdiyev, N.A.Mərdanov, N.S.Abdullayev, R.M.Baxşəliyev, T.X.Babanlı, E.A.Hüseynov¹, O.Ə.Quliyevin², xarici ölkə psixoloqlarından

¹Hüseynov E.A. Boksda tədqiqatlar. Bakı, “Propolis MMC” 2012, 284s;

K.V.Qradopolov³, A.A.Kadoçnikov, L.A.Laptey, M.İ.Romanenko, N.A.Xudadov, B.İ. Butenko, Q.A.Kalaşnikov, A.S.Puni, A.V.Qaskov və V.A.Kuzminin, K.P.Jarovun əsərlərinin təhlili göstərmişdir ki, boksçunun uğurlu fəaliyyəti bir çox hallarda onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən, yarış zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır. Boksçunun psixoloji hazırlığı yarışqabağı psixoloji hazırlığı, yarışa psixoloji hazırlığı, raundlararası psixoloji hazırlığı, yarışdan sonrakı və turnir boyu psixoloji hazırlığı əhatə edir. Stabil müsbət emosional halət yaratmaq yarışqabağı psixoloji hazırlığın əsas vəzifələrindən biridir. Bu vəzifənin yerinə yetirilməsində boksçunu əhatə edən adamlar, xüsusilə də məşqçi böyük rol oynayır. Yarış zamanı boksçunun davranışında onun xarakter, temperament və intellektinin müxtəlif xüsusiyyətləri təzahür edir. İdmançıların uğuru özünə münasibətindən, tənqidi düşünmək qabiliyyətindən, iradi keyfiyyətlərindən, hətta rəqibinə bəslədiyi münasibətdən də asılı olur. Boks fəaliyyətində ayaqların vəziyyətinin qavranılması, bədənin çəkisinin düzgün paylanması, distansiya duyğusu, reaksiyaların tezliyi böyük əhəmiyyətə malikdir.

Dissertasiyanın **“Özünüqiymətləndirmə idmançıların psixoloji hazırlıq sistemində”** adlanan II fəslə üç yarımfəsildən ibarətdir. **“Özünüqiymətləndirmə probleminə metodoloji yanaşmalar”** adlanan birinci yarımfəsildə özünüqiymətləndirmə ümumpsixoloji baxımdan təhlil edilmişdir. Burada xarici ölkə və Azərbaycan alimlərinin əsərlərinin təhlilindən məlum olmuşdur ki, insan öz Mən-inin müxtəlif komponentlərinə uyğun olaraq məqsəd seçə bilər və bu məqsədləri həyata keçirərkən öz nailiyyətlərini və ya uğursuzluqlarını qiymətləndirə bilər. Deməli, özünüqiymətləndirmə artıq şəxsiyyətin iddia səviyyəsindən asılı olaraq dəyişir. İddia səviyyəsi gerçəkləşdiriləndə özünüqiymətləndirmə yüksəlir, gerçəkləşdirilə bilməyəndə aşağı düşür. Bu fəsildə alınan nəticə ondan ibarət olmuşdur ki, özünüqiymətləndirmə psixoloji fenomen kimi şəxsiyyətin strukturunda mərkəzi yer tutur, özünüdərkən özəyini təşkil edir, uşaqlıq dövründə sosial situasiyada və başqalarının gözündə üstünlük qazanmaq prosesində formalaşmağa başlayır, şəxsiyyətin dəyərləri və motivasiyası ilə, Mən konsepsiyası ilə, affektiv yaşantılarla sıx bağlıdır. Özünüqiymətləndirmə-şəxsiyyətin emosional yaşantılarının təsiri ilə formalaşan koqnitiv komponentdir. Onun təsiri ilə müxtəlif davranış formaları yaranır (formalaşır) və tənzimlənir. Özünüqiymətləndirmə insanın

²Quliyev O.Ə. Boks. Bakı, 1979

³Градополов К.В. Бокс. М.: Физкультура и спорт .2005, 125 с

özünə münasibətini əks etdirib Mən obrazında inteqrasiya olunur.

Dissertasiyanın II fəslinin **“İdmanın özünüqiymətləndirməyə təsiri”** adlanan ikinci yarımfəsildə göstərilir ki, idman sosiallaşmanın, cəmiyyətə uyğunlaşmanın bir vasitəsidir. Uyğunlaşma müddətini uğurla həyata keçirən idmançılar artıq yeni xüsusiyyətlərə sahib olurlar. İdman cəmiyyət tərəfindən əhəmiyyət verilən bir çox sosial dəyərlərin yaranmasına və davamlı hala çevrilməsinə köməklik göstərir. İdman şəxsiyyətin bir sıra keyfiyyətlərini, xüsusilə onun iradəsini, dözümlülüyünü, affektlərini idarə etmək, özünə nəzarət etmək qabiliyyətini inkişaf etdirir. Bu yarımfəsildə əldə olunan nəticələr ümumiləşdirib idmanın insana göstərdiyi müsbət təsir aşağıdakı kimi verilmişdir: Uyğunlaşma müddətini uğurla həyata keçirən idmançılar artıq yeni xüsusiyyətlərə sahib olurlar. İdman şəxsiyyətin bir sıra keyfiyyətlərini, xüsusilə onun iradəsini, dözümlülüyünü, affektlərini idarə etmək, özünə nəzarət etmək qabiliyyətini inkişaf etdirir. İdman özünənamı artırır, liderlik bacarıqlarına təsir edir, xarakter keyfiyyətlərinin inkişaf etdirir, dost qazandırır, akademik uğurlara müsbət təsir edir, xarici görkəmdən razılıq yaradır, stress və həyəcanın insana mənfi təsirini azaldır, məsuliyyət hissini gücləndirir, əsəbləri idarə etmə, diqqətin məqsədəuyğun şəkildə yönəldilməsi qabiliyyətini inkişaf etdirir və s. Bütün bunlar göstərir ki, idman insanın özünüqiymətləndirməsini formalaşdırır.

Dissertasiyanın II fəslinin **“İdmançıların psixi halətləri və onların özünüqiymətləndirməyə təsiri”** adlanan üçüncü yarımfəsildə göstərilmişdir ki, özünüqiymətləndirmə qarşıya qoyulmuş məqsədin düzgün seçilməsinə səbəb olur və düzgün, yəni öz qüvvə və imkanlarına uyğun olan məqsədin seçilməsi ona nail olmağı da uyğun edir, yəni idmançı bu məqsədə çata bilər. Belə olan halda qazanılan uğurlar idmançıda razılıq hissini yaradır. tədqiqatları da təhlil edilmiş bə belə qənaət hasil olmuşdur ki, idmançıların özünüqiymətləndirmə problemi olduqca əhəmiyyətli və aktual bir məsələdir. Belə ki, idmançılarla bağlı istənilən problemin həlli bu və ya digər şəkildə onun özünü necə qiymətləndirməsindən asılı olur. Özünüqiymətləndirmə şəxsiyyətin strukturunda əhəmiyyətli halqa olub idmançının professional sənətində böyük rol oynayır. Təhlil göstərdi ki, nəzəri cəhətdən öyrənilmişdir ki, qeyri-adekvat özünüqiymətləndirmə idmançıların özünü tənziqləməsinə mənfi təsir göstərir. Özünü tənziqləməyə bilməyən idmançılar uğur qazana bilmirlər və nəticə etibarlı ilə özünüqiymətləndirmələri aşağı düşür. Onlar qeyri-adekvat davranış nümayiş etdirirlər. Belə idmançıların həyəcanı artır, iddia səviyyəsi də qeyri-adekvat olur və onda uğur motivasiyası yarana bilmir.

Dissertasiyanın “**Boksçuların özünüqiymətləndirməsinə təsir edən amillərin eksperimental tədqiqi**” adlanan üçüncü fəsil dörd yarım-fəsildən ibarətdir. “**Eksperimentin təşkili**” adlanan birinci yarım-fəsilinin I bəndində də aparılmış eksperimentin metodikası şərh olunmuş, ayrı-ayrı meto-dikalar və onların təyinatı qeyd olunmuşdur. Tədqiqat 115 boksçu üzə-rində həyata keçirilmişdir. Boksçular iki yaş qrupunda-yeniyetmələ (67 nəfər) və böyük yaş qrupuna daxil olan boksçular (48 nəfər)-seçilmişdir. Üçüncü fəslinin “**Eksperiment materialının ümumi statistik təhlili**” adlanan II bəndində sorğunun nəticələri təhlil edilmişdir. Özünüqiymətləndirmə testinin tədqiqi göstərdi ki, 115 nəfər-dən heç kim özünü aşağı qiymətləndirməmişdir. 40 nəfər ($34,78 \pm 2,4\%$) orta, 19 nəfər ($16,52 \pm 2,6\%$) yüksək, 56 nəfər ($48,7 \pm 3,6\%$) şişirdilmiş yüksək özünüqiymətləndirməyə malikdir.

Dissertasiyanın “**Orta, yüksək və şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançıların cavablarının müqayisəli təhlili**” adlanan ikinci fəslində müxtəlif özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə malik idmançıların aldığı nəticələr təhlil olunmuşdur. Məlum oldu ki, orta özünü-qiymətləndirməyə malik olan idmançılardan 40 nəfərin 34 nəfəri ($85,0 \pm 5,6\%$) yarışa subyektiv şəkildə özünə inanmadığını və yarışa hazır olmadığını, 6 nəfər ($15,0 \pm 5,6\%$) özünə inandığını və yüksək hazırlıq dərəcəsinə malik olduğunu söyləyir. Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar. 19 boksçudan 13-ü ($68,42 \pm 5,6\%$) özünə inandığını və yarışa hazır olduğunu, 6 ($31,58 \pm 5,6\%$) nəfər isə yarışa hazır olmadığını və özünəinamın olmadığını söyləmişlər. Şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar. 56 nəfərdən 43 nəfər ($76,79 \pm 4,8\%$) yarışa hazır olmadığını, inanmadığını, 13 nəfər ($23,21 \pm 4,8\%$) özünə inandığını və yüksək hazırlıq dərəcəsinə malik olduğunu söyləyir. Statistik təhlil göstərir ki, özünə inamla özünüqiymətləndirmə arasında statistik dürüst fərqlənmə yoxdur ($p=1,000$; $r=0,332$). Yəni idmançıların özünüqiymətləndirmələri onların özünə inamını əks etdirmir. Biz bunu cədvəl 3.1-də görə bilərik.

Özünüqiymətləndirmənin səviyyələrinin göstəriciləri

Cədvəl 3.1

Cavablar	Aşağı özünüqiymət- ləndirmə	Orta özünüqiymət- ləndirmə	Yüksək özünüqiymət- ləndirmə	Şişirdilmiş yüksək özünüqiymət- ləndirmə
Boksçuların sayı	0	40 ($34,78 \pm 2,4\%$)	19 ($16,52 \pm 2,6\%$)	56 ($48,7 \pm 3,6\%$)

Tədqiqat göstərdi ki, rəqibinə münasibətlə özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərqlənmə vardır və bu əlaqə mənfi korrelyasiya olunmuşdur ($p=0,038$; $r=-0,193$). Bu isə onu göstərir ki, özünüqiymətləndirmə yüksəldikcə (şışirdildikcə) rəqibini qiymətləndirmə aşağı düşür. Yarışın əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu ilə özünüqiymətləndirmə dürüst fərqlənilər, onlar arasında korrelyasiya vardır ($p=0,001$; $r=0,321$). Özünüqiymətləndirmə artdıqca yarışın əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu da artır. Bunu cədvəl 3.2-dən görə bilərik.

Qarşıdakı yarışa münasibətin göstəriciləri

Cədvəl 3.2

cavablar	Özünəinam		Rəqibin qiymətlən dirilməsi		Yarışın əhəmiyyəti və idmançının iştirak arzusu		Başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlər	
	inanmır	inanır	yüksək	aşağı	əhəmiyyət kəsb edir	əhəmiyyət kəsb etmir	aşağı	yüksək
Orta özünüqiymətləndir.	34 85,0± 5,6%	6 15,0± 5,6%	17 42,5± 7,8%	23 57,5 ± 7,8%	6 15,0± 5,6%	34 85,0± 5,6%	12 30,0± 7,2%	28 70,0± 7,2%
Yüksək özünüqiymət.	6 31,58± 5,6%	13 68,42± 5,6%	9 47,37± 5,6%	10 52,63± 5,6%	19 100%		9 47,37± 5,6%	10 52,63± 5,6%
Şışirdilmiş özünüqiymət.	43 76,79± 4,8%	13 23,21± 4,8%	13 23,21± 4,8%	21 37,5± 5,6%	0	56 100%	48-i 85,71± 4,1%	48-i 85,71± 4,1%
χ^2 ; p	$\chi^2=19,969$; p=0,001		$\chi^2=4,261$ p=0,039		$\chi^2=11,766$; p=0,001		$\chi^2=35,328$; p=0,001	

Tədqiqat göstərdi ki, özünüqiymətləndirmə ilə başqalarının onun haqqındakı fikirləri barədə təsəvvürlər arasında dürüst fərqlənmə vardır ($p=0,001$; $r=-0,557$). Ancaq bu asılılıq mənfi korrelyasiya olunmuşdur. Yəni başqalarının onun haqqında aşağı fikirlşdiklərini düşündükcə idmançıların özünüqiymətləndirməsi artır. Başqa cür desək özünüqiymət-

ləndirmə artdıqca başqalarının onun haqqında nə düşündükləri öz əhəmiyyətini itirir.

Situativ həyəcan səviyyəsi ilə idmançıların özünüqiymətləndirməsi arasında dürüst fərqlənmə və mənfi korrelyasiya aşkarlanmışdır ($p=0,005$; $r=-0,260$). Yəni idmançıların situativ həyəcan səviyyələri yüksəldikcə özünüqiymətləndirmə aşağı düşür. Şəxsi həyəcan səviyyəsi ilə dürüst fərq və əhəmiyyətli korrelyasiya aşkarlanmamışdır ($p=0,635$; $r=-0,045$).

Həyəcan səviyyəsinin göstəriciləri

Cədvəl 3.3

Cavablar	Situativ səviyyələri			Şəxsi həyəcan səviyyələri		
	aşağı	orta	yüksək	aşağı	orta	yüksək
	Orta özünüqiymətləndirmə	0	11 27,5± 7,1%	29 72,5± 7,1%	0	12 30,0± 7,2%
Yüksək özünüqiymətləndirmə	0	15 78,95± 7,1%	4 21,05± 7,1%	0	9 47,37± 7,1%	10 52,63± 7,1%
Şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə	0	31 55,36± 5,7%	25 44,64± 5,7%	4 7,14± 3,1%	13 23,21± 4,9%	39 69,65± 5,4%
χ^2 ; p		$\chi^2=7,705$; $p=0,006$			$\chi^2=0,228$; $p=0,633$	

Statistik təhlil göstərdi ki, idm ançıların narahatlığı ilə özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərq və əhəmiyyətli korrelyasiya yoxdur ($p=0,782$; $r=0,026$).

Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi

Cədvəl 3.4.

Cavablar	Frustrasiya səviyyələri		
	yoxdur	orta	yüksək
	Orta özünüqiymətləndirmə	6 15,0±5,6%	34 85,0±5,6%
Yüksək	17	2	0

özünüqiymətləndirmə	89,47±5,6%	10,53±5,8%	
Şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə	22 39,29±5,6%	30 53,57±5,8%	4 7,14±5,8%
χ^2 ; p	$\chi^2=3,130$; p=0,077		

Cədvəl 3.4-dən görüldüyü kimi idmançıların frustrasiya səviyyələri ilə özünüqiymətləndirmələri arasında dürüst fərq yoxdur ($p=0,077$; $r=-0,166$), yəni mənfi korrelyasiya əhəmiyyətli deyil. İdmançıların aqressiv səviyyələri ilə özünüqiymətləndirmələri arasında dürüst fərq yoxdur ($p=0,247$; $r=-0,109$). Onlar arasında olan mənfi korrelyasiya əhəmiyyətli deyil. Orta özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar. 40 nəfərdən 6 nəfər (15,0±5,6%) aşağı, 23 nəfər (57,5±7,8%) orta, 11 nəfəri (27,5±7,1%) yüksək iradi güc sahibidirlər. Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar. 19 boksçunun 19-da (100%) yüksək iradi güc sahibidirlər.

İradi səviyyənin göstəriciləri

Cədvəl 3.5

Cavablar			
	aşağı	orta	yüksək
Orta özünüqiymətləndirmə	6 15,0±5,6%	23 57,5±7,8%	11 27,5±7,1%
Yüksək özünüqiymətləndirmə	0	0	19 100%
Şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə	0	27 48,21±5,8%	29 51,79±5,8%
χ^2 ; p	$\chi^2=9,961$; p=0,002		

İradi səviyyənin göstəriciləri ilə özünüqiymətləndirmənin səviyyələri arasında müsbət və əhəmiyyətli əlaqə vardır. ($\chi^2=9,961$; $p=0,002$).

Sinir sisteminin ləngimə səviyyəsi ilə özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərqlənmə və əhəmiyyətli korrelyasiya yoxdur ($p=0,726$; $r=-0,033$). Orta özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar. 40 nəfərdən 11 nəfəri (27,5±7,1%) orta, 29 nəfəri (72,5±7,1%) yüksək mütəhərriklik səviyyəsinə malikdirlər. Özünüqiymətləndirmə ilə sinir sisteminin mütəhərrikliyi arasında statistik dürüst fərq və əhəmiyyətli korrelyasiya vardır ($p=0,001$; $r=0,423$). Nəticələr korrelyasiya analizində də təsdiq olunmuşdur.

Temperament tipləri

Cədvəl 3.6.

Cavablar	Sinir sisteminin ləngimə səviyyəsi		
	aşağı	orta	yüksək
Orta özünüqiymətləndirmə	0	10 25,0±6,8%	30 75,0±6,8%
Yüksək özünüqiymətləndirmə	0	15 78,95±6,8%	4 21,05±6,8%
Şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə	0	0	56 100%
χ^2 ; p	$\chi^2=20,357$; p=0,001		

SPSS-20 proqramında alınan cavabları Spirmen ranq korrelyasiyası ilə analiz edərəkən özünüqiymətləndirmə ilə aşağıdakı amillər arasında dürüst korrelyasiya əlaqələri aşkar edilmişdir: yaşla ($r=-0,419$; $p<0,01$); rəqibə münasibətlə ($r=-0,193$; $p<0,05$); yarışın əhəmiyyəti və iştirak arzusu ilə ($r=0,321$; $p<0,01$); başqalarının onun haqqında fikirləri ilə ($r=-0,557$; $p<0,01$); uğur qazanmaq ilə ($r=0,233^{**}$; $p=0,012$); situativ həyəcanla ($r=-0,260$; $p<0,01$); emosionallıqla ($r=-0,264$; $p<0,01$); iradə ilə ($r=0,296$; $p<0,01$); oyanıqlıqla ($r=0,411$; $p<0,01$); mütəhərriklilik ilə ($r=0,423$; $p<0,01$). Beləliklə, nəticələri ümumiləşdirəndə məlum olur ki, yaşla özünüqiymətləndirmə arasında mənfi korrelyasiya vardır: yaş artdıqca özünüqiymətləndirmə adekvatlığı aşağı düşür. İdmançıların özünə inamları ilə özünüqiymətləri arasında asılılıq yoxdur.

Rəqibinə münasibətlə də özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərqlənmə vardır. Onlar arasında mənfi asılılıq onu göstərir ki, özünü həddən artıq yüksək qiymətləndirənlər tənqidi fikirdən uzaq olduqları üçün rəqiblərinin də imkanlarını düzgün təhlil edə bilmir və onları aşağı qiymətləndirirlər. Statistik təhlil göstərdi ki, özünüqiymətləndirmədə yeniyetmələrlə böyüklər arasında dürüst fərq və mənfi korrelyasiya vardır ($p=0,001$; $r=-0,419$). Bu onu göstərir ki, özünüqiymətləndirmə ilə yaş arasında tərs mütənasiblik vardır: biri artanda, o biri azalır. Yəni yaş artdıqca şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə azalır. Yeniyetmə və böyüklər arasında şəxsi həyəcan səviyyələri arasındada statistik dürüst fərq və müsbət korrelyasiya əlaqələri aşkarlanmışdır ($p=0,001$; $r=0,352$). Bu onu göstərir ki, yaş artdıqca boksçulrın şəxsi həyəcan səviyyələri də artır.

SPSS-20 proqramında alınan cavabları Spirmen ranq korrelyasiyası ilə analiz edərəkən yaş (yeniyetmə və böyüklər) ilə aşağıdakı amillər

arasında dürrüst korrelyasiya əlaqələri aşkar edilmişdir: özünüqiymətləndirmə ilə ($r=-0,419$; $p<0,01$); rəqibə münasibətlə ($r=0,203$; $p<0,05$); yarışın əhəmiyyəti və iştirak arzusu ilə ($r=0,199$; $p<0,05$); başqalarının onun haqqında fikirləri ilə ($r=0,399$; $p<0,01$); situativ həyəcanla ($r=0,202$; $p<0,05$); şəxsi həyəcanla ($r=0,352$; $p<0,01$); rigidliklə ($r=0,202$; $p<0,05$); emosionallıqla ($r=0,235$; $p<0,05$); ləngimə ilə ($r=0,365$; $p<0,01$). Beləliklə, yeniyetmə və böyüklərin cavablarının müqayisəli statistik təhlilindən (amil analizi) məlum oldu ki, böyüklər və yeniyetmələr özlərini fərqli qiymətləndirirlər. Yeniyetmələr daha çox şişirdilmiş özünüqiymətləndirmətə malik olduqları halda, böyüklər get-gedə daha real özünüqiymətləndirməyə malik olurlar. Onlar arasında mənfi korrelyasiya mövcuddur.

Özünüqiymətləndirmə testinin nəticələri

Cədvəl 3.7

Cavablar	Özünüqiymətləndirmə (cəmi 115 nəfər)	
	Yeniyetmələr (cəmi 67 nəfər)	Böyüklər (cəmi 48 nəfər)
Orta özünüqiymətləndirmə (cəmi 40 nəfər)	18 26,86± 2,7%	22 45,83± 2,7%
Yüksək özünüqiymətləndirmə (cəmi 19 nəfər)	11 16,42± 3,7%	8 16,67± 4,1%
Şişirdilmiş yüksək özünüqiymətləndirmə (cəmi 56 nəfər)	38 56,72± 3,7%	18 37,5±3,1%
χ^2 ; p	$\chi^2= 19,969$; $p=0,001$	

Yarışın əhəmiyyəti və idmançıların yarışda iştirak etmək arzusu ilə bağlı yeniyetmə və böyüklərin cavablarında da müsbət asılılıq meydana çıxmışdır. Yəni yaş artdıqca idmançılar üçün yarışın əhəmiyyəti və buna uyğun olaraq yarışda iştirak etmək arzusu da artır. Yeniyetmə və böyüklərdə başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərlə bağlı fərqli cavablar verirlər. Statistik təhlil göstərdi ki, yaş artdıqca boksçular başqalarının onlar haqqında o qədər də yüksək fikirdə olmadıqlarını söyləyirlər.

Dissertasiyanın “**Yeniyetmə və böyük yaş qrupuna daxil olan boksçuların özünüqiymətləndirməsinin müqayisəli təhlili**” adlanan

üçüncü yarımfəsilində məlum olur ki, yaşla özü-nüqiymətləndirmə arasında mənfi korrelyasiya vardır: yaş artdıqca özünüqiymətləndirmə adekvat olmağa doğru aşağı düşür.

Spirmen ranq korrelyasiyasının nəticələri

Cədvəl 3.8

Sual	Yaş	Özünü-qiymət.	Öz. inam	Rəq. Mün.	Yarış. əhəm.	Başqal. fikri	Şəxs. tipi	uğur	Sit. Həy.	Şəxs. Həy.
P		-0,419**	0,062	0,203*	0,199*	0,399**	0,100	0,162	0,202*	0,352**
P		0,001	0,512	0,030	0,033	0,001	0,287	0,084	0,030	0,001
Sual	Narahat	Frustr.	Aqres.	Rigid.	Emos.	İradə	Oyanıq.	Ləngim.	Mütəhər	
P	0,175	0,111	0,949	- 0,193*	0,235*	0,289	0,062	0,365**	0,070	
P	0,174	0,235	0,006	0,039	0,012	0,287	0,510	0,001	0,456	

Qeyd: * - statistik dürüst korrelyasiya əlaqələri

Yarışın əhəmiyyəti və idmançıların yarışda iştirak etmək arzusu ilə bağlı yeniyetmə və böyüklərin cavablarında da müsbət asılılıq meydana çıxmışdır. Yəni yaş artdıqca idmançılar üçün yarışın əhəmiyyəti və buna uyğun olaraq yarışda iştirak etmək arzusu da artır. Yeniyetmə və böyüklərdə başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərlə bağlı fərqli cavablar verirlər. Statistik təhlil göstərdi ki, yaş artdıqca boksçular başqalarının onlar haqqında o qədər də yüksək fikirdə olmadıqlarını söyləyirlər.

Şəxsiyyət tipləri və boksçuların uğur qazanmaq səviyyələri ilə yaş arasında asılılıq aşkarlanmamışdır. Lakin situativ və şəxsi həyəcan səviyyələri arasında asılılıq aşkar olunmuşdur. Onlar arasında müsbət korrelyasiya əlaqələri mövcuddur. Yaş artdıqca boksçuların hər iki həyəcan səviyyələri artır. İdmançıların özünə inamı ilə özünüqiymətləndirməsi arasında asılılıq yoxdur. Həqiqətən də psixologiyada çoxdan məlumdur ki, özünəinamı aşağı olanlar psixoloji müdafiə mexanizmləri qanunlarına əsasən özlərini yüksək (şişirdilmiş) qiymətləndirilər. Rəqibinə münasibətlə də özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərqlənmə vardır. Onlar arasında mənfi asılılıq onu göstərir ki, özünü həddən artıq yüksək qiymətləndirənlər tənqidi fikirdən uzaq olduqları üçün

rəqiblərinin də imkanlarını düzgün təhlil edə bilmir və onları aşağı qiymətləndirirlər. Yarışın əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu ilə özünüqiymətləndirmə arasında müsbət korrelyasiya onu göstərir ki, idmançıların özünüqiymətləndirmə səviyyələri artdıqca yarışın əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu da artır.

Dissertasiyanın III fəslinin **“Boksçularda yüksək özünüqiymətləndirmə formalaşdırmağın yol və vasitələri”** adlanan dördüncü yarımfəslində alınan nəticələr yaş faktoruna görə analiz edilmişdir. Nəticə aşağıdakı kimi olmuşdur: yeniyetmə və böyüklərin cavablarının müqayisəli statistik təhlilindən (faktor analizi) məlum oldu ki, böyüklər və yeniyetmələr özlərini fərqli qiymətləndirirlər. Yeniyetmələr daha çox şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olduqları halda, böyüklər get-gedə daha real özünüqiymətləndirməyə malik olurlar. Onlar arasında mənfi korrelyasiya mövcuddur. Boksçuların özünə inam səviyyələri ilə yaş arasında heç bir dürust və əhəmiyyətli əlaqə mövcud deyildir. Lakin rəqibin imkanlarının qiymətləndirilməsi baxımından yeniyetmələrlə böyüklər arasında fərqlər vardır. Bu cavablarla yaş arasında mənfi korrelyasiya əlaqələrinin mövcudluğu onu göstərir ki, yaş artdıqca boksçular rəqibin imkanlarını daha aşağı qiymətləndirirlər. Ehtimal etmək olar ki, onlar əslində rəqibin imkanlarını şişirtmir, daha real, daha adekvat qiymətləndirirlər. Eksperimental qrupa daxil olan və yarışda iştirak edən orta özünüqiymətləndirməyə malik olan 18 idmançıdan 16 nəfəri yüksək nəticələr göstərdi. Onlardan 9 boksçu yeniyetmə, 7 idmançı böyük yaş qrupuna daxil idi. Eksperimental qrupa daxil olan və yarışda iştirak edən şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan 18 idmançıdan 9 nəfəri yüksək nəticə əldə etmişdir. Onlardan 5 nəfəri yeniyetmə, 4 nəfəri böyük yaş qrupuna daxil idi. Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan 4 nəfərin 4-də yüksək nəticələr göstərdilər. Kontrol qrupda olan 40 nəfərdən cəmi 2 orta özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçu yüksək nəticə göstərmişdir. Onların hər ikisi yeniyetmə yaş qrupuna daxil idi. Beləliklə, 40 boksçudan 29-u yüksək nəticə əldə etdi. Göründüyü kimi eksperimental qrupda aparılan psixoloji iş idmançıların özünüqiymətləndirməsinə müsbət təsir edərək öz uğurlu nəticəsini vermişdir. 40 boksçudan 36 nəfəri yüksək nəticə göstərərək qalib olmuşlar. Lakin kontrol qrupda vəziyyət əsasən dəyişməmişdir. Bu qrupda 40 nəfər içində olan 4 yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçudan yeniyetmə yaş qrupuna daxil olan 2 boksçu yüksək nəticə göstərmişdir. 38 boksçu aşağı nəticə ilə kifayətlənmişlər. Beləliklə, dissertasiyada idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndir-

mənin əsas amillərdən biri olduğunu nəzəri şəkildə əsaslandırdıq və yüksək özünüqiymətləndirmənin formalaşmasına müsbət və mənfi təsir göstərən amilləri eksperimental surətdə müəyyənləşdirdik, sonda boksçularda özünüqiymətləndirmənin formalaşdırılmasının yol və vasitələrini işləyib təqdim etdik.

Yarışda əldə olunan nəticələr

Cədvəl. 3.9

Orta özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçular				Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçular				Şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçular			
Yeniyyətələr		Böyükələr		Yeniyyətələr		Böyükələr		Yeniyyətələr		Böyükələr	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
9	0	7	2	2	0	2	0	5	4	4	5

Qeyd: Cədvəldə “+” işarəsi ilə yüksək nəticələr göstərilən, “-” işarəsi yüksək nəticələr göstərməyənlərin sayı göstərilmişdir.

Aparduğumuz tədqiqat aşağıdakı **nəticəyə** gəlməyə imkan verir:

-Boksçuların psixoloji hazırlığının təhlili göstərdi ki, boksçunun uğurlu fəaliyyəti bir çox hallarda onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən, yarış zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır. Boksçunun fəaliyyəti nəticəsində onda bir sıra psixi proseslər-əzəli-hərəkəti, görmə, qavrama, təsəvvürlər, diqqət, təfəkkür, yaddaş, hərəkət reaksiyalarının sürəti inkişaf edərək formalaşır. Bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi boksçunun ustalıq səviyyəsindən xəbər verir.

- Özünüqiymətləndirmə şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünüdərkə sıx bağlıdır. Özünüqiymətləndirmə sosial təsirlərin nəticəsində formalaşır və sosial davranışı şərtləndirir. Adekvat özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar professional tapşırıqların öhdəsindən asanlıqla gəlirlər.

- Aşağı və şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə boksçuların psixoloji hazırlığına mənfi təsir edir; həm şişirdilmiş, həm də azaldılmış özünüqiymətləndirmədə vəziyyət başqa cür olur. Şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik idmançılar qarşılıqlarına elə bir əlçatmaz məqsəd qoyurlar ki, imkanlarının azlığı üzündən o məqsəd əlçatmaz olur. Aşağı özünüqiymətləndirənlər isə özlərini reallıqda olduqlarından aşağı qiymətləndirdiklərinə görə qarşılıqlarına heç bir məqsəd qoymurlar. Hər iki halda uğursuzluq yaşayırlar.

- Adekvat və yüksək özünüqiymətləndirmə boksçuların psixoloji

hazırlığına müsbət tədir edir. Bu zaman idmançıların emosiyaları ilə fikirləri arasında bir tarazlıq, uyğunluq yaranır. Bunun nəticəsi kimi idmançılar sonda uğur qazanırlar.

- Özünüqiymətləndirmə boksçuların sinir sisteminin tipindən, onun psixi halətindən və şəxsi keyfiyyətlərində asılı olaraq dəyişir.

- Boksçuların hazırlığının psixoloji-eksperimental təhlili göstərir ki, müasir boksda şəxsiyyətin özünüqiymətləndirməsi məsələlərinə ciddi yanaşılır.

- Boksçuların özünüqiymətləndirməsinə təsir edən amillər müəyyənləşdirilmişdir. Özünüqiymətləndirmə ilə mənfi korrelyasiyada olan amillər kimi - yaş, rəqibin imkanlarının qiymətləndirilməsi, başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlər, uğur qazanmaq və motivasiya səviyyəsi, situativ həyəcan səviyyəsi və emosionallıq dərəcəsi müəyyənləşdirilmişdir.

- Özünüqiymətləndirmə ilə müsbət korrelyasiyada olan amillər kimi – yarışın əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu, iradə, sinir sisteminin oyanıqlıq səviyyəsi və sinir sisteminin mütəhərrikliyi müəyyənləşdirilmişdir.

- Yeniyetmə və böyük yaşlı boksçuların özünüqiymətləndirməsi arasında (yəni yaşla özünüqiymətləndirmə arasında) fərqlər müəyyənləşdirilmişdir. Yaşla mənfi korrelyasiyada olan amillər kimi özünüqiymətləndirmə, rəqibinin imkanlarının qiymətləndirilməsi, başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlər və rigidlik müəyyənləşdirilmişdir.

- Yaşla müsbət korrelyasiya asılılığına malik olan amillər kimi – yarışın əhəmiyyəti, situativ və şəxsi həyəcan səviyyəsi, emosionallıq dərəcəsi və sinir sisteminin mütəhərriklik səviyyəsi müəyyənləşdirilmişdir.

- Yeniyetmə və böyük yaşlı boksçuların özünüqiymətləndirməsinə müsbət təsir edən amillərin inkişaf etdirilməsi və mənfi təsir edən amillərin aradan qaldırılması, boksçuların psixoloji hazırlığının yüksək səviyyədə olmasını və qələbə çalmasını şərtləndirir.

Dissertasiyanın əsas müddəaları müəllifin aşağıdakı **məqalə və tezislərində** öz əksini tapmışdır:

1. Boksçuların yarış fəaliyyətinin əsas xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi / Bədən Tərbiyəsi və İdmanın aktual problemlərinə həsr olunmuş elmi-praktiki konfransın materialları. Bakı: 2009, s. 95-97 (E.A.Hüseynovla müştərək).

2. Təkmübarizlik idman növlərində yarış və məşq fəaliyyətinin

struktur və məzmununun öyrənilməsi // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2009, № 1, s. 40-46

3. Boksda yarış fəaliyyətinin struktur və məzmununun öyrənilməsi / Bədən Tərbiyəsi və İdman sahəsində elmi tədqiqat işlərinə həsr olunmuş konfransın materialları. Bakı: 2010, s. 97-100 (E.A.Hüseynovla müştərək).

4. Yarış fəaliyyəti şəraitinin modelləşdirilməsi metodikasına əsasən boksçuların psixoloji keyfiyyətlərinin formalaşması // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri, Bakı, 2012, № 1, s. 100-106

5. Boksçuların yarışlara psixoloji hazırlığı / Beynəlxalq Olimpiya elmi konfransının materialları. Bakı: 2012, s. 42-46 (E.A.Hüseynovla müştərək).

6. Boksçuların yarışlara psixoloji hazırlığında şəxsiyyətin formalaşması / Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2012, № 1, s.38-43

7. Boksçuların şəxsiyyətin formalaşmasında psixoloji xüsusiyyətləri. /Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri, Bakı: 2013, № 4, s.207-210

8. Boksçuların şəxsiyyətin formalaşmasında psixoloji xüsusiyyətləri / Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri, Bakı, 2013, № 2, s. 151-157

9. Boksçuların məşq və yarış fəaliyyətinə psixoloji nəzarət. / Azərbaycan Dillər Universitetinin Elmi Xəbərlər, Bakı, 2014, №1, s.354-361

10. Yeniyyətə boksçuların psixoloji keyfiyyətlərinin formalaşması. /Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2014, № 1, s.174-177

11. Boksçunun yarış fəaliyyətində psixoloji keyfiyyətlərinin öyrənilməsinin vasitə və metodları // Psixologiya Jurnalı, Bakı, 2013, № 2, s.88-96

12. Boksçuların yarış fəaliyyətinin modelləşdirilməsində hipnoz və musiqinin tətbiqi // Azərbaycan Respublikası Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi Əsərləri, Bakı, 2014, № 2, s. 157-162

13. Cəmiyyətin bədən tərbiyəsi və idmana həvəsləndirilməsinin üsul və vasitələri // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri, Bakı, 2014, № 2, s.229-306, (X.R.Qocayevlə müştərək).

14. İdmanda və olimpiya hərəkətində ədalətli oyunların rolu və ölkəmizdə onun fəaliyyəti /“Olimpiya idmanının fizikası, kimyası və fəlsəfəsi“ Beynəlxalq elmi konfransın materialları. Bakı: 2014, s.103-107

(N.V.Əliyeva ilə müştərək).

15. Boksçuların mənəvi keyfiyyətlərinin formalaşması // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2014 № 2, s. 87-91

16. Boks yarışlarında idmançıların idarə edilməsinin psixoloji təhlili //Azərbaycan Dillər Universitetinin Elmi Xəbərləri, Bakı, 2015, №1, s. 364-371

17. Müvəffəqiyyət qazanmış və uğursuzluğa məruz qalmış boksçularda yarış və məşq fəaliyyətinə marağın artırılma prosesi // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2015, № 1, s. 110-114

18. Boksçuların məşq və yarış fəaliyyətlərinin psixoloji təhlili // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2015, № 2, s. 100-104

19. Gənc boksçularda məşq və yarış fəaliyyətinə marağın artırılmasında Olimpiya oyunlarının psixoloji rolu // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, № 1, 2016, s.144-149

20. Процесс формирования и укрепления устойчивости самооценки спортсменов в период предсоревновательной подготовки // Dagestan State Pedagogical University Journal Psychological and Prdagogical Sciences, 2016, Vol.10, No.2, p. 5-12

21. Boks idman növündə xəyali məşqlərin rolu // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi xəbərləri, Bakı, 2016, № 2, s.154-159.

22. Studying psychological aspects of the process of forming and strengthening a sustainable self-evaluation of sportsmen in the period of pre-comprehensive training T.C / Avrasya universitesi Fen-edebyat fakültesi psixoloji bölümü. Türkiyə, 2017, s.24-29.

23. Формирование моральных качеств у боксеров в процессе тренировок. Министерство освіти и науки України херсонський державний университет факультет психологий, и историй та социологий // Серия Психологични науки, Херсон 2017, Випуск 3, Том 1, стр 13-19.

24. Məşqlərdə mənəvi hisslərin və özününqiyəmətləndirmənin aşılınması // Psixologiya jurnalı, Bakı, 2017, № 2, s. 38-48.

25. Boksçuların məşq və yarış fəaliyyətinə marağın artırılmasında psixoloji təsirlərin rolu // Psixologiya jurnalı, Bakı, 2017, № 3, s 23-31.

26. Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə. Dərs vəsaiti. Bakı: 2018, 136 s.

Эльтадж Аллахверди оглы Алиев

**РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ
(НА ОСНОВАНИИ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОКСУ)**

РЕЗЮМЕ

Диссертационная работа посвящена одной из актуальных проблем современной эпохи – изучению роли самооценки в психологической подготовке спортсменов. Психологическая подготовка является основным условием для демонстрации всех возможностей спортсмена. Факты показывают, что спортсмены, адекватно обладающие высокой самооценкой, как правило, демонстрируя высокую психологическую подготовку, показывают хорошие результаты. В таком случае определение роли самооценки в психологической подготовке спортсменов представляется актуальной проблемой.

Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы.

Первая глава диссертации под названием **«Научно – теоретические основы психологической подготовки в спортивной деятельности»** состоит из трех подглав. В данной главе дается общая характеристика психологической подготовки, проводится анализ соответствующей психологической литературы, определяется роль психологической подготовки в спортивных соревнованиях и указываются характерные особенности психологической подготовки боксеров. В данной главе систематизируются проведенные исследования.

Вторая глава диссертации под названием **«Самооценка в системе психологической подготовки спортсменов»** состоит из трех подглав. В данной главе перечисляются методологические подходы к проблеме самооценки, самооценка анализируется с общепсихологической точки зрения, в центре внимания находятся вопросы влияния спорта на самооценку, исследуются психологические состояния спортсменов и его влияние на их самооценку.

Третья глава диссертации под названием **«Экспериментальное исследование факторов, влияющих на самооценку боксеров»** состоит из четырех подглав. В данной главе излагается методика эксперимента, анализируются полученные результаты. Здесь подчеркивается, что хотя между возрастом и самооценкой имеется отрицательная корреляция, адекватность самооценки оказывает серьезное влияние на психологическую подготовку и повышает самоуверенность спортсменов.

В **заключительной** части диссертации представленная информация лаконично обобщается. Исследование показало, что низкая и завышенная самооценка оказывает отрицательное влияние на психологическую подготовку боксеров; как в завышенной, так и в низкой самооценке состояние бывает разным. Спортсмены с завышенной самооценкой ставят перед собой такую недостижимую цель, что из – за меньших возможностей эта цель является недоступной. Поскольку спортсмены с низкой самооценкой ценят себя ниже реальности, они не ставят перед собой никакую цель. В обоих случаях переживают неудачу. Только адекватная самооценка, то есть, соответствие возможностей желаниям, позволяет достигать положительные результаты.

**ROLE OF SELF-ASSESSMENT IN THE PSYCHOLOGICAL
PREPARATION OF ATHLETES
(BASED ON THE BOXING RACING MODEL)**

RESUME

Thesis work has been dedicated to study role of self-assessment in psychological preparation of athletes - one of the actual problems of the modern era. Psychological preparation is a prerequisite for showing all opportunities of an athlete. Facts show that, as a rule athletes having adequately high self- assessment show good results by demonstrating higher psychological preparation. In this case, determining role of the self- assessment in the psychological preparation of athletes appears to be an actual issue.

Thesis work consists of introduction, three chapters, a conclusion and a list of used literature.

First chapter of the thesis named "**Scientific and Theoretical Basis of Psychological Preparation in Sports Activities**" consists of three subchapters. General nature of psychological preparation is mentioned, analysis of relevant psychological literature is conducted, role of psychological preparation in sports competitions is determined and characteristic features of psychological preparation of boxers is noted in this chapter. Researches conducted in this chapter are systematized.

Second chapter of the thesis named "**Self-assessment in the athletes' psychological preparation system**" consists of three subchapters. Methodological approaches to the self - assessment problem is mentioned, self- assessment is analyzed from a point of view general psychological aspect, issues of impact by an athlete to the self- assessment are brought to the center of attention, mental condition of athletes and their impact to the self- assessment is studied in this chapter.

Third chapter of the thesis named "**Experimental research of factors affecting the self-assessment of boxers**" consists of four subchapters. Method of the experiment is interpreted, the results obtained are analyzed in this chapter. It is noted that, although there is negative correlation between age and self- assessment, adequacy of self-

assessment has a serious impact on psychological preparation and increases self-confidence of the athletes.

Information provided in the conclusion part of the thesis is laconically summarized. Research showed that, low and exaggerated self-assessment has negative impact on psychological preparation of boxers; condition in both exaggerated and reduced self-assessment is different. Athletes having exaggerated self-assessment set such unattainable goal that, this goal shall be unattainable due to the lack of their opportunities. Low self-esteemers do not set a goal for themselves as they esteem themselves low than reality. In both cases they are experiencing failure. Only adequate self-assessment, that is conformity of opportunities to desires allows achieving positive results.

Sifariş № 122, tiraj 100
“OPTiMiST” çap mərkəzində çap olunub.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БАКИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи

ЭЛЬТАДЖ АЛЛАХВЕРДИ оглу АЛИЕВ

**РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ
(НА ОСНОВАНИИ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОКСУ)**

6107.01 – Общая психология

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

Диссертации на соискание ученой степени
доктора философии по психологии

Баку - 2018