

<https://doi.org/10.62837/2024.4.246>

FƏRZƏLİYEVƏ TÜRKAN CƏLİL QIZI,
magistrant, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
turkanf2018@gmail.com

DAXİLİ NİTQDƏ PSIXOLOJİ AMİLLƏR

Açar sözlər: Daxili nitq, psixoloji amillər, emosional hallar, insan psixologiyası, özünüdərək, sosial mühit, ünsiyyət, özünəqapanma, depressiya, empatiya, mənəvi dünya, düşüncə və hisslər, özünütəhlil, ünsiyyət problemləri.

ключевые слова: внутренняя речь, психологические факторы, эмоциональные состояния, психология человека, самопознание, социальная среда, общение, замкнутость, депрессия, эмпатия, духовный мир, мысли и чувства, самоанализ, проблемы общения

key words: internal speech, psychological factors, emotional states, human psychology, self-awareness, social environment, communication, withdrawal, depression, empathy, spiritual world, thoughts and feelings, self-analysis, communication problems

İnsan həyatında cərəyan edən hadisələr onun psixologiyasında bir çox emosional halların yaranması ilə müşahidə olunur və bu hal bizim nitqimizdən də kənar ötürşür. Nitq öz daxili imkanlarını insanın bütün düşüncələrini, hisslərini ifadəyə, izaha yönəldir, onu aydınlaşdırır və ünsiyyət prosesində rabitələndirmək funksiyasını yerinə yetirir. İnsan fərd kimi daha çox özünə xas olan daxili nitqə müraciət edir. Daxili nitq daha çox psixoloji amillər əsasında meydana çıxır.

Daxili nitq, insanın öz-özü ilə danışması, düşüncələrini formalaşdırması və özünü yönləndirməsi prosesidir. Psixoloji amillər daxili nitqin necə inkişaf etdiyini və necə işlədiyini müəyyənləşdirməkdə mühüm rol oynayır. Bu amillər daxili nitqin məzmununa, quruluşuna və funksiyasına təsir edir.

Emosiyalar daxili nitqin məzmununu və tonunu formalaşdırır. Məsələn, kədərli və ya narahat olduğumuz zaman daxili nitq daha pessimist ola bilər, optimist və ya xoşbəxt olduğumuz zaman isə daha müsbət əhvalı ola bilər.

Özünənəzarət qabiliyyəti yüksək olan insanlar daxili nitqlərini daha yaxşı idarə edə bilirlər. Bu, onların düşüncələrini strukturlaşdırmaq və yönləndirmək bacarığını artırır, stress və digər mənfi təsirlərlə daha effektiv mübarizə aparmalarına kömək edir.

Motivasiya, daxili nitqin istiqamətini və məqsədini müəyyənləşdirir. Yüksək motivasiyalı insanlar, məqsədlərinə çatmaq üçün daxili nitqlərində daha çox müsbət özsöhbətlər və həvəsləndirici ifadələr istifadə edirlər.

Özgüvən səviyyəsi, insanların daxili nitqlərində özlərinə necə yanaşdıqlarını təsir edir. Yüksək özgüvənli insanlar daha çox müsbət özsöhbətlər və özlərini tərifləyən ifadələr istifadə edirlər, az özgüvənli insanlar isə daha çox özünütənqid və şübhə ifadə edirlər.

Stres və narahatlıq, daxili nitqin məzmununu neqativləşdirə bilər. Bu zaman insanlar daha çox mənfi düşüncələr və narahatedici ssenarilər haqqında düşünməyə meyilli olurlar.

Keçmiş təcrübələr və yaşanmış hadisələr, insanların daxili nitqlərində hansı mövzu və fikirlərə diqqət yetirəcəyini müəyyənləşdirir

İnsan ailədə, cəmiyyətdə müəyyən bir adla, statusla tanınır, ancaq hər kəsdən ayrılıb, öz-özü ilə tək qaldığı zaman artıq o öz məni, kimliyini, nə istədiyini, ətrafında baş verən hadisələrə, özünə qarşı olan münasibətlərin onun üçün nə qədər qaneedicilərinə və s. kimi münasibətləri daxilində təhlil edir, sanki cavablandırır, özü ilə danışır-dərdləşir və bu hal daxili nitqin yaranmasına səbəb olur.

Bəs daxili nitqin yaranmağına səbəb olan başlıca amillər hansılardır? Daxili nitqi yaradan bir neçə səbəb ola bilər. Bildiyimiz kimi, insan cəmiyyətdə yaşayır, qarşılıqlı münasibətlər zamanı formalaşır, ünsiyyətdə olduqca özünü rahat ifadə edə bilər.

Həyatımızda həmişə günəşli günlər olmur, buludlu, yağışlı, tufanlı günlərdən keçdiyimiz zaman münasibətlər öz tarazlığını itirə bilər və bu hal da ünsiyyətdə olduğumuz insanlarla fikir ayrılığına, anlaşılmazlıqlara, problemli situasiyaların yaranmağına, mənfi əhvali-ruhiyyəyə, özünəqapanma və depressiyaya, tək qalmaq, uzaqlaşmaq kimi meyllərin meydana gəlməsinə səbəb olur.

İnsan ona empatiya edəcək, halına yanacaq, dərdləşəcək dost-sirdaş tapmayanda daxili nitqə müraciət edib, öz-özü ilə danışır. Başqa bir halda da insan yaşadıklarından çox yorulur, heç kimlə danışmaq, ünsiyyət qurmaq istəmir, öz dərdini öz daxili nitqilə bölüşür, öz-özünə çarə, yollarına məlhəm olur. Yaxud, öz daxili nitqilə rahatlıq tapan insan başqalarının səsini qulaq yummaq, onların fikirlərini eşitməmək, rəy və təkliflərini duymamaq üçün öz daxilinə qapanıb, ən yaxın dostu kimi özü ilə danışır, dərdləşir, çünki kimsənin onu anlama bilməyəcəyi qənaətidədir. İnsan daxili nitqdə özünü daha rahat ifadə edir, hər kəsdən uzaqlaşaraq özünə aid yaratdığı mənəvi bir guşədə "çılpalıqdan" sanki zövq alır, çünki orada özündən başqa bir kimsə yoxdur ki onu etdiklərinə tənqid etsin, fərqli fikirlərini desin, konfliktə girsin və s.

Daxili nitq daxili dünyadır, orada bütün sirlərin, sevinclərin, xəyal qırıqlıqların, əzabların, tənhalığın, keçilməz, aşılmaz dağ-dərələrin, tikanlı yollarda ayaqyalın gəzməyə məcbur qaldığın anlar, uğradığın haqsızlıqlar, bəzən də bilməyərək etdiyin səhvlərə görə öz yaratdığın ədalət məhkəməsində ittiham olunan şəxs kürsüsündə əyləşərək öz-özünü təqsirləndirməyindir. Sanki daxilində iki insan ya danışır, dərdləşir, ya da bir-birilə razılaşmayıb, mübahisə edir.

Daxili nitq özünümüşahidədir, özünüqiymətləndirmədir, insanın həyat adlı böyük bir məktəbdə özünü eksperiment obyektinə kimi görüb, gün sonunda **təşkil etdiyi imtahandan aldığı qiymətidir**. Bəzən də aynaya ehtiyac duymadan özünü görə bilməsidir.

Daxili nitqdə insanın psixologiyası, mədəni səviyyəsi, təhsili, dünyagörüşü və s. öz əksini tapır. Daxili nitqdə istifadə edilən söz ehtiyatı şəxsin bilik və təcrübəsinə görə dəyişir. İnsanlar öz daxili nitqində tez-tez istifadə etdikləri sözləri və ifadələri seçirlər. Mürəkkəb ibarələrdən, şablonlardan, müəyyən qrammatik normalardan uzaq olan daxili nitq öz rahatlığı və sərbəstliyi ilə fərqlənir.

Daxili nitqdə səslər adətən real nitqdə olduğu kimi tələffüz edilmir. İnsanlar düşüncələrində sözləri və cümlələri daha qısa və sürətli bir şəkildə tələffüz edirlər.

Daxili nitqdə fonemik idrak, yəni səslərin tanınması və fərqləndirilməsi prosesləri mühüm rol oynayır. İnsanlar daxili nitqdə səsləri düzgün şəkildə tanıyır və uyğun şəkildə istifadə edirlər. Artikulyasiya prosesləri daxili nitqdə çox vaxt avtomatik və şüursuz şəkildə baş verir. İnsanlar düşüncələrində sözləri tələffüz edərkən artikulyasiya hərəkətlərini şüursuzca canlandırırlar.

Prozodiya, yəni nitqin ritmi, tonu və intonasiası daxili nitqin vacib komponentlərindən biridir. İnsanlar daxili nitqdə də emosiyalarını və vurğularını ifadə etmək üçün prozodik elementlərdən istifadə edirlər.

Daxili nitqin sintaksisi və qrammatikası fərdi şəkildə formalaşır və gündəlik danışq nitqindən fərqlənir. İnsanlar düşüncələrini daxili nitqdə daha qısa və konkret cümlələrlə ifadə edirlər. Emosional yüklü sözlər daxili nitqin vacib bir hissəsini təşkil edir. İnsanlar öz düşüncələrini ifadə edərkən güclü emosiyalar doğuran sözlərdən istifadə edə bilirlər. Dil bacarıqları və lüğət ehtiyatı daxili nitqin zənginliyini və müxtəlifliyini müəyyən edir. Geniş lüğətə malik olan insanlar daha mürəkkəb daxili nitq qurmağa meyillidirlər.

Daxili nitq daha çox fikrin mənbəyini bildirən modal sözlərlə (məncə, fikrimcə, zənnimcə), ritorik suallarla, ədatın müxtəlif məna növləri ilə (daha çox sual və qüvvətləndirici ədat), qoşma (daha çox bənzətmə qoşması-kimi, tək), bağlayıcı (ilə, la²) və hiss, həyəcan bildirən xüsusi nitq hissəsi olan - Nidanın müxtəlif məna növləri ilə ifadə olunur.

Daxili nitq ədəbiyyatın da tədqiqat mövzudur. Bədii əsərdə olan daxili nitq ədəbi dil vasitələri ilə təsvir edilir. Bədii ədəbiyyatda daxili nitq bir bədii vasitə kimi çox geniş tətbiq olunur. Bunun səbəbi daxili nitqin qəhrəmanın obrazını təqdim etmək üçün çox böyük imkanlar yarada bilməsidir. Əsərlərdə obrazın hiss və düşüncələrini, hadisələrə münasibətini oxucuya göstərmək üçün yazıçı obrazın daxili nitqinə müraciət edir. Məsələn, Yusif Səmədoğlunun “Qətl günü” romanında daxili nitq müəllifin seçdiyi və tətbiq etdiyi ən mühüm və təsirli üsullardan biridir. Belə ki, baş qəhrəmanın – xəstənin – düşüncə tərzini, düşüdüğü vəziyyətə münasibətini, keçmiş və gələcəklə bağlı xatirələri müəllif məhz daxili nitq vasitəsilə açıqlayır. Bədii əsərdə daxili nitq həm insanın nitq-təfəkkür fəaliyyətini özündə əks etdirir və təsvirin predmeti kimi çıxış edir, həm də personajların obrazlarının yaranmasında iştirak edir və psixoloji təhlilin çox mühüm vasitəsidir. Yəni daxili nitqin vəzifəsi – insan həyatının subyektiv sahəsinin obyektivləşdirilməsi üçün bir vasitədir.

Daxili nitq, yaddaşın möhkəmləndirilməsi üçün edilən məşqlərdən ən effektiv üsul kimi də nəzərə alın bilər. Keçmişlə bağlı hadisələr yenidən gündəmə

gələndə ötən günlərə ekskursiya edib, hətta hadisələrin gedişatı zamanında orada olan insanların nitqlərindəki sözlər, üz ifadələri, mimika və jestlər, münasibətlərinin təhlili, dioloqlar, ötən günlərə bu günki baxışlarla nəzər və s. yenidən beyində canlanır ki, psixoloqlar yaddaşın möhkəmləndirilməsi üçün məhz bu xatırlatmaların sıxlığının tez-tez təkrarlanmasını məsləhət görürlər. Bu məşqin sayəsində beyin işləməyə, hərəkətə sövq edilir. Amma bu xatırlamaların məqsədinə diqqət etmək lazımdır. Keçmiş günlərin xoşagəlməz hadisələrini, qopmuş münasibətlərini tez-tez xatırlamaq, daxili nitqlə bütün günü danışmaq, ruh düşkünlüyünə, depressiyaya gətirib çıxarır ki, bu haldan qaçmaq lazımdır. Çünki, kədərli, qayğılı, narahat, uğursuz hadisələrlə keçirdiyimiz günləri xatırlamaq sanki o anları təkrar yaşamaq hissi yaradır.

DAXİLİ NİTQDƏ PSIXOLOJİ AMİLLƏR

Fərzəliyeva Türkan Cəlil qızı

Xülasə

Məqalə insan psixologiyasında daxili nitq kimi vacib bir konsepsiyanın davranışları, mənəviyyatı anlamaqda oynadığı rolu müzakirə edir. Burada insanların özü ilə olan münasibətləri, daxili aləmlərində baş verən proseslər və öz fikirləri ilə bağlı təhlilləri yer alır.

İnsanlarda sosial mühitin təsirindən asılı olaraq daxili nitqin yaranması və inkişaf etməsi müşahidə olunur. Məqalədə gündəlik həyatdakı münasibətlərin bəzən çətinləşməsi və insanları mənfi əhvali- ruhiyyəyə sövq etməsi haqqında da danışılır. Bu, insanların daxili nitqə müraciət edərək düşüncə və hisslərini başqalarına ifadə etmək yerinə, özü ilə danışaraq daha rahat hiss etməyə çalışdığı bir prosesdir.

Daxili nitq, insanın mənəvi dünyasındakı sanki məhkəmədir və orada özünümüdafə, özünütəsəlli, hətta özünü günahlandırmaq, bəzən də özünü anlamaq əks olunur. Buna baxmayaraq, məqalədə diqqət çəkən əsas amil tez-tez xatırlanan, xoşagəlməz xatirələrin, mənfi əhval doğuran fikirlərin insanların ruh dünyasında depressiya və psixi sağlamlığına zərər verməsi və bu haldan qaçmağın vacibliyi aşılır.

Son olaraq, daxili nitqin ədəbiyyatda və ədəbiyyat tədqiqatlarında da önəmli bir mövzu olduğunu vurğulamaq lazımdır. İnsanların daxili aləmində, düşüncə və hisslərinin təsviri, yazıçılar üçün mühüm bir yaradıcılıq vasitəsi olaraq xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ

**ФЯРЗАЛИЕВА ТЮРКАН ДЖАЛИЛ КЫЗЫ
РЕЗЮМЕ**

Статья обсуждает роль важной концепции внутренней речи в психологии человека для понимания поведения и морали. Здесь рассматриваются отношения людей с собой, процессы, происходящие в их внутреннем мире, и анализ их мыслей.

Наблюдается, что внутреннюю речь у людей формируется и развивается под влиянием социальной среды. В статье также говорится о том, как повседневные отношения иногда усложняются и приводят людей к негативному настроению. Это процесс, когда люди обращаются к внутренней речи, чтобы чувствовать себя комфортнее, вместо того чтобы выражать свои мысли и чувства другим.

Внутренняя речь – это своего рода суд в духовном мире человека, где происходит самооправдание, самоукрепление, даже самообвинение и иногда самопонимание. Однако основной момент, на который обращает внимание статья, заключается в том, что часто вспоминаемые неприятные воспоминания и негативные мысли могут причинить вред психическому здоровью и привести к депрессии, и важно избегать этого.

Наконец, стоит отметить, что внутренняя речь также является важной темой в литературе и литературных исследованиях. Описание внутреннего мира людей, их мыслей и чувств имеет особое значение для писателей как важный творческий инструмент.

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN INNER SPEECH

FARZALIYEVA TURKAN JALIL QIZI

SUMMARY:

The article discusses the role of the important concept of internal speech in human psychology for understanding behavior and morality. It examines people's relationships with themselves, the processes occurring in their inner world, and the analysis of their thoughts.

It is observed that internal speech in people is formed and developed under the influence of the social environment. The article also mentions how everyday relationships sometimes become complicated and lead people to a negative mood. This is a process where people resort to internal speech to feel more comfortable, instead of expressing their thoughts and feelings to others.

Internal speech is like a court in a person's spiritual world, where self-defense, self-consolation, even self-blame, and sometimes self-understanding take

place. However, the main point emphasized in the article is that frequently recalled unpleasant memories and negative thoughts can harm mental health and lead to depression, and it is important to avoid this.

Finally, it is important to highlight that internal speech is also a significant topic in literature and literary studies. The depiction of people's inner worlds, their thoughts, and feelings is of special importance to writers as a crucial creative tool.

Ədəbiyyat

1. Məmmədova S. *Daxili nitq dil ünsiyyətinin xüsusi forması kimi*. Bakı – 2022

Redaksiyaya daxil olma tarixi: 10.04.2024

Çapa qəbul olunma tarixi: 24.04.2024

**Rəyçi: Filologiya üzrə fəlsəfə doktoru R. Məmmədov
tərəfindən çapa tövsiyə olunmuşdur**