

TÜRKAN İSMAYILLI*

TƏSDİQLƏR, ÖZ TƏSDİQLƏR

Fəlsəfə, psixologiya elmləri ilə sıx bağlı olan dilçilik kateqoriyası - təsdiqlər geniş, qarışıq, mücərrəd məfumdur. Təbii ki, yalnız təsdiq və ya inkarda olan cümlələrlə danışmaq sıxıcı və qeyri-təbii olardı. Dilçilikdə qrammatik baxımdan bütün inkar cümlələr təsdiqlənə, təsdiq cümlələr isə inkarlaşa bilər. Amma bu bütün cümlələri əksinə çevirərkən məntiqli olması demək deyil. Bütün bunları təhlil etmək koqnitiv dilçiliyin araşdırma obyektidir. Məqalədə təsdiqdə olan cümlələrin insanların şüuraltına, onların həyatına edə biləcək təsirlərindən danışılır. Psixoloji və tibbi araşdırmalar da sübut etmişdir ki, insanlar özləri haqqında təsdiqlərə yüklənərsə, yəni şüuraltı nəyə köklənərsə həyatımızda baş verən hadisələr də o yöndə cərəyan edir. Belə ki, insanları öz təsdiqlərinin stresi azaltması, akademik performansını artırması və öz təsdiqlərinin insan beynində “dəyər”, “mükafat” neyro mexanizmlərini məşğul etdiyi sübut olunmuşdur. Tədqiqatlar göstərir ki, fikirlərimizin, seçdiyimiz cümlələrin hissələrimiz və emosiyalarımıza birbaşa təsiri vardır. Həmin emosiyalar beynimizdə müəyyən kimyasalların ifraz edilməsini sürətləndirir və bu zaman insanlar daha inamlı olurlar. Məqalədə, kiçik yaşlı uşaqlarda, gənclərdə, ağır xəstəlik diaqnozu qoyulan insanlarda təsdiqdə olan cümlələrə və fikirlərə köklənməyin müsbət effekt veridiyindən danışılır.

Açar sözlər: *təsdiqlilik, öz dəyər təsdiqləri, dilçilik, kateqoriya.*

Afirmativlik termini dilçiliyin fəlsəfi mirasının bir hissəsidir. O semantik xüsusiyyətlər daşıyan qarışıq, mücərrəd dil hadisəsidir. Afirmativlik –təsdiqlilik kateqoriyası digər linqvistik kateqoriyalar kimi linqvistik olaraq sabit deyil. Təsdiqlilik tamamlıq, mövcudluq, varlıq, yaxınlıq şəkillərini beynimizdə canlandırmaqla əlaqəlidir. İnkarlıq isə insan beynində ölüm, boşluq, yoxluq, uzaq məsafə şəkilləri düzəninə əsaslanır. Koqnitiv prinsiplərə görə dil-ünsiyyət-idrak sadəcə olaraq ətraf dünyanın əks etdirilməsi deyil, həmçinin dünyanı formalaşdırmaq vasitəsidir. Əslində dildə icad edilən bütün linqvistik vasitələr ünsiyyət zamanı mənanı çatdırmaq məqsədi daşıyır. İnsanlar alternativ yollarla başına gələn bir hadisəni və ya vəziyyəti tərəcə etmək, analiz etmək gücünə sahibdirlər. Təsdiqlilik müəyyən dinamik mental əməliyyatların linqvistik göstəricisidir. Bu məqalədə Fəlsəfə və Psixologiya elmi ilə yaxından əlaqəsi olan təsdiqlilik kateqoriyasının işləndiyi zaman insanlara necə təsir etdiyi araşdırılır.

İnsanlar təsdiqdə olan fikir və cümlələri müxtəlif məqsədlər üçün istifadə edirlər. Afirmativlər nəqli cümlələrdən onunla fərqlənir ki, burada danışanın nəzərdə tutduğu fikrin doğru olduğuna inanır. Ümumi danışmaq təsdiqlər bizi, özümüz haqqında, dünya haqqında müəyyən şeylərə inanmağa ruhlandırır. Onlar həmçinin bizim istədiyimiz reallığı yaratmağa kömək edir- gözəllik, zənginlik, xoşbəxtlik kimi. Valter və Jakobsona görə bu xüsusiyyətinə görə təsdiqlərdə bir dəyər vardır, çünki bizim şüuraltı düşüncəmiz bizim arzularımızı əks etdirməkdə və həyatımızı gerçəkləşdirməkdə mühüm rol oynayır. Şüuraltı səviyyədə biz özümüzə əlaqəli nəyə inanırıqsa, inandığımız şey hadisələrin baş verməsində əhəmiyyətli təsirə malik olur. Daha sadə dildə desək özümüz haqqında yaxşı şey hiss edəndə bizim həyatlarımız da daha asan davam edir. Müsbət şeylər, maddi asılılığın olmaması, sevgi, sağlamlıq bizə maqnit kimi çəkilir. İnsanlar yaxşı, tam və faydalı hiss etmək istəyirlər. Həyatın müəyyən nöqtəsində hər kəs şəxsən “faydalılıq” hissi təhlükəsi ilə üzləşir, buda strese səbəb olur, performansını və tamlığı gizlədir. İnsanın faydalı ola biləcəyinə gələn təhlükə demotivasiyası müxtəlif formalarda gələ bilər. Məsələn məktəbdə tənqidi cavab almaq (Yeager 2014), ciddi bir xəstəlik diaqnozu (Sherman, Nelson and Steele 2020), intellekt və sosial qrup tamlığı ilə bağlı üzləşdikləri neqativ stereotiplər (Steele, Aronson) və s.

Bu təhlükələr akademik performansını təhlükəyə salır, fiziki sağlamlığı pisləşdirir (Inzlicht & Kang, 2010) və özgüvəni aşağı salır (Cohen & Garcia, 2005). Fərdləri bu psixologiyadan ayırmaq üçün tədqiqatçılar özünü müsbət yönləndirmə istiqamətində “self-affirmation” nəzəriyyəsinə əsaslanan işlər aparmışlar. Self-affirmativlərin yəni, insanın öz müsbət düşüncələrinin təhlükəli vəziyyətə düşərkən çıxış yollarını tapmaqda faydaları var, onlar stresi azalda bilər, akademik performansını artırır, və insanları davranışsal dəyişikliklərə daha açıq edir. (Sherman 2014) Müsbət yönümlü düşüncələrin uğurlu olmasının bir səbəbi də odur ki, insanın bütün hərtərəfli perspektivini genişləndirmək xüsusiyyəti vardır və neqativ emosiyaların təsirini azaldır. Təsdiqlər fərdlərə pozitiv dəyərlərin mənbələrinə diqqəti yönəltməyi artırır. Öz dəyər təsdiqləri insanların özəl əsas dəyərləri və təcrübələrini əks etdirməyə əsaslanır. Bu çıxır beyində pozitiv “dəyərlər” və “mükafatla” əlaqəli olan neyro mexanizmləri məşğul edə bilər. Təsdiqlər həmçinin insanların diqqətini müsbət öz dəyər məsələ, şəxsi müvəffəqiyyətlərinə yönəldir. Müsbət yönümlü düşüncələr gözlənilən təhlükə ilə əlaqəli ehtiyac duyulan psixoloji mənbələrin daha faydalı istifadəsinə imkan verir. Özünü təsdiqlər, şəxslərin mənliliklərinə daha geniş baxış verə biləcək əsas dəyərləri əksəriyyətdə əks etdirərək, öz dəyərlərini təsdiqləyən hərəkətlərdir. Bundan əlavə, özünü təsdiqləmək, gələn təhlükə ilə mübarizə aparmaq üçün lazım olan psixoloji mənbələrin daha səmərəli istifadəsinə imkan yarada bilər.

Araşdırmalar göstərir ki, istər gənclərə, istər kiçik yaşlı uşaqlara, ağır xəstəlik keçirən, müəyyən qüsurlu insanlarda təsdiqdə işlənen pozitiv fikir və cümlələr şüuraltına yeridildikdə müsbət effekt verir. İnsan beyni, insanların şüuraltısı gerçək ilə xəyal edilən arasında fantaziya və faktı bəzən “ayırd” edə bilmir, qəmli film izləyərkən, bunun sadəcə ədəbi xarakterlər olduğunu bilə-bilə ağlaya bildiyimiz kimi. Məsələn, uğurlu olmaq istəyiriksə “Mən uğursuz olmaq istəmirəm” (I don't want to be unsuccessful), yaxud da “Mən xəstə olmaq istəmirəm” (I don't want to be unhealthy) kimi şeylər söyləyə bilərik. Şüuraltı “uğursuzluq” “xəstə” kəliməsi üzərinə hərəkət edəcək, “olma” kelimesini görməzdən gələrək istənilməyən nəticəni gerçəkləşdirəcəkdir. Şüuraltı, zehnimizlə ne paylaşacağımızı diqqətlə seçməliyik və bu səbəblə təsdiqdə olan cümlələrdən istifadə etmək bu qədər əhəmiyyətlidir.

Aşağıda bəzi öz təsdiq nümunələri (Self-Affirmation Statements) verilmişdir: I can be a winner. (Mən qalib ola bilərəm) Ø I am the best friend I have. Ø I have solved problems like this before. Ø I have the ability to handle this. Ø I am a capable human being.

I choose to be happy; (Mən xoşbəxt olmağa layiqəm)

I'm gifted with and surrounded by amazing friends and family; (affirmations used by women-qadınlar tərəfindən istifadə edilən)

I am responsible for looking after me; (Mənim öz məsuliyyətim vardır)

By being myself, I bring happiness to other people; (affirmations used by men-kişilərin istifadə etdiyi öz təsdiqlər)

I am a quick, capable learner; (Mən bacarıqlıyam, öyrənə bilərəm)

2 I believe in myself as a person and I believe in all my capabilities; (affirmations used by teenagers-gənclər):

Balaca uşaqların erkən yaşlarda müsbət təsdiqlər təcrübəsi onların gələcək həyatlarında çətinliklərlə üzləşərkən hazırlıqlı olmasına səbəb olur (Bloch, 2015).

I am loved; (Mən sevimliyəm)

I am creative; (affirmations used by kids-körpələrin anlaya biləcəyi)

When I get a bad grade, I am motivated to do better; (Pis nəticə məni daha yaxşısını etməyə ruhlandırır)

2 I set high standards for my academic achievement. By putting in time and

effort, I can accomplish what I set out to achieve; (For students-tələbələrin işlətdiyi)

I am liberating myself from fear, judgment, and doubt; (Mən qorxu, şübhə və mühakimədən azadam)

I choose only to think good thoughts; (affirmations used by anxiety people-narahat insanların istifadə etdiyi)

My baby is secure, loved, and safe; (Mənim körpəm güvəndədir, sevimidir)

My baby is going to be healthy and at the best time for us; (affirmations used during pregnancy-hamilələr)

I do not need to rely on others judgment for acceptance; (Mən başqalarının mühakiməsinə deyil, özümə inanıram)

I am resilient and can handle problems with expertise. (affirmations used at work-işdə istifadə edilən)

Öz dəyərlər insanın sosial çevrəsində rahatlığını artırır. "People genuinely like me once they get to know me." • "I deserve positive relationships in my life."

Uzun müddət sosial rədd edilmədən qorxan insanların gündə yalnız 15 dəqiqə pozitiv fikirlərə köklənərək 8 həftə ərzində bu çətinliyin öhdəindən gəldiyi görülmüşdür.

Tədqiqatlar göstərir ki, fikirlərimizin, seçdiyimiz cümlələrin hisslərimiz və emosiyalarımıza birbaşa təsiri vardır. Həmin emosiyalar beynimizdə müəyyən kimyəvi maddələrin ifraz edilməsini sürətləndirir və bu zaman insanlar daha inamlı olurlar. Öz dəyərlə bağlı təcrübələr göstərir ki insan dəyər verdiyi şeyləri tez-tez xatırlasa, o zaman öz dəyər hissi də artar. "Brain-scan study" (beyinin skayneri) araşdırmaları sübut edir ki, Öz təsdiq afirmativlərini istifadə etməyi təcrübə edən insanların beyininin, "öz" və "mükafat" (self and reward) ilə bağlı bölgələrinin fəaliyyəti artmışdır. Öyrənənlərin problem həll etmə bacarıqları da öz təsdiqlərin sayəsində artmışdır. Carneige Mellon Universitetinin professoru David Creswell belə bir tədqiqat apararaq sübut etmişdir ki, təzyiq altında olan insanların problem həll etmə bacarıqları müsbət öz dəyər təsdiqlərinin işlənməsi ilə artmışdır. Stresin problem həll etməyə neqativ təsirləri minimuma endirilmişdir.

Məsələn, təhsil müəssisəsində, sinifdə belə bir tətbiq effektiv ola bilər. Müəllim sinifdə təsdiqdə olan posterlərin nümayişi prosesindən istifadə edərək, həftəlik, aylıq müəyyən bir təsdiqdə olan fikri seçərək, onu tələbələrlə onların həyatına necə təsir edəcəyini müakirə edərək, afirmativ notlardan istifadə edərək, tələbələrin akademik performanslarını artırır. Tələbələr müəyyən vəziyyət və çətinliklərlə üzləşərkən, buna əsaslanaraq öz təsdiqlərini də yarada bilərlər. Beynimiz hələ yüz min illər əvvəl mənfilik, inkarlığa qərəzlə inkişaf etmişdir. Bu tendensiya insanları müxtəlif təhlükələrdən, yırtıcı heyvanlardan qorumuşdur. İnsanlar müsbət olan şeylərdən çox, mənfiləri xatırlamağa meyillidirlər. Həyata optimist yanaşmaq üçün, beynimizə təsir etməyimiz lazımdır. Beynimiz müəyyən mənada bir əzələdir, nə qədər çox müəyyən cığırları gücləndirsək o qədər də həmin cığırlar güclü olurlar. Nə qədər inkara yüklənsək qarşımıza o qədər çox maneə çıxacaq. Beləliklə, istər Psixologiyada, istərsə də tibb sahəsində çoxsaylı araşdırmalar da sübut edir ki, təsdiqdə olan cümlələr insan beyininin ona faydalı ola biləcək cığırlarını inkişaf etdirir.

ƏDƏBİYYAT

1. Brown, J. D. . Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments. *Social Cognition*, 4, 353-376
2. Baumeister, R.F. Masicampo, E.J. Vohs. K. (2011) Do conscious thoughts cause behaviour?
3. Cohen G. L. Aronson, J., Steele, C, M (2001) When beliefs yield to evidence, *Personality and social psychology Bulletin*

- 4.Sherman,D.A.K Messon,L,D Steele,C,M Do messages about health risks threat th self
5. Swami Yogananda, Scientific healing affirmations
- 6.Wei-Ju Chen, 2017, Doctor of Philosophy, Effects of Self Affirmation on emotion and cardiovascular emotions.
- 7.David K,Sherman. Taylor E. The consequences of positive self-thoughts for motivation and health.

**Naxçıvan Dövlət Universiteti, müəllim, dissertant
E-mail: ismayilliturkanmehr@gmail.com*

Turkan Ismailli

AFFIRMATIONS, SELF AFFIRMATIONS

The category of linguistics, which is closely related to philosophy and psychology, is a broad, mixed, abstract concept. Of course, it would be boring and unnatural to speak in affirmative or negative sentences. In linguistics, from a grammatical point of view, all negative sentences can be affirmed, and affirmative sentences can be denied. But that doesn't mean it makes sense to reverse all the sentences. Analyzing all this is the object of study of cognitive linguistics. The article discusses the possible impact of affirmative sentences on people's subconscious and their lives. Psychological and medical research has also shown that when people are overwhelmed by assertions about themselves, that is, by what they subconsciously focus on, the events that take place in our lives will proceed in the same direction. Thus, it has been proven that self-affirmations reduce stress, increase academic performance, and that self-affirmations engage the neural mechanisms of "value" and "reward" in the human brain. These emotions speed up the secretion of certain chemicals in our brains, making people more confident. The article argues that in young children, young people, and people diagnosed with a serious illness, adjusting to affirmative sentences and ideas has a positive effect.

Keywords: *affirmation, self-affirmation, linguistics, category*

Туркан Исмаиллы

ПОДТВЕРЖДЕНИЯ, СОБСТВЕННЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

Категория лингвистики, которая тесно связана с философией и психологией, представляет собой широкое, смешанное, абстрактное понятие. Конечно, было бы скучно и неестественно говорить утвердительными или отрицательными предложениями. В лингвистике с грамматической точки зрения все отрицательные предложения могут быть подтверждены, а утвердительные – отвергнуты. Но это не значит, что есть смысл перевернуть все предложения. Анализ всего этого - объект исследования когнитивной лингвистики. В статье обсуждается возможное влияние утвердительных предложений на подсознание людей и их жизнь. Психологические и медицинские исследования также показали, что, когда люди подавлены утверждениями о себе, то есть тем, на чем они подсознательно сосредотачиваются, события, происходящие в нашей жизни, будут развиваться в том же направлении. Таким образом, было доказано, что самоутверждение снижает стресс, повышает успеваемость и что самоутверждение задействует нейронные

механизмы «ценности» и «вознаграждения» в человеческом мозгу. Эти эмоции ускоряют секрецию определенных химических веществ в нашем мозгу, делая людей более уверенными в себе. В статье утверждается, что у маленьких детей, молодых людей и людей с серьезным заболеванием адаптация к утвердительным предложениям и идеям имеет положительный эффект.

Ключевые слова: *утверждение, самоутверждение, языкознание, категория*

(Filologiya üzrə fəlsəfə doktoru Firudin Rzayev tərəfindən təqdim edilmişdir)

Daxilolma tarixi: İlkin variant 10.01.2021

Son variant 03.03.2021