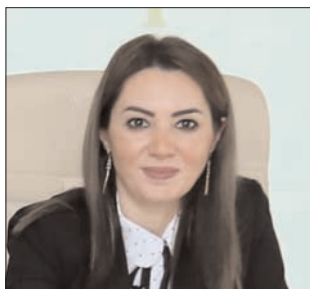


Son illərdə Elm və Təhsil Nazirliyi tərəfindən məktəblərdə psixoloji xidmətin gücləndirilməsi istiqamətində mühüm addımlar atılıb. Lakin müasir dövrdə informasiya bolluğu, sosial təzyiqlər, rəqəmsal texnologiyaların sürətli inkişafı, sosial şəbəkələrin geniş yayılması uşaqların psixoloji durumunu daha da həssaslaşdırıb. Bu səbəbdən məktəbdə psixoloji xidmətin rolu əvvəlki dövrlərlə müqayisədə daha da aktuallaşıb.



Şagirdlər arasında daha çox müşahidə edilən problemlər

Mövzu ilə bağlı fikirlərini bölüşən Salyan şəhəri 9 nömrəli tam orta ümumtəhsil məktəbinin psixoloqu Arzu Hacıadə bildirir ki, məktəbdə sağlam psixoloji mühit təhlükəsizlik və etibar hissinin mövcudluğu, qarşılıqlı hörmət və əməkdaşlıq, aqressiya və zorakılıq hallarının minimum səviyyədə olması, şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinə və fikirlərinə hörmətlə yanaşılması ilə xarakterizə olunur. Belə bir mühit şagirdlərin akademik nailiyyətlərinə, sosial bacarıqlarına və psixoloji sağlamlığına müsbət təsir göstərir.

Psixoloq qeyd edir ki, hazırda şagirdlər arasında daha çox müşahidə olunan problemlər imtahan stressi, diqqət və motivasiya çatışmazlığı, sosial şəbəkə və telefon asılılığı, ünsiyyət çətinlikləri, emosional həssaslıq və narahatlıq hallarıdır.

Bu istiqamətdə məktəbdə müntəzəm psixodiyagnostik müayinələr aparılır, fərdi və qrup korreksiya məşğələləri təşkil edilir, adaptasiya problemi yaşayan uşaqlara dəstək göstərilir. Eyni zamanda valideyn və müəllimlər üçün seminar və konsul-

tasiyalar keçirilərək maarifləndirmə işi gücləndirilir. Bütün bu tədbirlərin əsas məqsədi məktəbdə sağlam psixoloji mühitin qorunması və şagirdlərin psixoloji rifahının təmin edilməsidir.

"Uşaqlarda məsuliyyətli rəqəmsal davranış mədəniyyəti formalaşdırılmalıdır"

Bəs görəsən sosial şəbəkələr, internet oyunları, eləcə də bəzi seriyalar şagirdlərin psixoloji durumuna necə təsir göstərir? Psixoloqun öz müşahidələri nəticəsində gəldiyi qənaət necədir?

Arzu Hacıadə bildirir ki, sosial şəbəkə və internet oyunları şagirdlərin psixoloji vəziyyətinə həm müsbət, həm də mənfi təsir göstərə bilər. Lakin nəzarətsiz və uzunmüddətli istifadə bir sıra psixoloji çətinliklərə səbəb olur.

Psixoloq öz müşahidəsinə əsaslanaraq bildirir ki, xüsusilə aşağıdakı hallar şagirdlərdə daha çox müşahidə edilir:

Diqqət dağınıqlığı və dərslər motivasiyasının azalması, yuxu pozuntuları, asılılıq davranışı, zorakı məzmunlu oyun və serialların təsiri ilə aqressiv davranışlar, özünü başqaları ilə müqayisə nəticəsində özünəgüvənin azalması, sosial təcrid və real ünsiyyət bacarıqlarının zəifləməsi.

Onun sözlərinə görə, son illərdə uşaqlarda səbir səviyyəsinin azalması, hər şeyin tez əldə olunmasına meyillilik, diqqət müddətinin qısalması daha qabarıq şəkildə özünü

Sosial şəbəkə və oyunlar psixologiyani necə dəyişir?

Şagirdlərin baxışı



göstərir. Sosial şəbəkələrin təsiri ilə emosional həssaslıq artıb, xüsusilə özünüqiymətləndirmə ilə bağlı problemlər çoxalıb. Virtual ünsiyyət real ünsiyyəti qismən əvəz edir ki, bu da sosial bacarıqların inkişafına mənfi təsir göstərə bilər.

Psixoloq vurğulayır ki, valideyn nəzarəti, düzgün vaxt bölgüsü və maarifləndirici yanaşma olduqda rəqəmsal resurslar uşaqların inkişafına müsbət töhfə verə bilər. Əsas məsələ balansın qorunması və uşaqlarda məsuliyyətli rəqəmsal davranış mədəniyyətinin formalaşdırılmasıdır.

Şagirdlər bu barədə nə düşünürlər?

"Gündə bir saat oyun oynayır, balansı qoruyuram"

Biləsuvar rayonu Dadaş Dadaşov adına Zəhmətəbad kənd ümumi orta ümumtəhsil məktəbinin 8-ci si-



nif şagirdi Mehdi Talıblının fikrincə, tərbiyəvi məzmunlu seriallar istirahət və rahatlıq verir, fərqli ölkələrin mədəniyyəti ilə tanış olmağa imkan yaradır. Sosial şəbəkələr isə doğmalarla əlaqə qurmağa və dərslərlə bağlı məlumat əldə etməyə kömək edir.

Lakin o, mənfi tərəflərin də az olmadığını vurğulayır: seriallar vaxt itkisinə, dərslərdən yayınmaya və uyğun olmayan davranışlara səbəb ola bilər. Sosial şəbəkələr asılılıq yaradır, yuxu rejimini pozur, görmə qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir və

uşaqları real ünsiyyətdən uzaqlaşdırır. O, gündə təxminən bir saat oyun oynadığını və valideynlərinin nəzarəti sayəsində balansı qorumağa çalışdığını bildirir.

Informasiya əldə etmək üçün internetdən istifadə edir

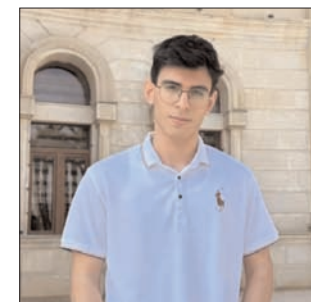
Şirvan şəhəri Sadıq Hüseynov adına 1 nömrəli tam orta ümumtəh-



sil məktəbinin 8-ci sinif şagirdi İlahə Məmmədli isə məsələyə daha realist yanaşır. Onun fikrincə, seriyalar və sosial şəbəkələr çox vaxt insanlarda saxta reallıq hissi yaradır. Şagirdlər sosial mediada təqdim olunan "mükəmməl həyat" görüntülərini öz real həyatları ilə müqayisə etdikdə psixoloji gərginlik və

özünəqapanma halları yarana bilər.

İlahə informasiya əldə etmək üçün internetdən istifadə etsə də, zamanını nəzarətdə saxlamağa çalışdığını və öz davranışlarını daim tənqidi şəkildə qiymətləndirdiyini vurğulayır.



Digər müsahibimiz Salyan şəhəri 9 nömrəli tam orta ümumtəhsil məktəbinin 11-ci sinif şagirdi Qurbanəli Dadaşov isə hesab edir ki, bu vasitələrin təsiri əsasən istifadə səviyyəsindən asılıdır. Onun sözlərinə görə, həddindən artıq sosial şəbəkə istifadəsi baş ağrısı və beyin yorğunluğuna səbəb olur. Buna görə də telefondan və sosial mediadan mümkün qədər uzaq durmağa, vaxtı düzgün bölüşdürməyə üstünlük verir.

Məktəbdə sağlam psixoloji mühitin formalaşdırılması həm psixoloqun, həm müəllimlərin, həm valideynlərin, həm də şagirdlərin birgə məsuliyyətidir. Rəqəmsal dünyanın təqdim etdiyi imkanlardan düzgün və məqsədli istifadə edildikdə fayda əldə etmək mümkündür. Lakin nəzarətsiz və həddindən artıq istifadə psixoloji gərginlik, asılılıq və sosial uzaqlaşma kimi problemlərə yol açır.

Tural NƏSİROV,
Şirvan-Salyan və Mil-Muğan üzrə regional təmsilçi