

Yeniyetmə zorakılığı: görünən hadisə, görünməyən səbəblər

Son zamanlar uşaqlar və yeniyetmələr arasında artan zorakılıq halları, aqressiv davranışlar cəmiyyətdə ciddi narahatlıq yaradır. Məktəb divarları arasında, məhəllələrdə, sosial şəbəkələrdə baş verən insidentlər və artan emosional gərginlik pik həddə çatıb. Bəs həyatın astanasında olan yeniyetmələri bu həddə gətirən təhlükəli səbəblər nələndir?

Mütəxəssislər bildirirlər ki, məsələyə yalnız hüquqi və ya intizam prizmasından yanaşmaq kifayət etmir. Problemin kökləri daha dərinidir və ailədən başlayaraq məktəb mühitinə, rəqəmsal dünyadan sosial münasibətlərə qədər uzanan çoxşaxəli təsir mexanizmləri var. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövrü həm bioloji, həm də psixoloji baxımdan həssas mərhələdir və bu mərhələdə emosional tənzimləmə mexanizmləri hələ tam formalaşmır.

Ailə emosional təhlükəsizliyin əsas mənbəyidir

Mövzu ilə bağlı qəzetimizə açıqlama verən Psixologiya Elmi Tədqiqat İnstitutunun sədri Elnur Rüstəmovun sözlərinə görə, son dövrdə uşaqlar və yeniyetmələr arasında zorakılığın, bıçaqlanma, hətta odlu silahdan istifadə hallarının artması kənardan ani emosional partlayış kimi görünə bilər, amma klinik və inkişaf psixologiyasının dili ilə desək, çox vaxt bu davranışlar uzun müddət yığılan gərginliyin son mərhələdə kəskin şəkildə üzə çıxmasıdır. Yeniyetməlik dövründə beynin özünə nəzarət və planlama ilə bağlı sahələri hələ tam formalaşmır, eyni zamanda emosional reaktivlik yüksək olur. Bu balans pozulanda stres fonunda impulsiv qərar vermək asanlaşır. Əsas məsələ odur ki, impulsivlik tək səbəb deyil, adətən əvvəlcədən mövcud olan risklər və həssaslıqlar üzərinə düşən son bir təkanla davranış baş verir.

Psixoloji səbəblər içində ən geniş yayılmış xətt sosial bağlılığın zəifləməsidir. Uşaq ailədə, məktəbdə, sinifdə özünü qəbul olunmuş və dəyərli hiss etmirsə, psixoloji təkliyə düşür. Bu təkliyin içində qəzəb yığılır və bir müddət sonra özünü ya içə yönəlmiş simptomlarla, ya da çölə yönəlmiş aqressiya ilə göstərə bilər. Digər vacib xətt travmatik təcrübələr və zorakılığa şahidlikdir. Uşaq evdə və ya mühitdə zorakılıq görürsə, beynində münaqişənin həlli modeli kimi zorakılıq "mümkün seçim" kimi kodlanma bilər. Uşaqlıq travmaları ilə aqressiya və riskli davranışlar arasında əlaqəni göstərən tədqiqatlar bunu vurğulayır. Aqressiyanın qaynaqlandığı ehtiyaclarla gəldikdə, bu, ən çox hörmət görmək, təhlükəsizlik, ədalət hissi, özünü ifadə etmək və nəzarət hissidir. Yeniyetmə öz həyatında nəzarəti itirdiyini hiss edəndə, özünü güclü göstərmək üçün sərt davranışa yönələ bilər. Bu səbəbdən bəzən zorakılıq güc deyil, gücsüzlüyün kompensasiyasıdır.

"Ailə uşağın emosional təhlükəsizliyinin əsas mənbəyidir. Valideynlə münasibət, sadəcə, tərbiyə mexanizmi deyil, uşağın stressi necə idarə edəcəyini, münaqişəyə necə cavab verəcəyini, özünü necə ifadə edəcəyini öyrəndiyi psixoloji mühitdir. Ailədə davamlı münaqişə, laqeydlilik,

sərt cəza, emosional soyuqluq, valideynlərin öz aralarındakı zorakı ünsiyyəti uşağın daxilində iki nəticə yaradır. Birincisi, emosional tənzimləmə bacarığı zəifləyir. İkincisi, münasibətlərdə güc və qorxu dili normallaşır. Bu risk xətti xüsusən uşaqlıq çətinlikləri və ailədaxili zorakılıq riski arasındakı əlaqələri araşdıran tədqiqatlarda da qeyd olunur. Valideyn nəzarəti deyiləndə çoxları sərt kontrolu düşünür, amma psixoloji baxımdan ən qoruyucu yanaşma "maraq, əlaqə və sərhəd" balansıdır. Uşağın gününün necə keçdiyini bilmək, dost çevrəsini tanımaq, rəqəmsal mühitini izləmək, eyni zamanda onu dinləmək və emosiyasını kiçiltməmək çox ciddi qoruyucu faktordur. Nəzarət zəifləyəndə uşaq tək qalır və onu yönləndirən əsas "müəllim" bəzən küçə mədəniyyəti, bəzən sosial şəbəkə, bəzən də riskli qruplar olur. "Məni heç kim başa düşmür" hissi çox kritik siqnaldır. Bu hiss sadəcə kapriz deyil, emosional bağlılığın qırıldığına işarədir. Yeniyetmə özünü anlaşılmayan biri kimi gördükdə içində həm utanc, həm qəzəb yığılır. Bu qəzəb bəzən passiv şəkildə özünə yönəlir, bəzən də aktiv şəkildə başqasına. Xüsusən yeniyetmə düşünürsə ki, danışmaq faydasızdır, o zaman davranış "mesaj vasitəsinə" çevrilir", - deyər mütəxəssis qeyd edib.

Zəifləmiş sosial məsuliyyət hissi, filtdən keçməyən impuls

Bir çoxu baş verən zorakılıq hallarını müasir filmlər və kompüter oyunları ilə əlaqələndirir. Halbuki döyüş və zorakılıq səhnələri əvvəllər də kino sənayesində geniş yer alırdı. Fərq ondadır ki, bu gün realılıqla virtual dünya arasındakı sərhəd əvvəlki kimi aydın deyil. Sanki pərdə aradan qalxıb və insan özünü hadisənin birbaşa iştirakçısı kimi hiss edir. Sual yaranır ki, problem oyunlara həddindən artıq məruz qalmaqdır, yoxsa "nə etsəm də, qarşımdakı zərər görməyəcək" düşüncəsinin formalaşmasıdır. Elnur Rüstəmov bildirib ki, əvvəllər film əsasən passiv izlənməyə idi, indi isə rəqəmsal mühit interaktivdir və davranış sanki "məşq" kimi təkrarlanır. Burada problem daha çox empatiyanın zəifləməsi və nəticə hissinin uzaqlaşmasıdır. Virtual mühitdə edilən hərəkətin real nəticəsi yoxdur, yeniyetmə qarşı tərəfin emosional reaksiyasını görmür, buna görə də "nəticəsizlik illüziyası" yarana bilər. Bu, real həyatda sərhədləri qarışdırmaq deyil, daha çox sosial məsuliyyət hissinin zəifləməsi və impulsların filtdən keçməməsidir. Ən vacib məqam yenə kontekstdir. Əgər yeniyetmənin real həyatda bağlılığı güclüdürsə, ailə ilə ünsiyyət, məktəbdə mənsubiyyət, emosional dəstək mövcuddursa, rəqəmsal məzmun daha az risklidir. Əgər real həyatda boş-



luq varsa, rəqəmsal mühit həmin boşluğu doldurur və davranış modellərinə təsir etmə ehtimalı artır.

Sosial şəbəkə psixologiyasında əsas mexanizmlərdən birinin mükafatlandırma olduğunu vurğulayan psixoloq deyir ki, baxış, bəyənmə, paylaşım, şərh yeniyetmə beynində mükafat sistemini aktivləşdirir. Zorakı və ya "şok" məzmun isə daha çox diqqət çəkdiyi üçün çoxlu mükafat ala bilər. Bu zaman normativ sərhədlər zəifləyir və yeniyetmə düşünür ki, görünmək üçün sərt olmaq lazımdır. Burada ikinci xətt sosial status ehtiyacıdır. Yeniyetməlikdə status və "hörmət" çox həssas ehtiyacdır. Özünü zəif hiss edən yeniyetmə "qorxulu obraz" quraraq özünü qorumağa çalışa bilər. Bu, cazibə deyil, müdafiə mexanizmidir. Üçüncü xətt isə sosial mediada empatiyanın azalmasıdır. Ekran arxasında qarşı tərəfin emosiyası görünmür, bu da davranışın məəvi qiymətləndirilməsini zəiflədir. Bu istiqamətdə son illərdə aparılan tədqiqatlar problemli və ya asılılıq tipli sosial media istifadəsi ilə aqressiv davranışlar arasında əlaqələrə diqqət çəkir. Zorakı məzmunun sosial mediada kim tərəfindən paylaşıldığı, yaxın çevrədən gəlməsi, həmçinin yeniyetmənin öz risk profili kimi faktorların təsirini dəyişdirdiyini göstərən yeni tədqiqatlar da var.

"Depressiya, travma riskləri artırır"

Məktəb mühiti uşağın gündəlik sosial laboratoriyasıdır. Elnur Rüstəmovun sözlərinə görə, burada psixoloji dəstək zəifdirsə, riskli davranışlar vaxtında görünmür, bullinq normallaşır və uşaqlar özlərini qorunmayan hiss edirlər: "Məktəbə mənsubiyyət hissi və məktəblə əlaqə qoruyucu faktorlardandır, bu xətti xüsusən silah və zorakılıq riskləri kontekstində araşdıran tədqiqatlar da vurğulayır. Bullinq qurbanı olmaq gələcəkdə zorakılığa meyli artıran yollar yarada bilər. Bu, avtomatik qayda deyil, amma risk mexanizmi aydındır. Uşaq davamlı təhqir, alçaltma, sosial kənarlaşdırma yaşayanda həm qəzəb, həm də intiqam fantaziyası yığıla bilər. Uzunmüddətli meta analizlər bullinq qurbanlığı və bullinq törətmə arasında qarşılıqlı, zamanla təsir edən əlaqələr tapır. Bu o deməkdir ki, rollar sabit deyil, mühit dəyişməz qalanda qurbanın aqressora çevrilmə ehtimalı artır. Belə hadisələri törədən yeniyetmələrdə tez-tez impulsların idarəsində çətinlik, sosial informasiya emalında təhriflər, düşməni niyyət axtarma, empatiya zəifliyi, xroniki qəzəb, aşağı öz dəyər hissi və bəzən də travma izləri görünür. Bullinq və aqressiya arasındakı əlaqədə qəzəb üzərində ruminasiyanın, yəni mənfi fikirləri dövr etdirməyin rolu

nu göstərən tədqiqatlar da bu mexanizmi izah edir. Riskin erkən aşkarlanması sinif iqliminin yaxşılaşdırılması, müəllimlərin sosial emosional bacarıqlar üzrə hazırlanması, bullinqə sıfır tolerantlıq mədəniyyəti və valideynlə koordinasiya bir sistem kimi işləməlidir".

Psixoloq qeyd edib ki, depressiya, travma və aşağı özdəyər hissi riskləri artırır, çünki bu vəziyyətlərdə yeniyetmə həm emosional tənzimləmədə çətinlik yaşayır, həm də özünü təhlükədə hiss edə bilər. Travmanın aqressiya və riskli davranışlarla əlaqəsini göstərən işlər bunu vurğulayır. Depressiya ilə bağlı isə tədqiqatlar sosial bağlılığın qoruyucu rolunu önə çıxarır, yəni depressiv fon, tənha qalma və məktəbə bağlılığın zəifləməsi riskləri böyüdə bilər. Erkən hiss etmək mümkündür, çünki davranış dəyişiklikləri adətən siqnalsız gəlir. Valideynlər ən çox bunlara diqqət etməlidir. Uşağın xarakterinə uyğun olmayan kəskin dəyişiklik, tez əsəbləşmə, daimi qıcıqlanma, yuxu və iştaha pozuntuları, sosial çevrədən uzaqlaşma, dərslə marağın enməsi, evdə qayda pozuntularının artması, gizlilik və yalanın çoxalması, riskli dost çevrəsi ilə qəfil yaxınlaşma, məktəbdə konfliktlərin artması, bullinqə dair ipucları, özünü ifadə edərkən ümitsiz və qara düşüncələrin çoxalması. Burada əsas məsələ uşağı sorğu-sual altında bağmaq deyil. Uşaq bilməlidir ki, onu dinləyən və anlayan bir böyük var.

"Emosiyaları sağlam ifadə etmək sosial emosional bacarıqdır və bu öyrədilir. Uşağa hissləri adlandırmaq, bədən siqnallarını tanımaq, qəzəbin yüksəldiyi anda dayanmaq, nəfəs və özünə nəzarət texnikaları, konflikt həlli dili, sərhəd qoymaq, kömək istəmək bacarığı aşılmalıdır. Bu, ailədə gündəlik ünsiyyətlə, məktəbdə sinif iqlimi və müəllim yanaşması, həmçinin psixoloji xidmətin sistemli işi ilə mümkündür. Mütəxəssisə müraciət üçün əsas prinsip budur. Əgər emosional və davranış problemi funksionallığı pozursa, yəni uşağın dərslər, ailə, sosial münasibətləri ciddi zədələnmirsə, gecikmək olmaz. Uzunmüddətli aqressiya, tez-tez konfliktlər, özünə və ya başqasına zərər riski, ciddi depressiv əlamətlər, panik və ya kəskin narahatlıq, travmadan sonra davamlı kabuslar və qorxular, maddə istifadəsi şübhəsi, məktəbə getməmək, kəskin sosial izolasiya olduqda psixoloqa müraciət edilməlidir. Əgər simptomlar ağırdırsa, realılıqla əlaqə pozulur, ciddi davranış nəzarətsizliyi var, dərman müalicəsi ehtimalı yaranırsa, psixiatrın qiymətləndirməsi vacibdir", - deyər mütəxəssis vurğulayıb.

Uşaq və yeniyetmələr arasında artan zorakılıq halları ailədən məktəbə, rəqəmsal mühitdən sosial münasibətlərə qədər bir çox amilin kəsişdiyi nöqtədə yaranan psixoloji siqnaldır. Problemi yalnız hüquqi müstəvidə dəyərləndirmək kifayət deyil. Əsas məsələ cəzanı sərtləşdirmək yox, riskləri erkən görmək, emosional bağlılığı gücləndirmək və uşaqlara sağlam özünüifadə yolları öyrətməkdir.

Ülkər XASPOLADOVA, "Azərbaycan"