

Yeniyyətlərin psixologiyasının formalaşmasında kibertəzyiq amili

Nergiz Harun

fəlsəfə doktoru hazırlığı üzrə doktorant,

Odlar Yurdu Universiteti

E-mail: yemen71@mail

Rəyçilər: f.ü.e.d., prof. Q. Vəliyev,
psixol.ü.f.d. S. Hüseynova

Açar sözlər: rəqəmsal, nəticə, uşaqlar, hadisə, formalaşma, kibertəzyiq, tənhalıq, məsuliyyət, mərhəmətsizlik, sosial şəbəkə, internet

Ключевые слова: цифровой, результат, дети, формирование, событие, кибердавление, одиночество, ответственность, беспощадность, социальная сеть, интернет

Key words: digital, result, children, event, formation, cyber pressure, loneliness, responsibility, callousness, social network, internet

Son illərdə daha çox sürətlə yayılan internet, ağıllı telefon, tablet və notbuk kimi vasitələr hesabına sürətlə yayılmaqdadır. Artıq bütün sahələri əhatə edən internet şəbəkələrinin insanların bir çox ehtiyaclarını qarşılamaqla bərabər saymaqla qurtarmayan zərərlərinin mövcud olması ilə də razılaşmalıyıq. Razılaşmalıyıq ki, gündəlik həyatımızda istifadə etdiyimiz internet və sosial şəbəkələrin cəmiyyətə, xüsusən də yeni yetişməkdə olan gənc nəsllə zərərləri ən az faydaları qəddərdir. Problemlə bağlı daha çox diqqət yetirməli olduğumuz məsələlərin başında isə internet tətbiqlərinin və sosial şəbəkələrin real zərərlərindən uşaqlarımızı necə və hansı yollarla qorumaqlı olduğumuzdur. Çünki bu o qədər də asan bir iş deyil. Belə ki, günümüzdə uşaqları bu şəbəkələrdən uzaq saxlamaq demək olar ki, mümkün deyil. Valideyn kimi uşağımızın təhsilinə qədər daxil olan internetin qadağan edərək problemimizi həll edə bilməyəcəyimizi də artıq qəbul etməliyik.

Bu texnologiyaları inkar edə bilməyəcəyimiz, həyatımızdan çıxara bilməyəcəyimizə görə istifadəsini yaxşı təşkil etmək, nizamlamaq, düzgün idarəetməklə uşağımız və cəmiyyətimiz üçün sağlam bir rabitə qurulmasının yollarını öyrənməmiş daha doğru addım olardı (1).

Bu gün sosial şəbəkələrin uşaqlar üzərindəki ən böyük təhdidi uşaqların sosiallaşmasının qarşısını alması, gerçək əlaqələrdən uzaqlaşması və bunların törətdiyi neqativ hallar kimi qeyd oluna bilər.

Rəqəmsal texnologiyalardan istifadə edilərək edilən təzyiqlər artıq ciddi bir problem səviyyəsinə gəlib çatmışdır. Avropada 12-17 yaş arasında olan hər dörd uşağdan biri başqa bir uşaq tərəfindən kiber təzyiqə (kəbud davranışlara) məruz qalmışdır. (1) Bu çox ciddi nəticələrə səbəb ola bilər. Kiber təzyiqə məruz qalan uşaqlar içlərinə qapanır və süstləşirlər. Bu onların məktəb həyatlarına, dərslərinə də mənfi təsir edir. Belə uşaqlar digər uşaqlara hücum etməyə meyillilik göstərir, həmçinin olduqca aqressivləşərək özlərinə və ya başqalarına zərər verə biləcək hala gəlirlər.

Oxşar hadisənin sizin uşağınızın başına gəlmə halında, valideynlərin vaxtında dəstək göstərməklə problemlə bağlı edə biləcəyi çox şeylər vardır. Bunun üçün daha çox valideynin kiber təhdidlərin nə olduğunu, ilk əlamətlərinin necə olması və belə problemin yarana biləcəyi

hallarda vəziyyəti necə ələ almalarının lazım olduğunu bilmələrinin əhəmiyyəti olduqca böyükdür.

İnternetin virtual bir şəbəkə olmasına baxmayaraq yaratdığı təhditlər çox vaxt təkə kompyuter texnologiyalarının istifadəsilə həll oluna bilmir. Bəzi məsələlərin qarşısı asanlıqla alınaraq qadağan olunması mümkün deyil. Kiber təzyiq də belə məsələlərdəndir. Uşaqlarımızı belə təzyiqlərdən daim qoruya bilməsək də bu mövzuda onlara lazımı köməklik göstərə bilərik. Kaspersky Lab dünyanın hər yerindən uşaq psixoloqları ilə bir araya gələrək bu problemlə üzləşmiş qurbanların necə müdafiə olunmasının lazım olduğu barədə təklifləri müzakirə etmişdir. Anti kiber təzyiq təlim metodu Webiket.com-un həmtəsisçisi olan Lisa Wright kiber təzyiqin necə ələ alınmasının lazım olması haqqında aşağıdakıları demişdir: “Hər hansı bir kiber təzyiq halında ən başlıcası güvən yaratmanın, səmimi və dürüst bir söhbətin bu problemin öhdəsindən gəlmək üçün ilk əsas addım olduğunu unutmamaq lazımdır. Uşağınızın kiber təzyiq problemini və psixoloji vəziyyətini dəyərləndirərək bu mərhələlərdən ibarət inkişaf strategiya missiyasını həyata keçirməlisiniz.”

Bundan başqa qabaqcadan fikir irəli sürmədən, yalnızca inandırıcı sevginizlə onların yanlarında olun. Bu mərhələdə, eşitməyə ehtiyac duyduqları şey, nə olursa olsun ya da nə etmiş olurlarsa olsunlar sizin onları dəstəkləməklə yanlarında olacağınızdır.

Hadisənin mahiyyətini kiçik göstərməyə çalışmayın. Belə anda uşağınızın həyatındakı ən önəmli şey bu hadisədir. Psixoloji olaraq həssas olduqları bu mərhələdə məntiqli düşünə bilməzlər. Buna görə də vəziyyətin ciddiyyətini başa düşdüyünüzü və hiss etdikləri acının yerində bir acı olduğunu hiss etdirin.

Hələ ki, məntiqli bir müzakirənin vaxtı deyil. Uşağın vəziyyətinin pisləşməsinə, həqiqət olsa belə, deməyin. Belə bir davranış aranızda bir bariyer meydana gəlməsinə və uşağınızın onu başa düşmədiyinizi düşünməsinə səbəb ola bilər.

Əsas lazım olan özünü onun yerinə qoya bilməkdir. Uşağınızın duyğularını anladığınızı və eyni şəkildə hiss etdiyinizi bilməsi çox əhəmiyyətlidir. Oxşar problemlərlə sizin də, internetdə olmasa da, üz-üzə qarşılaşdığınızı və çətin bir hal olduğunu izah edin. Sizin düşdüyünüz vəziyyətin daha çətin və ya asan olduğunu deməklə aranızda bariyer yaranmasına səbəb olmayın. Həmin vaxt ehtiyac duyduğunuz şeyin birinin sizi dinləməsi, başa düşməsi və yanınızda olması olduğunu deyə bilərsiniz.

Ancaq uşağın etibarını qazandıqdan sonra (bu zaman tələb edir, tələsmək lazım deyil) hadisə ilə bağlı söhbətə başlaya bilərsiniz. Uşağınızın dediklərini şərh etməyə çalışmayın. İmkan verin söhbəti özü yönləndirsin, öz fikirlərini öz sözləri ilə danışsın. Bu yükəndən özlərinin azad olması vacibdir. Kiber psixoloq Caron Mullen bu mövzudan bəhs edərkən qeyd etmişdir ki, kiber təzyiq çoxtərəfli ələ alınmalı mürəkkəb bir problemdir. Uşağın psixoloji vəziyyətini dəstəkləyən bir strategiya olduqca əhəmiyyətlidir. Qısa vaxt ərzində problemi daha da çətinləşdirəcək davranışlar ola bilər kimi uşağın ən çətin anları müsbət dəf etməsinə kömək edəcək təkliflər də vardır. Uzun vaxt ərzində məqsəd uşağın dözümlülüyünü artırmasına kömək etmək, beləliklə də psixoloji zərər görmədən məsuliyyətli sosial təcrübələrlə yaranmış problemlərin öhdəsindən gələ bilərlər. Lakin ilk və ən əhəmiyyətli addım valideynlərin uşağın güvənini qazanmaqla yükü paylaşmasıdır. Beləliklə yaranmış vəziyyətdən çıxmaq üçün birlikdə hərəkət etmiş ola bilərlər.

Problemdən danışarkən Kaspersky Lab marketin şöbə müdiri Alexander Erofeev qeyd etmişdir ki, kəlmələr, səmimi sevgi kəlmələri və dəstək kömək edə bilər. Bunu kiber təzyiqlə mübarizəmizin əsas faktoru etmək istəyirik. Bu təkə bizim fikrimiz deyil, dünyanın bir çox bölgəsindən kampaniyamızda iştirak edən çoxlu psixoloqlar da bu mövzuda həmfikirdirlər.

Kiber təzyiq internetin olduğu hər yerdə vardır ki, bu da bütün dünyanı əhatə edir. Bu səbəblə də dünyadakı bütün valideynlərin bu problemlərə olduqca ciddi yanaşmalarının vacib olduğunu bilmələrini istəyirik.(1)

Bu problemlər özünü aşağıdakı kimi göstərməkdədir:

— Gerçək əlaqələrdən və əlaqələrdən uzaqlaşmaq, yalnızlaşmaq

— Həqiqi əlaqələrdəki təhlükələri görə bilməmək.(məsələn daha çox internet oyunlarında maşın sürənlər maşınların qəzadan sonra yenidən hərəkət etmələri və insanların zərər görməmələrini gördükdə bunun gerçək həyatda da eyni olduğu düşüncəsinə varırlar)

— Normalda tanımadığı bir insan ilə danışmasını, əlaqə qurmasının doğru olmayacağını bildiyimiz uşaqların sosial şəbəkələrdə bu təhlükəylə təhdidlə qarşı-qarşıya qalırlar.

— Uşaqlarda məhrəmiyyət duyğusu tam olaraq inkişaf etmədiyi üçün şəxsi məlumatları asanlıqla paylaşa bilərlər ki bu da uşaqlarınızı və sizi açıq bir hədəf halına gətirər.

Hər şeydən əvvəl valideynlər uşaqlarıyla daha çox zaman keçirməyə çalışmalıdırlar. Bu gün bir çox valideynlər ağıllı telefonlar, kompyuterlərə çox zaman ayıraraq övladlarını diqqətdən kənar qoyur və ya onlara lazımi diqqət yetirmirlər. Belə olan halda da uşaqlar marağını daha çox sosial şəbəkələrə salır. Uşaqların valideyn nəzarəti olmadan sosial şəbəkələrdə vaxt keçirmələri isə onların bir çox zərərli vərdislərə yiyələnmələrinə, psixologiyalarının pozulmasına gətirib çıxarır (2).

Lakin məsuliyyətli valideynlər uşaqların sosial şəbəkələr və internet oyunlarına vaxt ayırmaları əvəzinə onların sosial baxımından daha yaxşı inkişafına nail olmaq üçün bir çox tədbirlər görürlər.

Bəzən isə valideynlərin bu vasitələrin zərərini izah etmədən kortəbii şəkildə qoyduqları qadağalar uşaqlarda sosial şəbəkələrə və internet oyunlarına gizli marağı artırır ki, bu da məsələnin həllinə nail olmağı çətinləşdirir.

Sosial şəbəkələri özəl, gizlilikdən çıxarmaq və uşaqların nələ paylaşdığını bilmək üçün, onlara lazımi nəzarəti göstərməklə yanaşı onlarla bərabər sosial şəbəkələrdən birlikdə istifadə onların bu şəbəkələrdən doğru istifadəsinə yararlı olacağı kimi zərərli addımların atılmasından da qorunmuş olacaqdır. Beləliklə uşaqlarınız sosial şəbəkə və internetin müsbət təsirlərində faydalanacaq, etibarlı saytlardan əldə olunan məlumatlarla öz biliklərini zənginləşdirəcəklər.

Bütün bunlarla yanaşı, telefonlar, kompyuterlər və televizor kimi elektron cihazlarının çox istifadəsinin uşaqlarda görmə, eşitmə qabiliyyətinin zəifləməsi, onurğa problemləri, radiasiya riski və fiziki hərəkətsizliyin bədən elastikliyinə itirilməsinə səbəb olacağı barədə onları məlumatlandırmalıyıq. Getdikcə vərdiş halına gələn internet və sosial şəbəkələrdə vaxt keçirmə məsələsində uşaqlar özlərini ələ ala bilmir və heç bir sərhəd tanımırlar. Lakin xoşlarına gəlməsə də, qarşı çıxışlar da həddindən artıq istifadənin olduqca zərərli olması uşaqlara bildirilməli və lazımi məhdudiyyətlər qoymaqla nəzarət gücləndirilməlidir. Bundan başqa, uşaqların istifadə etdiyi kompyuter ümumi istifadə olunan sahədə olmalıdır. Bu uşağın paylaşdıqlarını nəzarət etməklə yanaşı, ailə içərisində özəl və gizli bir paylaşmanın olmayacağını öyrənməsini təmin etməsi baxımından da əhəmiyyətlidir.

Psixoloqlar üçün uşaqların etdikləri davranışlarda əhəmiyyət verdiyimiz ən önəmli amillərdən biri də uşağın etdiyi hərəkətlərinin məsuliyyətini başa düşə biləcək, nəticələrini dərk edə biləcək vəziyyətdə olub olmamasıdır (3).

Bir uşağın davranışlarının məsuliyyətini daşıya bilməsi, nəticələrini götür-qoy edə biləcəyi, dərk edə biləcəyi yaş dövrü ancaq yeniyetməlik dövrünün sonuna təsadüf edən 18 yaş ətrafıdır. Bu dövr uşaq və yeniyetmələrin özlərini qoruya biləcəkləri, müdafiə edə biləcəkləri qabiliyyətdə olmadığı, təhlükələri görə bilmədikləri yaş dövrüdür. Uşaqların sosial

şəbəkələrdən özlərinə xas, istədikləri kimi istifadə edə biləcəkləri dövr ancaq yetkinlik yaşından sonrakı dövrdür. Daha erkən yaşlarındakı dövrlərdə uşaqların özlərinə xas, atalarının gizli olaraq sosial şəbəkələrdən istifadəsi bir çox təhlükələrin və problemlərin ortaya çıxmasına səbəb olur.

Məqalənin aktuallığı. İnternet və sosial şəbəkənin cəmiyyətin psixoloji durumuna, xüsusilə yeniyetmələrin, uşaqların psixikasına təsiri və onların psixologiyasının formalaşmasında kiber təzyiqlərin amilinin araşdırılması baxımından aktuallıq kəsb edir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Kiber təzyiqlərin bəşəriyyət üçün qorxulu təhdidlərinin əsas mahiyyətini açıqladığına, anti-kibertəzyiqlərin metodundan istifadə edərək uşaqların psixoloji sağlamlığının qorunması yollarını göstərdiyinə görə məqalə yeniliyi ilə diqqəti cəlb edir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalənin materiallarından tədris-təlim prosesində istifadə olunma bilər ki, bu da onun praktiki əhəmiyyət kəsb etdiyini göstərir.

Ədəbiyyat

1. Net Children GoMobile istatistikləri
2. Bekir Fehmi Örmeci. İnternet, sosial mediya və çocuklar. www.milliyet.com.tr
3. Ali Erkan Kavaklı. İnternet çocuklara ne yapıyor? www.mircananaokulu.com.tr
4. Baxşəliyev Ə.T. XX əsrdə Azərbaycanda psixoloji fikrin inkişafı (I hissə). Bakı, 1995.
5. Baxşəliyev Ə.T. XX əsrdə Azərbaycanda psixoloji fikrin inkişafı (II hissə). Bakı, 1995.
6. Baxşəliyev Ə.T. XX əsrdə Azərbaycanda psixoloji fikrin inkişafı. (I hissə). Bakı, 1998.
7. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiyanın aktual problemləri. Bakı: Azər nəşr, 1986.
8. Bengü Semerci. Sosial medyanın çocuklar üzerinde etkisi. www.populerpsikoloji.com.tr
9. Bilgisayar ve İnternetin Çocuklar Üzerindeki Olumsuz Etkileri ve Alınabilecek.
10. Önlemler <http://artvingazi.meb.k12.tr/t>.
11. İnternet ve Çocuk Psikolojisi. Psikologankara.net.
12. Qədirov Ə.Ə., Xəlilov N.Ə. Yaş psixologiyası. Gəncə, 1999.

H. Гарун

Фактор кибер давления в формировании психологии подростков

Резюме

В статье была исследована значимость широко распространенных в мире социальных сетей и интернета, наряду с их негативным влиянием на психологическое состояние общества, в особенности психику подростков и детей, а также фактор кибер давления в формировании их психологии. Автор объяснил основную суть страшных угроз кибер давления для человечества, а также показывал важность защиты психического здоровья детей, используя метод анти-кибер давления. Здесь он также отметил способы устранения психологических проблем у детей, возникающих путем кибер давления, как одиночество, неспособность видеть реальную опасность,

беспощадность, в том числе, пути формирования чувства ответственности.

N. Harun

Cyber pressure factor in the formation of teenagers' psychology

Summary

The importance of the widely spread social networks and the Internet, along with their negative influence on the psychological state of society, especially the mentality of adolescents and children, as well as the cyber pressure factor in the formation of their psychology have been researched in the article. The author explained the main essence of the terrible threats of cyber pressure for mankind, and also stated the importance of protecting the mental health of children using the anti-cyber pressure method. Here, he also noted the ways of eliminating psychological problems in children arising through cyber pressure, such as loneliness, inability to see the real danger, heartlessness, including the ways of forming a sense of responsibility.

Redaksiyaya daxil olub: 30.01.2018