İnformasiya ilə iş prosesində tələbələrdə özününizamlamanın psixoloji xüsusiyyətləri

Mətanət Fariz qızı Həsənova
Azərbaycan Dillər Universitetinin "Psixologiya" kafedrasının müəllimi
E-mail: metaneth2@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. N.T. Rzayeva,
psixol.ü.f.d. Y.B. Əsgərova

Açar sözlər: informasiya, özününizamlama, özünənəzarət, asılılıq, internet-ünsiyyət
Ключевые слова: информация, саморегуляция, самоконтроль, зависимость, интернет-общение
Key words: information, self-regulation, self-control, dependence, internet communication

İnsan onu əhatə edən mühiti nə soyuqqanlı, nə də laqeyd müşahidəçi kimi qavramır, o cansız maneken deyil. Qavranılan hadisələr xoş gəlib-gəlməməsi ilə əlaqədar rəğbət və ya nifrətə səbəb olur; ruh yüksəkliyi əmələ gəlir və ya iztirab hissi ilə nəticələnib onda müxtəlif təəssüratlar yaradır. Təəssürat beynin real aləmi inikas formalarından biridir. İnsan zəngin, rəngarəng təəssüratlara malikdir, mühit hadisələrinə və daxilindən gələn qıcıqlara biganə olmayıb, sevinə bilir və ya pərişan olur, şadlanır və ya qəzəblənir. İnsan öz təəssüratları ilə insandır. Hazırda insanlar böyük təəssürat böhranı, gərginlik içərisindədir. İnformasiya çoxluğu sinir sisteminə təsir edərək həyat tərzini mürəkkəbləşdirir. Pandemiya şəraiti, təcridolunma vəziyyətində böhran prosesi sürətlənir. İndi bütün bəşəriyyət kimi cəmiyyətin mühüm tərkib hissəsi sayılan gənclər də böyük informasiya böhranı içərisindədir. Gənclik yaşı səviyyəsində sınanılan tələbələr üzərində aparılan müşahidələr də bunu sübuta yetirir.

Respublikamızda baş verən sosial-iqtisadi dəyişikliklər, cəmiyyətin bütün sahələrində sürətli inkişaf, dövlətimizin həyata keçirdiyi yeni təhsil siyasəti, dünya təhsil sisteminə effektiv şəkildə inteqrasiya, müxtəlif islahatların həyata keçirilməsi və s. kimi tədbirlər bu sahə subyektlərində bilik, bacarıq və vərdişlərlə yanaşı, praktik sahələrdə rəqabətə davamlı, ictimai həyatın bir sıra sahələrində adekvat özününizamlamaya malik gənclərin formalaşdırılmasını əsas məqsəd kimi qarşıya qoyur. Təlim prosesində özününizamlamanın inkişaf etdirilməsi təlim situasiyalarında tələbənin özünü adekvat dərk etməsinə, şəxsiyyətlərarası münasibətlərə daha asan daxil olmasına, verilmiş materialın məqsədyönlü mənimsənilməsinə və tətbiqinə şərait yaradır. Eyni zamanda, çətin situasiyalarda hadisələri daha adekvat qiymətləndirməyə imkan verir. Bununla yanaşı, özününizamlama insanın müxtəlif situasiyalarda özünütəşkilinə yardımçı olur və onun öz peşəsinin mütəxəssisi kimi formalaşmasına, şəxsiyyət kimi özünütəsdiqinə imkan yaradır. Məhz özününizamlama sayəsində insan özünün inkişafının və şəxsiyyət kimi özünüdərkinin zəruri səviyyəsinə nail olur.

Faktlar göstərir ki, təlim prosesində tələbənin mütəmadi fəallığı və adekvat özünüifadəetmə qabiliyyəti bilavasitə özününizamlamanın formalaşması zamanı gerçəkləşir. Tələbələrin özününizamlama imkanlarının aşağı olması onların stress situasiyalarına davamlılığını azaldır, təlim fəaliyyətinin optimal təşkilinə maneələr yaradır. Nəzərə almaq lazımdır ki, özününizamlama məsələlərini özündə ehtiva edən yeni təhsil siyasəti formalaşdırmadan, eləcə də innovativ təlim metodlarından istifadə etmədən təhsil subyektlərində özününizamlamanı inkişaf

etdirmək və gərəkli olan nəticələrə nail olmaq çətindir. Unutmaq olmaz ki, gənc nəsildə yüksək elmi dünyagörüşünün formalaşdırılmasının səmərəli yollarını müəyyənləşdirmək, onların özünüidarəsini, özünürefleksiyasını inkişaf etdirmək müasir təhsilin ən ümdə vəzifələrindən biridir. Bu gün ölkəmizdə tətbiq olunan “Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (milli kurikulumu)” sənədi təhsilin məzmunu, təşkili və qiymətləndirilməsi ilə bağlı məsələləri özündə əks etdirən konseptual sənəd olmaqla yanaşı, bu və ya digər səviyyədə təhsil subyektlərində özününizamlamanın inkişaf etdirilməsi istiqamətində bir sıra problemlərin həllini nəzərdə tutur. Nəzərə almaq lazımdır ki, məhz özününizamlamanın formalaşma səviyyəsi təhsil subyektlərinin özünügerçəkləşdirməsinin səviyyəsini müəyyən edir ki, bu da onların gələcək perspektivlərinin formalaşmasında elmi-nəzəri və praktik əhəmiyyətə malikdir.

Müşahidələr göstərir ki, tələbələrdə özününizamlamanın formalaшmasы bir sıra amillərlə yanaşı, onların fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri, təlim materiallarına, dərs situasiyalarına və özünə adekvat münasibətin səciyyəvi cəhətləri ilə də bağlıdır. İnformasiya ilə iş zamanı özününizamlamanın pozulması asılılıq problemləri kimi mühüm psixoloji sindromlar yaradır. İnternet asılılığı bunlardan ən mühümüdür. Müasir şəraitdə asılılıq problemi bir çox tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olan problemlərdən biridir. Asılı davranış problemi insanlarda iş qabiliyyətinin itirilməsi, ətrafdakı insanlarla ünsiyyətin pozulması, bir sıra cinayət hadisələrinin törədilməsi kimi neqativ hallara yol açdığı üçün cəmiyyətin çox mühüm sosial problemi olaraq qeydə alınmışdır.

Asılı davranış şəxsiyyətin tələblərinin kimlər və ya nələrsə tərəfindən pozulması ilə bağlıdır. Psixoloji ədəbiyyatda araşdırdığımız məsələyə daha bir ad – addiktiv davranış adı da verilir. Asılı davranış dedikdə ilk öncə kompyuterdən asılılıq yada düşür. Kompyuter bugünkü həyatımızın ayrılmaz bir hissəsinə çevrilmişdir. Kompyuterdən istifadə edən, proqramlarda işləməyi bacaran və onda müxtəlif oyunlar oynayan insanların sayı getdikcə artmaqdadır.

Kompyuter vasitəsilə qurulan dünya virtual reallıq (VR) adlanır. Virtual sözünün mənasına diqqət yetirdikdə, bu gizli vəziyyətdə olan və reallıq şəklində özünü göstərə biləcək bir haldır. Məlum olduğu kimi bizim sinir sistemimiz həqiqi real situasiyanı kompyuter vasitəsilə yaranmış xəyali virtual aləmdən seçə biləcək quruluşa malik deyil. Bu zaman insan həyatın şüurlu dərk olunmuş hissəsini özünə xoş olan yeni reallıqla əvəz edir. O, əhval-ruhiyyəsini müsbət yöndə dəyişəcək bu kimi fikirlərin inkişaf etməsinə icazə verir. Əsaslı şəkildə tədqiq olunduqda biz bu asılılığı kompyuter oyunlarından asılılıq – “virtual addiksiya” və internet şəbəkələrindən asılılıq – “internet – asılılıq” kimi ayırmaq olar.

İnternet-asılılıq termini ilk dəfə İ. Qoldberq tərəfində internetdən istifadədən uzaqlaşa bilməmək kimi təklif olunmuşdur. Son dövrlərdə “kompyuterdən patoloji istifadə etmə” termini də geniş yayılmışdır. Bu termin insanların iş həyatında internetdən informasiya almanın vacibliyi səbəbindən ondan aşırı dərəcədə istifadə etmə kimi də başa düşülə bilər. Lakin “internet – asılılıq” isə informasıya almaq məqsədi ilə deyil, daxili zövq üçün kompyuterdən patoloji səviyyədə istifadə etmə kimi başa düşülür. Kompyuterdən və internet şəbəkələrindən istifadə edən insanların (əsasən də uşaqların) sayı getdikcə artmaqdadır. Gün keçdikcə daha çox uşaq kompyuter oyunlarından psixoloji asılı vəziyyətə düşür. Virtual addiktlərdə addiktiv davranış zaman keçdikcə onlar üçün həyat tərzinə çevrilir və insan şüurun təsiri ilə real həyatdan daimi uzaqlaşma virtual aləmdə yaşama tələsinə düşür.

Günümüzü internetsiz təsəvvür etmək mümkün deyil. İnsanlar internet vasitəsilə əlaqələr qurur, akademik fəaliyyət zamanı müxtəlif araşdırmalar aparır, yeniliklərdən xəbərdar olurlar. İnternetin yaranmasında təməl məqsəd informasiyaya asan, ucuz, qısa zaman ərzində çatmaq və əlaqələri asanlaşdırmaq olmasına baxmayaraq, internetin təxmin ediləndən də sürətlə yayıl-

ması, patoloji dərəcədə çox istifadə və internet asılılığına yol açmışdır. İnterneti daha əvvəllər yalnız şəxsi kompyuterimizdən istifadə edirdiksə, günümüzdə planşetlərdə, telefonlarda, saatlarımızda, televizorda, avtomobildə və bir çox digər cihazlarda istifadə edə bilirik. Bunun nəticəsi olaraq internet yer və ya zaman ayırd etmədən hər an hər yerdə əl çatandır. Üstəlik, zaman keçdikcə də internet insan fəaliyyətinin daha geniş sahələrinə nüfuz etməyə başlayır. Bunun nəticəsidir ki, artıq insanlarda elektron əşyalardan (televizor, telefon, kompyuter), o cümlədən, internetdən asılılıq halı ortaya çıxır. DSM-in son buraxılışında qalıcı yas tutmaq, kofein istifadəsinin daxil olduğu ruhi pozuntular bölümündə artıq internet asılılığı da yer almışdır.

Tədqiqatçılar internet-asılılığın müxtəlif kriteriyaların təsnifatını verirlər. Kimberli Yanq isə bunun dörd simptomunu göstərmişdir:

1. Öz e-mailını daim yoxlamaq arzusu.
2. İnternetə növbəti çıxışını gözləmək.
3. İnternetdə insanın çox vaxt keçirməyinə görə ətrafdakı insanların şikayətləri.
4. İnternetə insanın çox pul xərcləməsinə görə ətrafdakıların şikayətləri.

Məqalənin aktuallığı. Bu gün ölkəmizdə tətbiq olunan "Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli kurikulumu)" sənədi təhsilin məzmunu, təşkili və qiymətləndirilməsi ilə bağlı məsələləri özündə əks etdirən konseptual sənəd olmaqla yanaşı, bu və ya digər səviyyədə təhsil subyektlərində özününizamlamanın inkişaf etdirilməsi istiqamətində bir sıra problemlərin həllini nəzərdə tutur. Nəzərə almaq lazımdır ki, məhz özününizamlamanın formalaşma səviyyəsi təhsil subyektlərinin özünügerçəkləşdirməsinin səviyyəsini müəyyən edir. Bu da onların gələcək perspektivlərinin formalaşmasında elmi-nəzəri və praktik əhəmiyyətə malikdir. Bütün bunları nəzərə alıb "İnformasiya ilə iş prosesində tələbələrdə özününizamlamanın psixoloji xüsusiyyətləri" mövzusunun məqalənin tədqiqat obyekti kimi seçilməsini məqsədəuyğun hesab etmişik. Yuxarıda deyilənlər informasiya ilə iş zamanı özünənəzarətin, bu kontekstdə özününizamlamanın aktuallığını sübuta yetirir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Tədqiqat işində informasiya ilə iş prosesində tələbələrdə özününizamlamanın psixoloji problemləri və onların həllinəzərdən keçirilir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Tədqiqat işində əldə olunan nəticələr təcrübi əhəmiyyət kəsb edir. Nəticələr psixoloji xidmət zamanı tətbiq edilə bilər. Tələbələrdə özünənizamlamanın formalaşması xüsusiyyətlərinin eksperimental olaraq araşdırılması onlarin elmi potensialının aşkarlanması istiqamətində yeni perspektivlər müəyyən edir. Bu problemi öyrənməklə tələbələrin təlim fəaliyyətində əvvəlcədən üzə çıxa biləcək neqativ halları aradan qaldırmaq olar. Tədqiqatın nəticələri ali məktəb müəllimləri üçün elmi-metodik tövsiyələrin hazırlanmasında və xüsusi kursların tədrisində istifadə oluna bilər.

Ədəbiyyat

1. Zamanova G.N. Orta məktəb şagirdlərində internet asılılığı və psixoloji simptomlar arasındakı əlaqənin incələnməsi: Magistr dissertasiyası. Bakı, Xəzər Universiteti, 2018.

2. Eyvazova E.T. Psixologiyada addiktiv davranış problemi: Magistr dissertasiyası. Bakı, Bakı Dövlət Universiteti, 2012.

3. Vedat AKSOY. İnternet bağımlılığı ve sosyal kullanım düzeylerinin fen lisesi ögrencilerinin demoqrafik özelliklerine göre degişimi ve akademik başarılarına etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 19, Aralık 2015, s. 365-383.

4. Diğdem M. Siyez, Erol Esen Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2011, 4 (36), s.127-

138.

5. Ramazan Konkan, Mehmet Zihni Sungur. "İnternet asılılığı və zehni davranışçı terapiyası". "Anadolu" psixiyatriya jurnalı, 2010, 11, s. 262-268.

6. Голованевская В.И. Особенности «Я-концепции» как фактор формирования аддиктивного поведения// http://flogiston.ru/articles/netpsy/intaddiction, 2000.

7. Əliyev M.S. Tələbələrdə özünənəzarətin formalaşmasının psixoloji xüsusiyyətləri: Psixol. ü. fəls. Dok. ... dis. avtoref. Bakı, 2013.

М.Ф. Гасанова

Психологические особенности самодисциплины студентов в процессе работы с информацией

Резюме

Социально-экономические изменения, происходящие в нашей республике, стремительное развитие всех сфер жизни общества, новая образовательная политика, проводимая нашим государством, требует эффективную интеграцию в мировую систему образованию, проведение различных реформ и т. д. Помимо знаний, навыков и навыков по учебным предметам, основная цель - формирование молодых людей, конкурентоспособных в практических областях и обладающих адекватным самоконтролем в различных сферах общественной жизни. Развитие самодисциплины в процессе обучения позволяет ученику адекватно понимать себя в учебных ситуациях, облегчает доступ к межличностным отношениям, целенаправленному усвоению и применению материала, создает основу для более адекватной оценки событий в сложных ситуациях.

M.F. Hasanova

Psychological peculiarities of self-discipline of students in the process of work with information

Summary

Socio-economic changes taking place in our republic, rapid development of all spheres of life of society, a new educational policy, carried out by our state, requires effective integration of the system into the reform of the world. e. Thus, knowledge, skills and abilities in educational subjects, the main goal is the formation of young people, competitive in practical areas and possessing adequate self-control in various spheres of public life. The development of self-discipline in the process of training allows the student to adequately understand himself in educational situations, facilitates access to interpersonal relationships, purposeful acquisition and application of material, creates the basis for the study of the disease.

Redaksiyaya daxil olub: 04.02.2021