

Sosial şəbəkələr: Ailə dağdır, ya ünsiyyət yaradır?

Sosial şəbəkələr həyatımıza sürətlə daxil olub, gündəlik ritmimizi dəyişib. Bir vaxtlar axşam ailə söhbətlərinə ayrılan saatlar, ailə üzvləri ilə eyni masa arxasında toplaşib səmimi ünsiyyət qurulan anlar indi telefon ekranlarının işığına qarışıb. Eyni masada oturan insanlar fərqli

dünyalarda yaşayır, fiziki olaraq yan-yan, amma mənəvi olaraq bir-birilərdən kilometrərlə uzaqdadırlar. Ünsiyyət zəifləyir, diqqət bölünür, emosional məsafə yaranır.

Sosial mediada hər şey parlaqdır, filtdən keçib, ideal görünür. Başqa-

Necə istifadə etməli?

sının gülümsəyən ailə fotosu, sürpriz hədiyyələr, romantik səyahətlər - bu kimi paylaşımlar sosial şəbəkələrdə çoxluq təşkil edir. Bəziləri fərqi nə varmadan öz həyatını bu kadrlarla

müqayisə etməyə başlayır. Həyat yoldaşı artıq real insan yox, sosial mediada gördüyü “ideal” obrazlarla müqayisə obyektinə çevrilir.

Psixoloqların fikrincə, bu vəziyyət ailədaxili münasibətlərdə gərginliyə, narazılıqlara və emosional uzaqlığa səbəb ola bilər. Münasibət-

lərdə baş verən kiçik narazılıqlar böyüyərək ciddi problemlərə çevrilir, narazılıq toxumları səpir. Çünki insanlar artıq bir-birlərini olduğu kimi deyil, “ideal” versiyalarına görə qiymətləndirirlər. Hətta psixoloqlar sosial şəbəkələrin ailələrin dağılmasına səbəb olduğunu da vurğulayırlar.

Şüur altında ciddi travmalar yaranır

Mövzu barədə fikirlərini “Yeni Azərbaycan”la bölüşən psixoloq Aytən Ələkbərova bildirib ki, digər ölkələrlə müqayisədə sosial şəbəkələrdən ən çox istifadə edən toplumuq. Onun sözlərinə görə, sosial şəbəkələr nəinki, gənclər, yeniyetmələr, ümumiyyətlə, bütün yaş kateqoriyası üçün xoşagəlməyən hallar yarada bilər: “Məlumdur ki, hazırkı dövrdə insanlar informasiyanı daha çox sosial şəbəkələrdən alırlar. Sosial şəbəkələrdən həddindən artıq istifadə edən kütlə də var. Əslində, bu kütlə sosial şə-

bəkələrin bizi necə məhv etməsindən, lakin bundan xəbərsiz olduğumuzu hiss etmir. Bir var sadəcə, sosial şəbəkə istifadəçisi, bir də var aludəçisi olmaq. Bunların fərqi çoxdur, insanlar bunu analiz etməlidir. Ümumiyyətlə, ailə üzvləri buna çox diqqət yetirməlidirlər. Məsələn, ailə üzvlüyünün birinin sosial şəbəkədən həddindən artıq asılılığı varsa, digəri ona zorla, psixoloji şiddətlə deyil, müəyyən korreksiya ilə müdaxilə etməlidir. Müdaxilə olmasa

belə asılılıqlar əlbəttə ki, daha çox artır və bundan əlavə, onun verdiyi fəsadlar ümumiyyətlə, insanların şüur altında ciddi travmalar yaranır”.



niyasını poza bilər. Sosial şəbəkələrdən istifadədə balans saxlamaq və real ünsiyyətə önəm vermək vacibdir”.

Qabaqlayıcı tədbir görmək lazımdır

Psixoloq bildirib ki, ailə mövcuddursa, orada problem də ola bilər, narazılıq da: “Bəzən ailədə tərəflərdən biri boşluğunu doldurmaq üçün sosial mediada vaxt keçirməyə başlayır, orada kiminsə yazısını, söhbət edir. Biri var işgüzar söhbət, biri var mənəvi. Nəticədə emosional bağlılıq yaranır. İnsan özünü qarşı tərəfə borclu hesab edir, onun üçün yaxşı olmağa, onunla ün-

siyyətdə olmağa çalışır, onsuz darıxır. Və bütün bunlar zaman keçdikcə ailədaxili münaqişələr, konfliktlər yaratmağa başlayır. Sosial şəbəkələr bu işdə insanları təhrik edir, ailə daxili münasibətlərin pozulmasına rəvac verən funksiyanın yerinə yetirir. İnsanlar, xüsusən də ailələr diqqətli olmalı, qabaqlayıcı tədbir görmək lazımdır. Söhbət ailədən gedirsə, mövcud problemin həlli yollarından biri sosial şəbəkələrin, mobil telefonların şifrəsi olur. Bu şifrəni həyat yoldaşlarının bilməsi vacibdir. Ən azından bu, tərəflər arasında məsuliyyət, güvən yaradacaq. Yox, əgər kiminsə xislətində xəyanət etmək varsa, o başqa adla sosial şəbəkədə qeydiyyatdan keçəcək və məqsədinə çatacaq. Ümumi problemdən danışırıqsa, ailədaxili münasibətlər şəffaf olmalıdır və tərəflərin bir-birinin qarşısında öhdəliyi olmalıdır”.

Yeganə BAYRAMOVA

Balans saxlamaq vacibdir

A.Ələkbərova qeyd edib ki, sosial şəbəkələrin ən çox zərər verdiyi amil məhz ailədaxili münasibətlərdir: “Sosial şəbəkələr ailə münasibətlərində ciddi problemlər yaradır. Bu, bir həqiqətdir. İnsanlar çox vaxt ekran qarşısında vaxt keçirərək bir-biri ilə ünsiyyət

imkanlarını məhdudlaşdırır, bu da emosional bağların zəifləməsinə səbəb olur. Həmçinin, müqayisə və rəqabət hissi, gizli və ya açıq konfliktlər, valideyn-uşaq münasibətlərində anlaşılmaqlıqlar kimi halların artmasına gətirib çıxara bilər. Ən önəmlisi ailə üzvlərinin diqqətini və zamanını bir-birindən ayırması azalır, bu isə ailə harmo-