



2 Oktyabr Beynəlxalq Qeyri-Zorakılıq Günüdür

Zorakılığa susmayaq

2 Oktyabr dünyada Beynəlxalq Qeyri-Zorakılıq Günü kimi qeyd edilir. Qeyri-Zorakılıq Günü insanların yalnız bu gün deyil, həmişə zorakılığa qarşı birləşməyə, sülhə, empatiyaya və sağlam cəmiyyətin üzvü olmağa səsləyir.

Zorakılıq dedikdə, aqressiya və təzyiqli vasitəsilə başqasının iradəsinə qarşı hərəkət etmək nəzərdə tutulur. Hər il dünyada 1,6 milyondan çox insan zorakılıq nəticəsində həyatını itirir. Bu gün insanlar fiziki, psixoloji, cinsi, məişət və kiber zorakılığa rast gəlirlər.

Ailə fərdin psixoloji və emosional inkişafında ən təsirli amildir

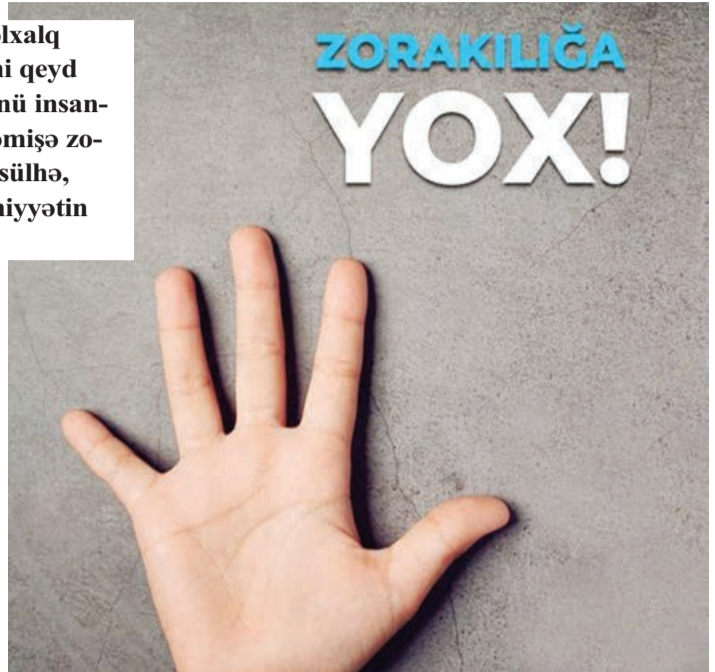
Zorakılığa meyilli insanların psixologiyası çox mürəkkəb olur və bu, müxtəlif səbəblərlə əlaqədardır. Mövzu ilə bağlı qəzetimizə açıqlama verən Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun sədri Elnur Rüstəmovun sözlərinə görə, bir çox zorakı fərd öz uşaqlığında fiziki və ya emosional zorakılığa məruz qalmış ola bilər ki, bu təcrübələr onlarda zorakı davranışları "müdafiə mexanizmi" kimi qəbul etməyə səbəb olur. Yetərli emosional dəstək və düzgün idarəetmə bacarıqları olmayan insanlar stres, əsəb və ya nifrət kimi mənfi duyğuları zorakılıq vasitəsilə ifadə edirlər. Aşağı özünənam, nəzarətsizlik və güvənsizlik hissi də belə fərdləri zorakı davranışlara meyilləndirən faktorlardır.

"Zorakılığın əsas səbəbləri kimi ailədaxili mühit və uşaqlıq təcrübələri nəzərdən keçirilir. Həmçinin genetik meyillər, sosial mühit, ailə tərbiyəsi, şəxsi təcrübələr və cəmiyyətin norma və dəyərləri də bu formalaşmada mühüm rol oynayır. Tərbiyə üsullarında edilən səhvlər zorakı davranışın yaranmasına bilavasitə təsir edir. Ailə fərdin psixoloji və emosional inkişafında ən təsirli amildir. Uşaqlar zorakılığın normallaşdırıldığı bir ailədə böyüdükdə bu davranışı təbii qəbul edirlər. Əgər valideynlər və ya ailə üzvləri bir-birinə qarşı zorakılıq göstərsə, uşaq bu cür davranışları sistemləşdirir və gələcəkdə daha çox belə reaksiyalar verir. Həmçinin sevgisizlik və emosional laqeydlik də saf uşaqlıqdan zorakı fərdə gətirib çıxaran amillərdəndir. Uşaqlara kifayət qədər sevgi və qayğı göstərilməməsi onların emosional inkişafına zərər verir. Laqeyd qalan uşaqlar emosiyalarını düzgün ifadə etməkdə çətinlik çəkir və reaksiyalarını zorakı davranışlarla göstərir. Uşaqların davamlı olaraq sərt və şiddətli cəzalarla tərbiyə edilməsi onlara gücün və şiddətin problemlərin həlli olduğunu öyrədir", - deyər psixoloq bildirib.

Həddindən artıq avtoritar və nəzarətçi valideyn olmaq da gələcək üçün potensial zorakı fərd yetişdirmək deməkdir. E.Rüstəmov qeyd edib ki, bu cür tərbiyə, uşaqlarda üsyançılıq və zorakı reaksiyalara adət yaradır. Lakin uşaqların tamamilə sərbəst buraxılması da onların özlərini nəzarətsiz hiss etməsinə və sərhədləri aşmağa meyilli olmalarına gətirib çıxarır. Valideynlər bilməlidirlər ki, onlar ailədə problem və konfliktlərin həlli zamanı özləri zorakı davranışlar göstərsə, uşaqlar bu nümunəni mənimsəyərək təkrarlayaqlar.

Patriarxal dəyərlər zorakılığın kökünü təşkil edir

Təəsüf ki, zorakılığa təşviq edən cəmiyyətlərdə, xüsusən



patriarxal sistemlərdə kişi zorakılığı daha çox qəbul edilir. Bu cür mədəniyyətlərdə kişilərə güc və şiddət kimi xüsusiyyətlər müsbət dəyərlər kimi təqdim olunur. E.Rüstəmov vurğulayıb ki, zorakılığı müsbət davranış kimi aşılamaq, uşaqları bu yöndə tərbiyə edən, "güclü olmaq" anlayışını yanlış istiqamətdə təşviq edən ailələr cəmiyyətimizin bir hissəsini təşkil edən ən yanlış toplumdur: "Patriarxal dəyərlər zorakılığın kökünü təşkil edir. Buna görə də, cəmiyyət gənc bərabərliyini təşviq etməli, qadınların və kişilərin bərabər hüquqlara və hörmətə layiq olduğunu vurğulamalıdır. Cəmiyyətimiz, xüsusən də gənc nəsil arasında empatiya və emosional intellekti inkişaf etdirməyə yönəlmiş proqramlar dəstəklənməlidir. Zorakılıq əksər hallarda başqalarının hissələrini anlamamaqda və emosional tənzimləmədə çətinliklərdən yaranır. Empatiya qabiliyyətinin artırılması zorakılığın qarşısının alınmasında mühüm rol oynayır".

Məişət zorakılığının əsas qurbanlarının qadınlar və uşaqlar olduğunu söyləyən psixoloq qeyd edib ki, bəzi qadınlarda maddi azadlığın, təhsilin olmaması və gücsüz şəxsiyyət kimi formalaşması onların zorakılığa məruz qalma riskini artırır. "Danılmaz həqiqətdir ki, sosial mövqeyi zəif, iqtisadi gücü aşağı olan fərdlər təcavüzkarlara qarşı müqavimət göstərə bilmir və qorxu ilə yaşamağa məcbur qalırlar. Zorakılığa məruz qalan insanlar ilk növbədə öz təhlükəsizliklərini təmin etməlidirlər. Zorakılıq davranışların qarşısının alınması həm fərd, həm də cəmiyyət səviyyəsində həyata keçirilməlidir. Belə valideynlərə uşaqlarla düzgün münasibət qurmağı, onlara sevgi, anlayış və qayğı göstərməyi öyrətmək vacibdir. Pozitiv valideynlik, uşaqların sağlam emosional və sosial inkişafına kömək edir, habelə zorakı davranışların yaranmasının qarşısını alır. Həmçinin valideynlər uşaq tərbiyəsində vacib və düzgün məqamlara diqqət etməlidirlər. Cəza və zorakılıq əvəzinə, müsbət motivasiya metodlarını tətbiq etmək, uşaqların problemləri zorakı üsullarla deyil, dialoqla həll etməyi öyrənməsinə kömək edəcək".

İqtisadi azadlıq zorakılıqdan xilas olmaq üçün vacib bir vasitədir. Ekspert deyib ki, zorakılığa məruz qalmış hər kəsə dəstək göstərilməli, onların müstəqil həyat qura bilməsi üçün iş imkanları yaradılmalıdır. Ailə daxilində zorakılıq baş verdikdə, erkən mərhələdə sosial və psixoloji yardım göstərən qurumlara müraciət etməlidir. Zorakılığa məruz qalan şəxslər üçün sığınacaqların, dəstək mərkəzlərinin və qaynar xətlərin mövcudluğu onların təhlükəsizliyini təmin etmək üçün yaradılmış mübarizə tədbirlərindəndir.

Zorakılıq sükutla böyüyür

Məktəb uşaqların sosiallaşdığı əsas mühitlərdən biridir və burada tətbiq olunan tərbiyə üsulları uşağın şəxsiyyətinə ciddi təsir göstərir. Müəllimlər və məktəb psixoloqları uşaqlar arasındakı münasibətləri vaxtında və doğru qərarlarla həll etməlidirlər ki, bu situasiyalar onların ədalət və doğruluq kimi hissələrinə xələl gətirməsin. E.Rüstəmovun sözlərinə görə, məktəblərdə zorakılığın qarşısını almaq üçün xüsusi təhsil proqramları həyata keçirilməlidir. Uşaqlara zorakılığın zərərli təsirləri, empatiya, konflikt həll etmə üsulları və sosial bacarıqlar öyrədilməlidir. Məktəblərdə psixoloqların və sosial işçilərin aktiv iştirakı uşaqların emosional və psixoloji problemlərinə vaxtında müdaxilə etməyə kömək edir. Bu dəstək sistemi, zorakılıq meyilləri olan uşaqlara vaxtında yardım göstərməyə imkan verərək bu cür təhlükələrin azalmasına kömək edir.

Son illər xüsusilə uşaqlar və yeniyetmələr arasında kiberzorakılıq hallarının artması müşahidə edilir. Kiberzorakılıq fərdin sosial şəbəkələr, mobil tətbiqlər və oyun platformalarında təhqir, təhdid edilməsi və psixoloji təzyiqlə məruz qalmasıdır. Psixoloq bildirib ki, övladlarını sosial mühitdə qorumaq üçün valideynlər zorakı davranışları normallaşdırmaq üçün müdaxilə etməlidirlər: "Filmlər, seriallar, videooyunlar və sosial mediada zorakı davranışları əks etdirən görüntülər müsbət bir davranış kimi təqdim edildikdə, bu, cəmiyyətin zorakılığa olan münasibətinə yanlış istiqamətdə təsir göstərir. Mediada zorakılığın zərərli təsirləri vurğulanmalı və problemlərin həlli istiqamətində sağlam yollara təşviq edilməlidir. Maarifləndirmə işləri yetkin fərdlər arasında da aparılmalıdır. Zorakılıq törədən fərdlər yalnız cəzalandırılmaqla kifayətlənməməli, eyni zamanda psixoloji yardım və reabilitasiya proqramlarına cəlb olunmalıdır. Bu proqramlar fərdlərin zorakı davranışlarının səbəblərini anlamaq və dəyişdirmək məqsədi daşıyır. Psixoloji müayinələr, psixoterapiya və davranış modifikasiyası zorakı şəxslərin aqressiyasını idarə etməsinə və sağlam yollarla problemləri həll etməsinə kömək edən ən effektiv müalicə üsullarıdır".

Zorakılığın qarşısının alınması üçün ailə, məktəb, cəmiyyət və dövlət tərəfindən müstəqil səylər göstərilməlidir. Pozitiv tərbiyə üsulları, hüquqi tədbirlər, sosial dəstək sistemləri və psixoloji yardımlar bu problemin həllində mühüm rol oynayır. Zorakılıqla mübarizə yalnız fərdi səviyyədə deyil, eyni zamanda cəmiyyətin hər təbəqəsində əməkdaşlıq tələb edir. Unutmayaq ki, zorakılıq sükutla böyüyür.

*Ülkər XASPOLADOVA,
"Azərbaycan"*