

UOT 37.

Səidə Adil qızı Əhmədova

Bakı Şəhər Təhsil İdarəsinin Təlimə Dəstək Mərkəzi Təlimin təşkili və idarəetmə bölməsinin psixoloji xidmətin təşkili üzrə metodisti

UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRDƏ İNTERNET ASILILIĞI

Сауда Адиль гызы Ахмедова

Методист организации психологической помощи отдела образования и управления обучением Управлению Образования города Баку

ИНТЕРНЕТНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Saida Adil Ahmadova

The methodologist of the organization of the psychological help of the department of education and management of training of the Baku Department of Education

CHILDREN'S AND TEENAGER'S INTERNET DEPENDENCY

Xülasə: Məqalə uşaq və yeniyetmələrin internet asılılığından bəhs edir. Müəllif məqalədə uşaq və yeniyetmələrin ünsiyyəti, problemlərinin həllini internetdə axtarıqlarından və bunun səbəbinin bəzi hallarda valideynlərin övladlarına qarşı etinasızlığında, onlara kifayət qədər diqqətin göstərilməməsində, lazımı qədər vaxt ayrılmamasında görür.

Açar sözlər: *kompiüter, internet, kompiüterdən asılılıq, profilaktika, psixokorreksiya*

Резюме: В этой статье говорится о зависимости детей и подростков от интернета. Повествуется о том, что дети и подростки ищут общения и решения проблем в интернете. Автор видит причину этого - в равнодушии родителей, в недостаточным уделении времени, внимания своим детям.

Ключевые слова: *компьютер, интернет, зависимость от компьютера, профилактика, психокоррекция*

Summary: This article is about children's and teenager's internet dependency. The author's approach is that children and teenagers are looking for communication, the way of their problems' solutions in the internet. She considers the reason of it is that sometimes parents do not spend enough time with their children, are not quite careful and in some cases they are ignorant.

Keywords: *computer, internet, computer dependancy, prophylactic, psychocorrection*

XXI əsrin başlanğıcından dünyada gedən akselerasiya (sürətli inkişaf) prosesi, müasir texnologiya həyatımıza bir tərəfdən müsbət təsir göstərsə, digər tərəfdən cəmiyyətin psixoloji vəziyyəti üçün təhlükə törədən böhranlar yaradır. Sosial-iqtisadi islahatlar yeniyetmələrin əksəriyyətinə yaxşı heç nə vermədi, onlarda bu və ya digər vərdislərdən asılılıq yaratdı. Asılılıq – başqasına tabe olmaq, sərbəstliyin, azadlığın yoxluğu deməkdir. Bura alkoqolizmdən, narkotiklərdən, internet və kompüter oyunlarından asılılıq və s. aiddir. Prinsip etibarilə bütün asılılıqların mexanizmi eynidir. İnsanı daxili boşluğa sövq edən, onun psixikasını gərginləşdirən

bir neqativ, bir pislikdir. Əlbəttə, bütün pislikləri etmək həmişə insana asan başa gəlir. Pis söz danışmaq qəlb sındırmaq, çevrəni zibil tullantıları ilə zibilləmək, müvəqqəti problemləri unutmaq üçün ilk dəfə narkotiklərdən istifadə etmək və s. Lakin yaxşı nə iş etmək zəhmət, bacarıq, cəsarət tələb edir. Valideynlər öz uşaqlarında kompüter asılılığının yaranmasını istəmərlərsə profilaktikanın hansı üsulla aparılmasını bilməlidirlər. Əksər hallarda təəssüf ki, valideynlər problem yarandıqdan sonra onun haqqında düşünürlər. Uşaq və ya yeniyetməyə kompüterlə oynamağı qadağan etmək gülüncdür. Çünki qadağa əks reaksiya verəcək və uşaqlar ya dostugildə,

ya da internet-klublarda oturmaqla bunu kompensasiya edəcəklər. Buna görə də yeniyetmələrə onlar hələ uşaq ikən vaxta qənaət etmək öyrədilməlidir. Gün ərzində 7 yaşlı uşağa – 10-15 dəqiqə, 11 yaşlı uşağa – 20-30 dəqiqə, yeniyetməyə maksimum 1 saat internetdə olmağı icazə verilməlidir. Bu qadağa deyildir. Məhdudiyət tədrisən qoyulmalıdır ki, uşaq özü vaxta nəzarət etsin və oyunu dayandırsın. Yatmazdan əvvəl, yeməkdən dərhal sonra kompüter qarşısında oturmamağı öyrətmək çox əhəmiyyətlidir. Əks təqdirdə bu, davranış normasına çevrilə bilər. Yalnız ev tapşırıqlarını yerinə yetirdikdən və müəyyən müddət həyətdə vaxt keçirdikdən sonra kompüter qarşısında əyləşmək lazımdır.

Oyunun məzmununa deyil, onun mahiyyətini aşkar etmək, orada zorakılığın, qəddarlığın olmadığına nəzarət etmək lazımdır. Beləliklə, ata-ana uşağına oyunun süjetində nə baş verdiyini və necə münasibət göstərmək barədə düşünməyi alışdıracaqdır. Bununla da uşaqda mənəvi mövqe tutmaq formalaşacaq, oyunda baş verənlərə neqativ münasibət yaranacaq və tədrisən oyunlara marağı itəcəkdir. Lakin buna vaxt lazımdır. Təbii ki, bir-iki ayda müsbət nəticələr əldə etmək qeyri-mümkündür. Burada digər bir problem ortaya çıxır. Bütün valideynlər övladlarının tərbiyəsi ilə məşğul olmaq vəziyyətində deyillər.

Uşaqlar onları düşünməyə vadar edən, dolaylıq, macəralı situasiyalar, tarixi hadisələr mövcud olan oyunlara cəlb olunmalıdırlar. Bu zaman uşaqlarda məntiqi tefəkkür, yaddaş, erudisiya inkişaf edəcək, istər-istəməz kitablara, lüğətlərə müraciət edəcək və onlara əvvəlki oyunlar haqqında düşünmək xoş olmayacaq. Uşaqlar və yeniyetmə buna tədrisən özləri nail olmalıdırlar. Ağıllı valideynlər gələcəkdə yarana biləcək problemləri yaxşı başa düşür, lap əvvəldən uşaqlarında şəxsi kompüterə istehlakçı deyil, elmi-idraki və praktik marağı aşılayırlar. Uşağın kompüterə və oyunlara olan motivasiyasını nəzərə almaq lazımdır. Adətən uşaqlar oyunda əyləncə axtarırlar. Bu onların psixikasında tefəkkürün inkişafı və solumda “ mən ” - i dərk etmə elementi kimi yer tutur. İstənilən oyun uşaqda özünə və öz hərəkətlərinə əminlik hissi formalaşdırır. Uşaq rəqibinə qalib gəldikdə qeyri-adi bir həzz hissi duyur. Lakin bu o vaxt düzgün olar ki, uşaq digərləri ilə virtual aləmdə deyil,

real həyatda oynasın. Bəs uşağın həmyaşıdları ilə münasibət yaratmasında, ünsiyyət qurmasında çətinliyi, problemləri varsa, özünə qapanırsa nə baş verir?

Əgər valideynlər işdən sonra uşağın problemləri, çətinlikləri, uğurları haqqında danışmaq əvəzinə onlara diqqət yetirmirlərsə? Məhz belə hallarda uşaq kompüter dünyasına daxil olur ki, heç olmasa virtual aləmdə özünü güclü, ünsiyyətçi, vacib hiss edir, bütün düşmənlərinə qalib gəlməklə ətrafdakıların diqqətini, rəğbətini, simpatiyasını qazanır. Virtual aləmə qapılmağın səbəbi valideyn diqqətinin defisitliyidir. Uşaqılıqda bu defisitliyin yaranması valideyn – uşaq arasında ünsiyyət normasına çevrilir, nəticədə uşağı virtual aləmə sürükləyir.

Bu cür situasiyalarda nə etməli? Ən asanı qadağan etməkdir. Qadağanın kəskin metodları virtual dünyaya qayıtmaq istəyini daha da gücləndirəcək, valideynin avtoritetini aşağı salacaq, onlara qarşı inciklik yaradacaq. Eyni zamanda valideynlər tərəqqidən, inkişafdan geri qalan konservator kimi qəbul edəcəkdir. Əlbəttə, kompüter asılılığını ailə terapiyası və qrup psixokorreksiya vasitəsi ilə müalicə etmək mümkündür. Bu məşğələlər sosial adaptasiyanı formalaşdırır, öz emosiyalarına nəzarət etməyi öyrədir, özünüqiyimləndirmə səviyyəsini artırır, şəxsiyyətlərəarası münasibətləri möhkəmləndirir. Lakin bütün valideynlərin buna maddi imkanları yol vermədiyindən psixoloqlar sizə başqa metodika təklif edir. Lakin bir şərtlə: valideynlər övladlarının problemlərinin həllində nəinki maraqlı olmalı, eyni zamanda böyük səbir nümayiş etdirməli və buna lazımı qədər vaxt ayırmağı öyrənməlidirlər.

İlk növbədə uşağın niyə bu və ya digər oyunu seçməyini başa düşmək lazımdır. Çünki oyunun məzmunundan uşağın şəxsi çətinliklərini duymaq olur. Məsələn, aqressiv oyun zamanı uşaq və yeniyetmədə hansı emosiyaların yarandığını və onun gündəlik həyatdakı aqressivlik səviyyəsinə paralel olub – olmadığını aşkar etmək mümkündür. İnternet asılılığını uşağın həyatını məhv edən “ zəhər ” adlandırsaq, “ antizəhər ” kimi aktiv istirahət köməyə gələ bilər. Bir çox hallarda valideynlər özləri də heç yerə getmir, uşaqlarını da asudə vaxtı evdə keçirməyə alışdırırlar. Təbiətdə istirahət etmək, idmanla məşğul olmaq, fiziki çalışmalar, parkda gəzinti, yeni tanışlıqlar və s. kompüterə alternativ ola bilər.

İstənilən kiberasılılıq şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası problemdən xəbər verir. Elə buna görə də bunu uşaq və yeniyetmənin iradəsi xaricində etmək mümkün deyil. “Zərərçəkən” uşaq və yeniyetməni virtual aləmdən qoparmaq, növbəti mərhələdə təcridən fikri ustanovkalarını və davranış stereotiplərini dəyişmək kifayət qədər uzunmüddətli prosesdir. Buna görə də ata, yaxud ana bir sıra qaydalara özləri riayət etməlidirlər. Gizli-mistik məzmunlu saytlara heç zaman meyil göstərməməlidirlər.

Müasir qeyri-ənənəvi dini təşkilatlar bəzi yeniyetmələrin diqqətini o dərəcədə cəlb edir ki, sonra onları ordan ayırmaq mümkün olmur. Valideynlər övladlarının terrorizmlə bağlı məlumatlandırıcı saytlara girməsinə yol verməməlidirlər. Bəzi yeniyetmələr maraq üçün bu cür saytlara daxil olurlar. Bu maraq hətta bəzilərinə də müxtəlif partlayıcı və zəhərləyici maddələr hazırlamaq və onları sınamaq həvəsi yarada bilər. Bu yaxşı halda həbs cəzası ilə, pis halda isə şikəstliklə nəticələnmə bilər. Yeniyetmələr pornoqrafiya, təcavüzkarlıq və zorakılıq təbliğ edən saytlardan da uzaq durmalıdırlar.

Uşaqların internetdə vaxt keçirmələri bəzi valideynləri razı salır ki, onlar sakitcə heç kimə mane olmadan, heç nədə narahatlıq yaratmadan öz başlarını qatırlar. Bundan istifadə edən ana ev işləri ilə məşğul olur, ata televizora baxır, qəzet oxuyur, divanda uzanıb dincəlir.

Müəyyən müddət keçmiş elə həmin atalar vaxtilə onları qane edən və yaxud heç fərqudə olmadıqları uşağın kompüterlə keçirdiyi o saatları lənətləməli olurlar.

Psixoloqların fikrincə, özgüvən hissi aşağı səviyyədə olan, özünü tənha hiss edən, stressə adaptasiya olan, ailədə sevgi, diqqət görməyən

uşaqlar tez təsirə altına düşürlər. Bu təsirə məruz qaldıqda uşaqda yuxusuzluq, iştahanın pozulması və depressiya əlamətləri özünü göstərir. Belə hallarda bəzi psixoloqlar psixiatrlara müraciət etməyi məsləhət görürlər ki, antidepressantların köməyi ilə medikamentoz müalicə alsınlar. Bu preparatlar gərginliyi azaldır, sakitləşdirir, lakin yeni bir asılılığa yol açmağa bilər. Yeniyetmənin daxili vəziyyətini dəyişmədikcə ona kömək etmək mümkün olmayacaq. Bu dəyişikliyi isə, yeniyetmə özü öz asılılığını (xəstəliyini) dərk etdikdə və onunla mübarizə aparmaq arzusunda olduqda aparmaq mümkündür. Ona görə də müəllim və valideynlər yeniyetmələrin üzləşdikləri neqativ prosesləri izləməli, onları başa düşməli, dəstəkləməli, problemləri həll etməyə kömək etməlidirlər ki, sonra “ kaş ki ” deməsinlər.

Qənaətimiz belədir ki, aşağıdakı suallar cavabsız qalmamalıdır: “Uşaq internetdə nə axtarır? İnternet niyə onu cəlb edir?” Bu sualları özlərinə verən ata-analar bir çox həqiqətləri bilməli, uşaqların maraqlarına nəzarət etməlidirlər.

Problemin aktuallığı. Məqalə müasir dünyada bütün yaş qrupları arasında rast gəlinən və valideynləri çox narahat edən bir problemdən və bu problemi aradan qaldırmağın yollarından bəhs edir. Müasir texnikanın bizə yaratdığı üstünlüklərlə yanaşı bəzən ondan yanlış istifadə bir çox problemlərə yol açır. Bu problemi vaxtında aşkar etmək isə onu daha tez aradan qaldırmağa şərait yaradır.

Problemin yeniliyi. Uşaq və yeniyetmələrdə internet asılılığı diqqət mərkəzinə gətirilir, səbəbləri və bu asılılığın aradan qaldırılmasının səmərəli yolları göstərilir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Valideyn və müəllimlərə, praktik psixoloqlara öz köməyini göstərəcəkdir.

Ədəbiyyat:

1. В. Б. Шапарь. Подростки – неформалы. Ростов-на-Дону, Феникс, 2012.
2. В. Б. Шапарь. Психология кризисных ситуаций. Ростов-на-Дону, Феникс, 2010.
3. Г. В. Старшенбаум. Переживая кризис. Ростов-на-Дону, Феникс, 2012.

E-mail: saidaaxmedova0323@gmail.com
Rəyçilər: *ped.ü.elm.dok, prof.* A. N. Abbasov,
ped.ü. fəls. dok. L.A. Məmmədli
Redaksiyaya daxil olub: 22.05.2018