Pedaqoji-psixoloji elmlər

UOT 159.9

Ş.Ş.Cəfərova
Bakı Dövlət Universiteti
elizadeh.shebnem@mail.ru

ONLAYN OYUNLARIN YENİYETMƏLƏRİN SOSİAL MÜNASİBƏTLƏRİNƏ TƏSİRİ

Açar sözlər: *yeniyetmə, sosial münasibətlər, addiktiv davranış, xəstəlik, internet, nəzarət*

Müasir dövrdə xüsusilə yeniyetmələr arasında addiktiv davranış daha çox müşahidə edilir. Texnologiyaların inkişafı nəticəsində biz bunu oyun asılılığında daha çox görürük. Virtual aləm rəngarəng oyunları ilə uşaqlara yeni münasibətlər qurmaq, pul qazanmaq, onları narahat edən düşüncələrdən azad olmaq kimi təkliflər vəd edərək oyunlara qarşı marağını artırır. Təbii ki, bu da öz növbəsində yeniyetmələrdə addiktiv davranışı formalaşdırır. Bu zaman onlarda aqressiv davranışlar, sosial əlaqələrin azalması, tərslik, akademik bacarıqların zəifləməsi kimi hallar özünü göstərir. Onlayn oyun asılılığı zamanı tətbiq edilən korreksiya tədbirləri mərhələli şəkildə aparılmalıdır. Çünki indiki dövr üçün aktual bir alət olan kompüter və digər texnoloji avadanlıqlarsız həyatımızı təsəvvür etmək mümkün deyil. Buna görə də uşaqlara, xüsusilə yeniyetmələrə interneti müəyyən vaxt çərçivəsində işlətməyi, daha çox onun vasitəsilə şəxsi inkişafı üçün lazım olan materiallarla tanış olmağı öyrətmək lazımdır.

Ш.Ш.Джафарова

ВЛИЯНИЕ ОНЛАЙН-ИГР НА СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Ключевые слова: *подросток, социальные отношения, аддиктивное поведение, болезнь, интернет, контроль*

В современное время аддиктивное поведение наблюдается все чаще, особенно среди подростков. В результате развития технологий мы все чаще видим это в играх. Благодаря своим красочным играм виртуальный мир повышает интерес детей к играм, обещая такие предложения, как установление новых отношений, зарабатывание денег и освобождение от тревожных мыслей. Конечно, это в свою очередь формирует аддиктивное поведение у подростков. В это время у них проявляются агрессивное поведение, редукция социальных отношений, инверсия, ослабление академических навыков. Корректирующие меры, применяемые при зависимости от онлайн-игр, должны быть поэтапными. Потому что невозможно представить нашу жизнь без компьютеров и другого

технологического оборудования, которое на сегодняшний день является актуальным инструментом. Поэтому необходимо учить детей, особенно подростков, пользоваться интернетом в определенные сроки, знакомиться через него с материалами, необходимыми для их личностного развития.

Sh.Sh.Cafarova

THE EFFECT OF ONLINE GAMES ON ADOLESCENT SOCIAL RELATIONSHIPS

Keywords: *Adolescent, social relationships, addiction behavior, illness, internet, control*

In modern times, addictive behavior is observed more often, especially among adolescent. As a result of the development of technologies, we see this more and more in gaming. With its colorful games, the virtual world increases children's interest in games by promising offers such as establishing new relationships, earning money, and freeing them from disturbing thoughts. Of course, this in turn forms addictive behavior in teenagers. At this time, aggressive behavior, reduction of social relations, inversion, weakening of academic skills are manifested in them. Corrective measures applied during online game addiction should be phased. Because it is impossible to imagine our life without computers and other technological gargets, which are a relevant equipment for today. Therefore, it is important to teach children, especially teenagers, to use the internet within a certain time frame, and to get acquainted with materials necessary for their personal development through it.

Müasir dövrdə oyun asılılığı və uşaqların, xüsusilə də yeniyetmələrin onlayn oyunlara qarşı marağı durmadan artır. Təbii ki, bu da özlüyündə asılı tip davranışın izahının verilməsini istəyir. Bu bir xəstəlikdir, yoxsa insanların emosional vəziyyətlərini düzəltmək üçün seçdikləri səhv yol? Bu sualı izah etmək üçün əvvəlcə asılı davranışın izahını vermək lazımdır. Aparılan ilkin araşdırmalar yalnız narkotik və alkoqol asılılığını müəyyən etməkdən ötrü idi. Lakin indiki dövrdə biz oyun və digər asılılıqların da şahidi oluruq. Asılılıq anlayışı ilk dəfə 2013-cü ildə DSM-də yer aldı. Buraya asılılığın müxtəlif növləri: qumar, narkotik, alkoqol və s. daxil edildi. Asılılıq özlüyündə idrak proseslərini zəifldən, insanlarda aqressiv davranışı formalaşdıran, sosial əlaqələrin itirilməsinə, iş və akademik bacarıqların zəifləməsinə gətirib çıxaran bir haldır. Məhz onlayn oyun asılılığı son dövrlər aparılan tədqiqatların əsasını təşkil edir. Yeniyetmələr oyun oynamağa gündəlik olaraq çox vaxt ayırdığı üçün onlarda oyun asılılığı yaranması riskinin böyük olduğunu güman etmək məqsədəuyğundur [5].

Bu gün insanlar hər şeydən ötrü internetdən aktiv şəkildə istifadə edir. Məsələn: oyun oynamaq, alış-veriş etmək, dərslərə qoşulmaq, hər hansı maraqlı məlumat əldə etmək, dostluqlar qurmaq və s. Bütün bu rəngarənglilik virtual

aləmə olan marağı hər zaman öndə tutur.

İnformasiya əsrimizdə yaranan yeni onlayn oyun asılılığı internet texnologiyaları vasitəsilə yaradılmış virtual mühitdə olarkən hərəkətlərə nəzarət, əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişilməsi kimi məsələləri özündə əks etdirir. Onlayn oyun asılılığının yeniyetmələrdə daha çox müşahidə edilməsinin bir sıra səbəbləri vardır [3, s.14].

Yeniyetməlik özündə fərqli davranışları, psixososial keyfiyyətləri əks etdirən bir mərhələdir. Həm fiziki həmdə psixososial dəyişiklik onlarda ətrafda baş verən yeniliklərə qarşı hədsiz marağı formalaşdırır. Tərslik reaksiyaları, özünü böyük kimi göstərmək istəyi onlarda qoyulan qaydalara əməl edilməməsinə şərait yaradır. Nəticədə isə yeni tələbatlar məhz texnoloji alətlərlə bağlı dəyişir. Beləliklə, bu dövrdə yaranan hədsiz maraqlar bəzən onların davranışlarında həyatları üçün yetəri qədər ziyanlı vərdişlər yaradır. Əvvəllər sadəcə bir məqsəd üçün oynanılan oyunlar, gələcəkdə yeniyetmələrin bütün gün qrafikini tutur və artıq onlarda asılı tip davranış formalaşır.

Bəzən yeniyetmələr gündəlik həyata çətin uyğunlaşdıqlarından, daim ətrafdakılardan qınaq eşitdiklərindən və özləri də özlərini qınadıqlarından yaranmış bu vəziyyətdən qurtulmaq üçün əvvəlcə asudə vaxtlarını oyun oynamaqla keçirirlər. Bu zaman onlar özlərini problemlərdən azad olmuş kimi hiss edirlər.

Öncələr yalnız istirahət vaxtlarında oynanılan oyunlar daha sonra yeniyetmənin sanki bütün həyatını zəbt edir. Həyəcanlılıq, özünü daimi aşağı qiymətləndirmə səbəbindən başladılan bu oyunlardan bir müddətdən sonra onlar vəziyyətlərinin düzəlməyinə kömək etmədiyini, daha da çətinləşdiyini hiss etdirir. Bu da öz növbəsində vəziyyətdən çıxmağı çətinləşdirir. Psixoloji olaraq müdafiə olunmaq istəyi yeniyetməyə daha çox əzab verir və o, daim başqalarını onu başa düşmədiyi üçün ittiham edir. Yavaş-yavaş ətraf mühitdən təcrid olunmaq, tolerantlıq səviyyəsinin aşağı düşməsi və s. kimi reaksiyalar bundan sonra bu davranışın təkrar olunması ehtimalını artırır.

Təcrübələr bizə göstərir ki, insanların addiktiv davranışı əksər hallarda şəxsiyyətin psixoloji strukturundan asılıdır. Asılı davranışın formalaşmasında şəxsiyyətin, hər şeydən əvvəl, təhrif olunmuş motivlər, tələbatlar, maraqlar, dəyərlər oriyentasiyasını və normativ təsəvvürləri əhatə edən istiqamətləri kimi psixoloji xarakteristikası xüsusi rol oynayır.

Patrick Markey də bu sahədə apardığı tədqiqatlar zamanı müəyyən etmişdir ki, gənclərin şəxsiyyət keyfiyyətlərinə görə onlara nümayiş etdirilən zorakı video oyunlardan hansının daha çox təsirlənəcəyini müəyyən etmək olar. Çünki əvvəllər aparılmış tədqiqatlar bizə video oyunların aqressiv davranış formalaşdırdığını göstərib [4].

Avstriya psixoloqu W.Burianın fikrincə, yeniyetməlik yaşında asılı tip davranışın formalaşmasının həlledici faktoru hisslərin verballaşdırılması zamanı

yaranan çətinliklər tutur. O, hesab edir ki, bu qüsur hələ uşaqlıq dövründə ana ilə ünsiyyətdə yaranır. Bu dövrdə affektin somatik ifadəsi ana ilə uşaq arasındakı kommunikasiyanın vahid formasıdır. Anaların əksəriyyəti özünümüşahidə və öz emosiyaları haqqında şifahi hesabat vermək vərdişlərinin formalaşmasına imkan yaradır. Nəticədə uşaqlarda affekt verballaşır və diferensiasiya edilir. Valideynlərlə yaxınlığın pozulması, bir qayda olaraq, yeniyetmələrdə depressiv yaşantılara səbəb olur və qeyri-verballaşma, eləcə də diferensiya edilməmə də bu depressiyanı dözülməz edir. Yeniyetmələr bu depressiya ilə mübarizə aparmaq üçün asılı tip davranışına meyilli olurlar.

Ədəbiyyatlara baxdıqda, onlayn oyunların asılılıq və aqressiv davranışla əlaqəsinin daha əvvəldən sübut olunduğunun şahidi olarıq. Amma bunun gələcəkdə daha çox narahatçılığa səbəb olacağı üçün hər zaman bu mövzuya diqqət etmək lazımdır. Oyun asılılığı insanda aşağıdakı problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır:

- Tolerantlığın aşağı düşməsi;
- Əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi (əsasən oyunun dayandırılması istənildikdə kobud reaksiyalar);
- Tez-tez başqaları ilə münaqişə yaratmaq;
- Oyunun başlama vaxtı gəldiyi zaman narahatlıq hissi keçirmək (“ya hər hansı bir səbəbdən oyunu oynaya bilməsəm” kimi fikirlər);
- Oyuna sərf etdiyi real vaxtı gizlətmək və yaxud yalan danışmaq;
- Oyundan kənar digər fəaliyyətlərə qarşı marağın azalması;
- Oyuna sanki problemlərdən qaçış vasitəsi kimi baxmaq;
- Lakin mənfi təsirlərinə baxmayaraq, oyun oynamağa davam etmək.

ABŞ-da aparılmış araşdırmaya görə, 97% yeniyetmə gündəlik olaraq ən azından bir saat olsa belə, video oyunlardan istifadə edir [1, s.10]. Gender aspektlərinə nəzər salsaq, burada da oğlanların qızlara nəzərən daha çox oyunlara marağı olduğunu müəyyən etmək olar. Sanki oynadıqları oyunlar vasitəsilə özlərini güclü hiss edərək, zəif tərəflərini kompensasiya etməyə çalışırlar. Bu gün çox insan onlayn oyunlar oynayır. Oyun texnologiyalarının sürətli inkişafı nəticəsində hər oyun özündə ayrı maraq dairəsi formalaşdırır.

Buna baxmayaraq, təəssüflər olsun ki, aparılan araşdırmalar göstərir ki, əvvəlcə yalnız oyun asılılığı müşahidə edilən yeniyetmələrdə daha sonra digər növ addiktiv davranış müşahidə edilə bilər. T.P.Korolenko isə addiktiv davranışın inkişafına səbəb olan aşağıdakı xarakter cizgilərini ayırd etmişdir:

- Çətinliklərə dözümlülüyün aşağı səviyyədə olması;
- Gizli natamamlıq kompleksi;
- Stereotipiklik;
- Davranışın təkrarlanması;
- Həyəcanlılıq .

Beləliklə, yeniyetməlik dövründə addiktiv davranışın yaranmasına gətirib çıxaran səbəblərin təhlili onları iki qrupa ayırmağa imkan verir: sosial və şəxsiyyətdaxili. Əksər tədqiqatçıların da burada qeyd etdiyi kimi, sosial səbəblər daha çox üstünlük təşkil edirlər.

Addiktiv davranışın yaranmasında üç psixoloji mexanizm mövcuddur:

1. Şərti mexanizm həmyaşıdlar qrupu, valideyn nəzarətsizliyi, psixoloji problemlər onda bu tip davranışın formalaşmasına səbəb olur;

2. Dissosial mexanizm affektiv və dissosial pozuntular səbəbindən yaranır;

3. İnteqrasiya mexanizmi. Bu mexanizm dərin və xroniki frustrasiya, təşviş kimi situasiyalarda qurtulmaq məqsədilə yaranır.

Yeniyetmələr arasında addiktiv davranışın yaranmasının aşağıdakı psixoloji səbəbləri vardır:

- Şəxsiyyətin formalaşması və inkişafının yaş müxtəlifliyi;
- Fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər (psixi proseslərin mənfi təzahürləri; psixofiziki inkişafdakı yayınmalar) .

Məlumdur ki, şəxsiyyətin inkişafı həm bioloji, həm də psixoloji faktorlarla şərtlənir. Yaş xüsusiyyətləri (emosional qeyri-sabitlik, tez təsirlənmə, həssaslıq), yaşla bağlı davranışda meydana çıxan böhranlar kimi bioloji faktorlar insanlarda asılı davranışın formalaşmasına şərait yaradır. Bu cür hallarda yeniyetmə artıq özünün həqiqi və ya uydurma natamamlıqlarından bezir, özünüqiymətləndirmə aşağı düşür, onlarda öz gücünə inamın olmaması, qapalılıq, hirs müşahidə olunur, iradi güclərinə istiqamətlənə bilmirlər. Buna görə də onlar tərəfindən müşahidə edilən addiktiv davranış emosional gərginliyi və məmnuniyyətsizlik hissini azaltma vasitəsi, əhval-ruhiyyəni və özünüqiymətləndirməni qaldıran dopinq kimi çıxış edir.

Bir sıra xarici tədqiqatçılar yeniyetmələrin xarakter xüsusiyyətlərini (təlqinə yüksək meylilik, iradəsizlik, komplekslərin olması) asılı davranış ilə əlaqələndirirlər. Əsasən ailə daxilinə nəzarətin az olması, uşağın gündəlik məşğuliyyəti ilə maraqlanmamaq, ona hər hansı bır məhdudiyyət qoymamaq, onların daxil olduqları saytları yoxlamamaq bu tip davranışlarının inkişafına səbəb olur.

Yeniyetmələrdə oyunla bağlı addiktiv davranışın möhkəmlənməsinə şərait yaradan sosial-psixoloji səbəblərin təhlili zamanı müəyyən edilmişdir ki, məktəb daxilində də mübarizədə müəyyən profilaktik tədbirlər sistemi olmalıdır. Çünki yeniyetmələr vaxtlarının çoxunu məktəbdə keçirir, burada aparılan təbliğatın zəif olması bu halın daha çox yayılmasına səbəb olur. Qeyd edilən məsələnin müqayisəli təhlili isə göstərmişdir ki, uşaqlar maraqlarına uyğun olaraq qurduqları dostluq münasibətlərinə, bəzən bir-birilərinə bənzəmək yaxud dostlarının etdiyini təkrar etmək üçün onların etdiyi hərəkətləri təkrarlayırlar.

Ümumiyyətlə asılı tip davranışlı uşaqlar təəssüf ki, istənilən fəaliyyət növündən yayınırlar. Tədqiqatlar göstərir ki, bəzən məktəb daxilində ictimai fikrin formalaşmasına sinif kollektivində kifayət qədər diqqət ayrılmır. Beləliklə də yeniyetmələr etdikləri davranışların doğru olduğunu zənn edib bunu davam etdirirlər. Buna səbəb isə sadəcə sosial amillərdir.

Normal davranış və asılı tip davranış arasında bəzən fərq qoymaq çətinləşir. Məsələn, davranış əgər bizə məmnuniyyət hissi yaşadırsa, bizi mənfi, eləcə də narahatedici düşüncələrimizdən müəyyən anlığa qoruyursa, bu, asılı davranışın bizə göstərdiyi cəhətidir. Bu zaman bizim davranışımız idarə edilməz formada olur, ondan heç cür yaxa qurtara bilmirik. Bu ona görədir ki, bu gün asılılıq həm davranışa, həm də beyinə təsir etdiyi üçün bir xəstəlik kimi qəbul edilir.

Oyunların, xüsusilə zorakı səhnələri özündə əks etdirən video oyunların yeniyetməlik dövründə daha çox kobud davranışları formalaşdırdığını, insanlara qarşı münasibətdə deviant tip davranışı üstün tutduğunu müşahidə edə bilirik. Əlbəttə ki, bunun nəticəsində real dostluq münasibətləri azalır, artıq dünyanı virtual aləmdə kəşf etmək istəyirlər.

Bu yaş dövründə formalaşan oyun asılılığının profilaktikası və qarşısının alınması probleminin həlli yollarından biri psixoloqların, valideynlərin, müəllimlərin və yeniyetmələrin qarşılıqlı təsirinin inteqrasiya edilməsidir. Profilaktika yönümlü diskussiyaların aparılması və sosial-psixoloji treninqlərin keçirilməsi əsas şərtlərdən birini təşkil edir. Çünki mərhələli şəkildə aparılan bu tədbirlər problemin ortadan qaldırılmasında daha effektli rol oynayır.

ƏDƏBİYYAT

1. *Christian Montag, Martin Reuter*. Internet Addiction Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction. Springer International Publishing Switzerland, 2017, 392 p.
2. *Andrea C. Nakaya.* Internet and social media addiction. San Diago, Reference Point Press, 2015, 96 p.
3. https://www.medicalnewstoday.com/releases/191171#1
4. https://www.embarkbh.com/gaming-addiction-in-teens

Redaksiyaya daxil olub 08.11.2022