

Sosial şəbəkələrdə çox vaxt keçirənlərdə PSIXOLOJİ PROBLEMLƏR...

Sosial şəbəkələr informasiya mübadiləsi, insanların ünsiyyət platforması olmaqla yanaşı, həm də bir sıra mənfi tərəfləri ilə diqqət mərkəzindədir. Belə ki, sosial platformalarda paylaşılan statuslar, yazılar bir çox hallarda aqressiv xarakterli olur və digər istifadəçilərə mənfi enerji ötürür. Həmçinin, insanların birbirilərini tənqid etməsi və yaxud kütlənin bir nəfəri hədəf alaraq sosial izolyasiyaya məruz qoyması halları da artmaqdadır. Hər hansı bir şəxsin fikirlərinə qarşı kəskin münasibət, söyüşlə ifadə edilən etirazlarla demək olar ki, hər gün rastlaşmaq mümkündür. İctimaiyyətdə bu hal "Facebook terroru" da adlandırılır.

Bəs bunun səbəbi nədir? İnsanları sosial platformalarda bu qədər aqressiv davranmağa nə vadar edir?

Məsələ ilə bağlı, Xəzər Universitetinin müəllimi, klinik-psixoloq Nilufər Əlizadə **Redaktor.az**-a danışarkən bildirib ki, insanların sosial mediada daha aqressiv olmasının müxtəlif səbəbləri var:

"Alimlərin araşdırması göstərir ki, "Twitter", "Facebook" və bu kimi digər sosial platformalarda şiddət xarakterli postların paylaşılması, digər məlumatlarla müqayisədə 20 faiz daha çoxdur. Sosial mediada belə bir ekosistem qurulub ki, emosional, şiddət xarakterli postlar daha çox göz önündə olsun. Sosial media elə bir dünyadır ki, insanlar öz aqressiyalarını və emosiyalarını burada daha rahat şəkildə biruzə verə və ifadə edə bilirlər. Bunun isə bir çox səbəbi var. Birincisi odur ki, insanlar məntiqli şəkildə düşünülər ki, virtual olaraq cəzalandırdıqları şəxsi həyatda nə vaxtsa görməyəcəklər və onunla üz-üzə gəlməyəcəklər. Çünki normalda yaxın olduğumuz və ya tanıdığımız bir insana qarşı bu davranışı nümayiş etdirmək çox çətin olar".

Klinik-psixoloq qeyd edib ki, insanlar yaranışdan koqnitiv xətalara meyillidirlər. Ətrafımızda bizi məşğul edən stress faktorları çox olduğundan, beyin həmin stress yaradan problemlərlə yüklənir. Bunun nəticəsində sosial şəbəkədə hər hansı mənfi davranış nümayiş etdirən birini gördükdə, onu məntiqli şəkildə düşünə bilmir, dərhal mühakimə etməyə başlayır, empatiya qurmaq bacarıqlarımızdan istifadə etmirik:

"Düşünmürük ki, biz həmin şəxsin yerdində olsaq, əslində nə edərdik. Bundan başqa, daha bir səbəb ondan ibarətdir ki, insanlar öz eqolarını daimi şəkildə göz önündə saxlamağa çalışırlar. Bu baxımdan sosial platforma, bəziləri üçün idarəetməsinə, statusuna görə özündən güclü olan insanlara, öz istəklərini, üstünlüyünü istədiyi şəkildə ifadə etmə imkanındır. Həmçinin, insanlar gün ərzində qazandığı bütün stressi sosial şəbəkələrdə müəyyən bir posta, insana qarşı yönəldə bilirlər".

Nilufər Əlizadə bildirib ki, insanların sosial şəbəkələrdə keçirdiyi vaxt müddəti çoxaldıqca, aqressiv davranışlarının da sayı artır:

"Sosial mediada çox vaxt keçirməyin əsas səbəbi insanların vacib işlərinin olmamasıdır. Nə qədər az məqsədi, işi olsa, kənar və lazımsız məsələlərə vaxt ayırmağa bir o qədər meyilli olur. Əks halda sosial mediada "X" bir şəxsin etdiyi hər hansı hərəkəti müzakirəyə çıxarmazlar".

Sevda Ulutau