

Kompyuter və uşaqların psixofizioloji sağlamlığı

Nuralı Çələbiyev, psixologiya üzrə
fəlsəfə doktoru, AMİ-nin Şəki filialının
dosenti, “Qızıl qələm” mükafatı laureatı

Yaşadığımız informasiya cəmiyyətində kompyuterlər və digər informasiya – kommunikasiya texnologiyaları ictimai həyatın və praktikanın bütün sahələrinə dərindən nüfuz etmişdir. Müasir insan həyatını kompyutersiz təsəvvür etmək olmaz. Müasir uşaqlar elmi -texniki nailiyyətlərin yaratmış olduqları maşınların və robotların, mürəkkəb texniki nailiyyətlərin əhatəsində doğulub inkişaf edirlər. Artıq televizorlar, avtomobillər, elektrik cihazları, mobil telefonlar kimi yeni nəsil kompyuterlər də onların gündəlik həyatında özünəməxsus yer tutur. Biz yaşlılar üçün bunlar texnikanın möcüzələri, uşaqlar üçün isə adi oyuncaq və əyləncə vasitələridir.

Maarifçilikdən yeni milli təhsil konsepsiyasına doğru yönələn müasir məktəbin təhsilləndirici və inkişafetdirici mühitinin formalaşmasında informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının artan rolu və əhəmiyyətli reallıqdır. Təhsilə innovativ və texnoloji yanaşma təhsilalanlar tərəfindən biliklərin interiorizasiyası prosesinə (xarici real işdən daxili psixi və əqli işə keçid) təminat yaradır, optimal, məqsədə tez çatdıran və biliklərin mənimsənilməsi prosesini idarə etməyə imkanlar açan təlimin yeni forma, metod və priyomlarının tətbiqinə meydan açır. Qazanılmış biliklərin uşaq, yeniyetmə və gənclərin sərvətinə, dəyərlər sisteminin zəruri elementinə çevrilməsi tələbatlarını aktuallaşdırmadan, biliklərin mənimsənilməsi üçün motivasiya- tələbat sistemini formalaşdırmadan təhsildə qarşıya qoyulan strateji məqsədlərə çatmaq mükün deyildir.

Yeni informasiya –resurs bazasında və informasiya bankında öyrədici və inkişafetdirici kompyuter proqramları müstəsna əhəmiyyətə malikdir. Bununla belə, zəmanəmizdə kompyuter –informasiya texnologiyalarının təhsil sisteminə, habelə şəxsi həyatımıza fəal şəkildə daxil olması uşaq, yeniyetmə və gənclərin

psixofizioloji sağlamlığı məsələlərinə ciddi diqqət yetirmək problemini gündəmə gətirmişdir.

Zəmanımızda uşaqların psixofizioloji sağlamlığı problemi elmi və praktik fəaliyyətlə məşğul olan bir çox mütəxəssisləri- həkimləri, psixoloqları, pedaqoq, filosof, sosioloq və s. tədqiqatçıları ciddi düşündürən problemlərdən birinə çevrilmişdir. Görəsən, bu məsələ ilə bağlı ehtiyatlanmağa, narahatçılığa əsas varmı?

Bəli, müasir kompyuterlər formalaşma mərhələsində olan uşaq orqanizmi və psixikası üçün müəyyən həddə təhlükə mənbəyi ola bilər. Kompyuterlərin zərəri o halda təsirli ola bilər ki, uşaqlar, həm də böyüklər öz sağlamlıqları üçün təhlükə və təhdid mənbəyi olan kompyuterlərdən istifadə zamanı ən sadə qaydalara əməl etməsinlər.

Uşaq kompyuter oyunlarının geniş aləmində məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün də idrakı oyunlar nəzərdə tutulmuşdur. Kiçik yaşlı uşaqlar kompyuterdə verilmiş şəkilləri rəngləyə və ya fiqurları uyğun oyuqlara yerləşdirmək tipli oyunlar oynaya bilərlər. Lakin bu yaş dövrü üçün adi stolüstü didaktik oyunlar daha məqsədəuyğundur. Kiçik yaşlı məktəblilər üçün qrafik tapşırıqlar, oxu və hesablama təliminə xidmət edən çoxsaylı yardımçı proqramlar və inkişafetdirici kompyuter oyunları mövcuddur. Belə oyunlar optimal vaxt limiti çərçivəsində 6-10 yaşlı uşaqlar üçün faydalı olsa da. əslində onların çoxu kağız üzərində icrası mümkün olan əməliyyatların formal imitasiyasından başqa bir şey deyildir.

Müasir 7-8 yaşlı uşaqların əksəriyyəti kompyutərə bir oyun və əyləncə vasitəsi kimi baxır, valideynlərindən kompyuter almalarını xahiş edirlər. Bu yaş dövründən etibarən uşaqların sadə kompyuter-öyrədici və inkişafetdirici proqramlarla işləməsi, müəyyən təsəvvürləri, bacarıq və vərdisləri əldə etməsi baxımından faydalıdır. Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, kompyuterdə işləmək kiçik və orta yaşlı məktəblilərin diqqətinin, məntiqi və mücərrəd təfəkkürünün inkişaf etməsinə səmərəli təsir göstərir. Kompyuter oyunları uşaqlarda müstəqil qərar qəbul etmək, cəldlik, çeviklik, qətiyyətlik kimi müsbət iradi keyfiyyətlərin, diqqəti bir əməliyyatdan digərinə sürətlə keçirmək bacarıqlarının formalaşdırılmasında

müstəsna əhəmiyyət kəsb edir, yaradıcı qabiliyyətlərin, təxəyyülün inkişafına emosional stimül yaradır.

Kompyuter qarşısında saatlarla əyləşən insanlarda çiyin bütün növ əzələ, baş ağrıları yorğunluq, əzginlik və fizioloji stress halları müşahidə olunur. Kompyuterdə işləyən insanlarda sağlamlığa mənfi təsir göstərən əsas amillər sırasına uzun müddət oturmaq vəziyyətdə qalmaq, monitordan əks olunan elektromaqnit şüalanması, gözün yüklənməsi nəticəsində yaranan yorğunluq, barmaq buğumlarının hədsiz yüklənməsi, informasiyanın itirilməsi zamanı stressin yaranması və s. aid edilə bilər. İnsan kompyuter arxasında sərbəst pozada əyləşdiyindən bu orqanizm üçün heç də əlverişli vəziyyət kimi qiymətləndirilə bilməz. Belə vəziyyətdə boyun, baş, qol və çiyin əzələləri gərginləşir ki, nəticədə onurğa sütununa düşən yükün həcmi artmış olur. Bu isə yaşlılarda ostexondroz, uşaqlarda isə skolioz tipli onurğa əyilmələrinə gətirib çıxarmış olur. Kompyutərə hədsiz alidəçilik insanları az mütəhərrik və passiv həyat tərzinə alışdırır ki, bu da adətən piylənmə riskinin artmasına, qanın bədəndə hərəkətinin zəifləməsinə səbəb olur.

Müasir kompyuterlər insan sağlamlığının təhlükəsizliyinə zəmanət versə də, heç də zərərli təsirlərin olmasını inkar etmir. Xüsusilə köhnə nəsil monitorların elektromaqnit şüalandırması kimi zərərli təsirləri daha güclüdür.

Mütəxəssislərin fikrincə, televizor və kompyuter kimi ekran vasitələrində rəngli təsvirlər almaq üçün “elektron bombardman” sistemi tətbiq edilir. Bu zaman fosforun yeddi rəng yaratması üçün yüksək gərginliklərdən istifadə olunur ki, nəticədə zərərli şüalar yaranır. Onların canlılar üçün zərərverici təsiri, habelə, hüceyrədəki irsiyyət daşıyıcıları olan xromosomları parçalamaqla bir çox xəstəliklərə yol açması elmi cəhətdən sübut olunmuşdur.

Kompyuterdə hədsiz alidəçilik gənc hamilə qadınlarda uşaqsalma, gənclərdə katarakt (mirvari suyu, pərdə), beyin şişi və qan xərçəngi, epilepsiya tutmaları şəklində xəstəliklərin yaranması riskini artırır.

Məlumdur ki, insan gözü monitordakı şəklin və ya mətnin ən kiçik parlaq titrəyişlərini qeydə alır. Bu zaman gözün hədsiz yüklənməsi görmənin itiliyinin

pozulmasına səbəb olur. Kompyuterdə iş zamanı uyğun olmayan, əlverişsiz rəng, şrift seçimləri, ekranın düzgün yerləşdirilməməsi, istifadə edilən proqramda pəncərənin yaradılması kimi amillər də görmə qüsurlarının artması riskini artıran amillər kimi nəzərdən keçirilə bilər.

Kompyuterlərin uşaqların psixofizioloji sağlamlığına təsiri əhəmiyyətli dərəcədə onların fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərindən asılıdır. Bəzi uşaqlar kompyuter oyunları vasitəsilə dilləri, bəziləri riyaziyyatı, digərləri isə qursaşdırma, modelləşdirmə, rəsmetmə, kimi bacarıqları daha asanlıqla mənimsəyir, yaradıcı layihələr tərtib edirlər. Sağlamlıq imkanları məhdud olan, xüsusi qayğıya ehtiyac duyan uşaqlar üçün inkişafetdirici və öyrədici kompyuter oyunları özünütəhsil və internetdən müstəqil istifadə vasitəsi kimi olduqca əvəzsizdir. Müasir dövrdə internetə çıxışı olan kompyuterlərdən mütəxəssislərlə yanaşı yuxarı sinif şagirdləri, müxtəlif təhsil müəssisələrinin tələbələri və gənclər istifadə edirlər.

İnternet onlara dünyanın zəngin informasiya okeanından ən müasir və yeni elmi məlumatları əldə etmək, tədris tapşırıqlarını yerinə yetirmək, müstəqil elmi araşdırmalar aparmaq, elmi idrak metodlarına yiyələnmək baxımından geniş meydan açır, informasiya resurslarından faydalanmaq imkanı verir.

Psixoloqların “kompyuter asılılığı sindromu” adlandırdıqları vəziyyət uşaq, yeniyetmə və gənclərdə aqressiya riskini artıran psixo – emosional müvazinətinin ciddi pozğunluqlarından biridir. Kompyuter oyunlarına hədsiz aludə olan uşaqlar oyun zamanı uduzduqda, “qalib gələ” bilmədikdə əsəbi yüklənməyə məruz qalır, klaviaturanın düymələrinə zərbə endirirlər. Bəzən kompyuter hiperaktivliyi aqressiya və digər destruktiv hərəkətlərlə (stolu yumruqlama, qışqırma, isterik reaksiyalar və s.) çulğalaşmış olur. Kompyuterdə uzun müddət iş və ya internet vasitəsilə sosial şəbəkələrə qoşulma zamanı qarşılıqlı yersiz mübahisə və hədələr, vulqar ifadələrin işlədilməsi kliniki nevroz əlamətlərinin də meydana çıxmasına zəmin yaradır. Açıq cəmiyyətdə, həmyaşıqlar mühitində özünü təsdiq etməkdə, özünüreallaşdırmaqda aciz olan bəzi yeniyetmə və gənclər bu boşluğu virtual

mühitdə axtarırlar ki, bu da çox zaman dava –dalaş, hətta hüquqa zidd əməllərlə nəticələnir.

Çox vaxt valideynlər uşaqları kompyuterlərdən ayıra bilməməkdən şikayətlənirlər. Bəzi uşaqlarda zorakı uzaqlaşdırma cəhətləri onlarda isterik əhvalar doğurur. Bir tərəfdən valideynlər kompyuterlərin uşağın psixofizioloji sağlamlığına zərərindən ciddi narahatçılıq keçirir, digər tərəfdən isə onların saatlarla kompyuterdə oynamalarına yol verdiklərini unudurlar. Ailədə vahid tələbkarlıq, əvvəlcədən uşağa qarşı düzgün yanaşma strategiyası olmadıqda uşaq istəyi kimi hərəkət etməyə alışır. Liberal tərbiyə üslubu olan ailələrdə xüsusilə yeniyetmə və gənclər vaxtlarının çox hissəsini kompyuter arxasında keçirir, hətta gecə yarıya qədər ondan ayrılmaq bilmirlər. Bu, ailədə problemin olması göstəricilərindən biri kimi qəbul edilə bilər. Belə hallarda ailədə nizamsızlıq, söz – söhbət və münaqişələrdən yeniyetmə və gəncin çəkinərək sığınacaq tapdığı “sakit məkan” əlbəttə ki, kompyuter olur. Onlar ailədə qayğı və normal ünsiyyətdən məhrum olduqları üçün şəxsi tənhalıqlarını kompyuterlə kompensasiya etməli olurlar. Bir çox uşaqlarda müşahidə olunan ifadəli “kompyuter asılılığı” qorxulu meyllərdən biridir. Bu isə çox vaxt ailələrdə övlad –valideyn münasibətlərinin pozulmasına, qalmaqallara, hətta qarşıdurmalara səbəb olur.

Kompyuter oyunu proqramlarına hədsiz aludəçilik uşaq və yeniyetmələr üçün psixofizioloji anlamda kifayət qədər ağır nəticələrə səbəb ola bilər. Burada əsas məsələ oyun zamanı uşaqların real həyat fəaliyyəti motivlərinin virtual fəaliyyət motivləri ilə əvəzlənməsidir.

Müəyyən edilmişdir ki, kompyuter arxasında çox vaxt keçirən uşaq və yeniyetmələrdə təlim motivlərinin zəifləməsi, fəal həyat mövqeyindən passiv həyat mövqeyinə keçid baş verir. Onların dostları və həmyaşıdları ilə ünsiyyəti verbal canlı şəxsi ünsiyyətdən virtual ünsiyyətə doğru dəyişir. Virtual məkanda xəyalən öz gücünü karate, qaydasız döyüş və s. kimi oyun növlərində sınamaq istəyən yeniyetmə və gənclər real həyatda əldə edə bilmədikləri kəskin duyğuları məhz kompyuter oyunlarından əldə etmək təlabatı ilə üzləşmiş olurlar. Bu zaman təbii olaraq aqressiv özünümüdafiə refleksləri oyanır, şüuraltı ehtiraslar qabarmağa

başlayır. Zorakı və erotik səhnələr uşaq və yeniyetmələrin cinsi yetişmənin sürətlənməsinə, nüqativ cinsi meyllərin güclənməsinə səbəb olur.

Kompyuterin uşaqların sağlamlıq durumuna mənfi təsirindən hədsiz ehtiyatlanmağa və təşviş keçirməyə əsas yoxdur. Düşüncəli yanaşma ilə kompüterdə çalışanların əldə etdikləri fayda əvəzsizdir. Ağıllı maşınların biz yaşlıların və uşaqlarımızın düşməninə deyil, dostuna çevrilməsi üçün onlardan məhz ağılla istifadə etmək lazımdır.

Kompyuterdən istifadə zamanı “qızıl orta” həddin gözlənilməsi daha optimal yoldur. İstifadə müddəti saatlarla uzandıqca onun uşaqların, yeniyetmə və gənclərin psixofizioloji vəziyyətinə neqativ təsiri artır. Kompyuterin sağlamlığa zərərli təsirindən uzaq olmaq üçün uşaqların yaş dövrləri nəzərə alınmaqla istifadə müddəti valideynlər tərəfindən ciddi olaraq reqlamentləşdirilməlidir.

Bunun üçün bir tərəfdən valideynin qətiyyəti və öz qərarını məntiqi cəhətdən əsaslandırması, digər tərəfdən şirnikləndirmə amili əsas təsir vasitəsi ola bilər. 6 yaşadək uşaqlar gün ərzində 20, 7-8 yaşlı uşaqlar 30-40, 9-11 yaşlı uşaqlar isə gün ərzində saat yarımından artıq olmamaqla, həm də fasilələrlə kompyuter qarşısında əyləşə bilərlər.

Kompyuterin uşaqlara zərərinin az, faydasının çox olması üçün onların iş stolunun yaşauyğun, komfortlu olması, manitorun sakitlik gətirici açıq yaşıl və ya mavi rəngə uyğunlaşdırılması məqsədəuyğundur. Kompyuterin monitoru üzərinə təbii və ya süni işıq ləkəsi və ya zolaqları düşməməlidir. Stulda oturarkən uşağın ayaqları döşəməyə çatmadıqda, ayaq altına altlıq qoyulmalıdır. Adi oturuş vəziyyətində uşağın gözləri monitorun mərkəzindən bir qədər aşağı yönələ bilməlidir. Monitorun uşağın gözündən ən az 70 sm aralı olması məsləhətdir. Kompyuter olan otaqda monitordan əks olunan zərərli şüaları udmaq üçün kaktusdansa akvariumun olması daha faydalıdır. Kompyuter işləyən otaqda hər gün nəm əski ilə səliqə - səhman aparılmalı, otağın havası tez-tez dəyişdirilməlidir.