Kompyuterin və mobil telefonların uşaqlara psixoloji təsiri

Elnarə Əkbər qızı İsazadə
ADPU-nun Quba filialının müəllimi
E-mail: elnare.i0171@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova,
psixol.ü.f.d., dos. R.N. Mirzəyev

Açar sözlər: kompyuter, mobil telefonlar, yaddaş zəifliyi, internet, texnologiya
Ключевые слова: компьютер, мобильные телефоны, уязвимости памяти, интернет, технологии
Key words: computer, mobile phones, memory vulnerabilities, internet, technology

Müasir dövrdə texnologiyanın sürətlə inkişafı və hər gün yeniliklərin olması insanların masa arxasında daha çox vaxt keçirməsinə səbəb olur. Bu gün kompyuterin bizə hava və su kimi lazım olduğunu nəzərə alaraq onun xeyirini və zərərini nəzərinizə çatdırmaq istərdik.

S. Xəlilov KİV-in əsasən insanların psixikasına, mənəviyyatına güclü təsirindən danışır və qeyd edir ki, “Televiziya ona görə güclü təsirə malikdir ki, o incəsənətin bütün formalarından və imkanlarından istifadə edir” (5).

Televiziyanın yaranması bizlərə nə qədər qeyri-adi görünürdüsə, internetin meydana çıxması həmin qeyri-adiliyi də üstələyib. Çünki internetdən istifadə etməklə bütün dünyadan xəbər tutur, operativ şəkildə istədiyimiz informasiyaları əldə edir, hətta müxtəlif ölkələrdə yaşayan insanlarla vizual əlaqə saxlaya bilirik.

Virtual mühit xüsusilə yetkinlik dövrünü keçirən utancaq və özünə inamı, etibarı olmayan gənclərə şəxsiyyətlərini tanıma və uyğun sosial davranış formalarını seçərək öyrənmə imkanı verir. Psixoloqların fikrincə, kompyuter və internetdən istifadə etmək insanın özünü tanıması və şəxsiyyətini kəşf etməsi baxımından faydalıdır. Dünyanın müxtəlif ölkələrində yaşayan və ortaq hobbi, maraq sahəsi olan insanlar bir-biriləri ilə əlaqə yaradırlar. Bu da insanlarda fərqli mədəniyyətləri tanıma şansı yaradır və onlar ətraflarını genişləndirirlər.

Habelə virtual əlaqələr həqiqi dostluğa çevrilə bilər. Ancaq bu əlaqələr real həyatda olan münasibətlərə təsir etməməlidir. Virtual mühitdə edilənlər real həyata uyğunlaşdırıla bilməzsə şəxsiyyətin özünü dərk etməsində və sosial davranışında müəyyən psixoloji problemlər yaranar. Ona görə də insanlar özlərini gerçək həyatdan ayırmamalıdırlar.

Kompyuter uşaqlarda və gənclərdə hərtərəfli təhsil almağa, sərbəst şəkildə özünüifadə etməyə imkan yaradır. Bu gün demək olar ki, hər bir iş texnologiyanın köməyi ilə həyata keçirilir. Kompyuter də insanlar üçün geniş imkanlar açır. Onun xeyrindən faydalanmaqla zərərinin qarşısını almaq olar. Kompyuterin nəzərə çarpan xeyirlərindən danışaq.

İnternet bu gün elm dəryasıdır. Hər bir şey haqqında internetdə bilgi tapmaq mümkündür. Kompyuter çox asan, təsirli və ucuz təhsil verən bir vasitədir. Uşaq, yeniyetmə və gənclərin yaradıcı bacarıqları inkişaf edir. Kompyuter bütün uşaqlar, istər qüsurlu, istərsə də qüsursuz uşaqlar üçün nizamlana bilir. O, eşitmə, duyma, qavrama kimi psixoloji problemləri olan uşaqlar üçün ən yaxın dostdur. Kompyuter uşaqların özlərinə olan inam və hörmətlərini inkişaf etdirir və onların gerçək dünyaya inteqrasiya olmalarını asanlaşdırır.

İnternet mühiti qədər heç bir vasitə insanlar üçün sərbəst fikir yürütmək azadlığı vermir. Müxtəlif qrupların yaratdığı forumlarda gənclər özlərini ifadə edə bilmə davranışı qazanır, to-

lerantlığı, məsələlərə müxtəlif aspektdən yanaşma qabiliyyətini öyrənirlər. İnsan üçün mümkün olan bütün əyləncə növlərini demək olar ki, virtual dünyada tapmaq mümkündür. Film, musiqi, oyun, çat və s. insanlara qeyri-adi mühit yaradır. Şəkil, fotoşəkil, film kimi sənət sahələri, incəsənətlə məşğul olanlar üçün gözəl tətbiq sahəsidir.

Mütəxəssislərin fikrincə, internet istifadəçiləri, xüsusən də, zəif xarakterli insanlar arasında eskapizm (real həyatdakı problemlərdən və çətinliklərdən qaçaraq xəyallara qapılmaq) meylləri hiss olunur. İnsan real gerçəkliklə virtual məkan arasında qalır. Uzun müddət internetdə - informasiya labirintində ilişib qalmaq "İnternetdən asılılıq sindromu"nun yaranmasına gətirib çıxarır və bu öz hərəkətləri üzərində nəzarətin itirilməsi, vaxtın çox hissəsinin kompyuter arxasında, internetdə keçirməklə xarakterizə olunur. Mütəxəssislər bu halı "kompüter narkomaniyası" və ya "internet-narkomaniyası" adlandırırlar. Bunun psixoloji nəticəsi isə sosial izolyasiyaya (digər insanlarla ünsiyyətdən qismən və ya tamamilə imtina etmək, dostluq əlaqələrinin kəsilməsi, emosional reaksiyaların zəifləməsi, maraq dairəsinin azalması və s.), iş yerinin itirilməsinə, ailədə ciddi problemlərin yaranmasına səbəb olur (3).

Kompyuter asılılığı insanların real dünyaya ayırdığı vaxtı azaldır. İnsanlar virtual dünyadan ayrıla bilmirlər. Bütün bunlar onların real həyatda sosial davranışına da psixoloji təsir edir. Ailə fərdləri arasında ünsiyyət azalır. Tənhalıq sindromu başlayır, nəticədə uşaq və ya yeniyetmə özünə qapanır, real həyatla ayaqlaşa bilmir. Bir sözlə, gənc özünü bədbəxt hiss edir, psixoloji gərginlik hissi keçirir. Sağlamlığın qeydinə qalmaq unudulur, yuxuya ayrılan vaxt sürətlə azalır. Uzun sürən yuxusuzluq əsəb pozğunluğuna, ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur. Düzgün qidalanmamaq da insanın zəifləməsinə və həzm sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır.

Hazırda ən böyük problemlərdən biri də insanları ***"kompyuter asılılığı"ndan*** qurtarmaqdır. Artıq dünyada "kompyuter asılılığı" məsələsinə çox ciddi psixoloji problem kimi yanaşırlar. Həkimlər kompyuterin qarşısında çox vaxt keçirən yeniyetmələrin və gənclərin fiziki görkəmlərinin yaxşı olmayacağını başa salır, onlara düzgün qidalanmanın vacibliyi haqqında təlim keçirlər. İnformasiya mənbələrinin artması insanların davranışına, psixologiyasına və sağlamlığına zərər vurur.

İnternetin psixi və psixoloji fəsadlarına gəldikdə qeyd etmək lazımdır ki, problem, ilk növbədə, kompyuterdən düzgün istifadə etməməyin nəticəsində yaranır. O ki qaldı internetə, burada tibbi və psixoloji problemlərdən söhbət açanda, ilk növbədə, iki məqamı vurğulamaq lazımdır.

Bunun birincisi, internetdən asılılıqdır. Bu, saytdan asılı olaraq insanların, xüsusilə, yeniyetmələrin ona həddən artıq alışmasıdır. Nəticədə, həmin yeniyetmə insanlarla öz arasında olan normal, emosional ünsiyyəti itirir və onda autizm - özünəqapanma yaranır. Son dövrlərdə autizmin yeni növləri yaranıb. Bunların bəzisi endogen xarakter daşıyır. Tam şəkildə termin kimi istifadə olunmasa da bu gün sosial autizm də meydana çıxıb. Bu hansısa xəstəliklə bağlı deyil, insanın düşdüyü mühitlə əlaqədar özünə qapanmasıdır. O, normal mühitdən uzaqlaşır, insanlarla ünsiyyətə girə bilmir.

Kompyuterdən, internetdən düzgün istifadə olunmaması nəticəsində bir çox nevroz və psixi pozuntular da meydana çıxır. Yuxu pozuntularını da misal gətirmək olar. Xüsusən, nevroloji aspektləri olan uşaqlarda bu özünü daha çox büruzə verir. Buna yeganə səbəb kompyuterdən düzgün istifadə olunmamasıdır. Elə ailələr var ki, orada uşaqların kompyuterdən necə istifadə olunmasına qətiyyən nəzarət edilmir. Nəzarətsiz qalan uşaq isə 6-8 saat, hətta səhərə qədər kompyuterin qarşısında oturur. Bu da sonda yuxu pozuntularına, aqressiyaya və digər mənfi əlamətlərə gətirib çıxarır.

İnternetdə hansısa mövzuya daha çox maraq göstərilməsi nəticəsində də insan psixikasında problem yarana bilər. Məlum olduğu kimi, hazırda seksual mövzular internetdə daha geniş yayılıb. İnternetdən istifadəsinə nəzarət edilməyən uşaq və ya yeniyetmənin bunu görməsi, maraqlanması bir çox hallarda onun normal inkişafına mane olur. Cinsi həyata hələ daxil olmayanlar bu mövzulu saytlara baxırsa, istər-istəməz ona maraq göstərir. Normal inkişafın olmaması hətta homoseksuallığa da gətirib çıxarır.

İnternetin insan psixikasında doğurduğu problemlərdən biri də aqressiyadır. Məsələn, uşaq hər hansı filmə baxanda oradan özü üçün nümunə götürür. Hətta bəzən orada insan həyatı üçün təhlükə yaradan halları da normal olaraq qəbul edir. Təəssüf ki, bu gün nümayiş olunan cizgi filmlərində kifayət qədər aqressiya doğuracaq motivlər var. Gələcəkdə xoşagəlməz halların baş verməməsi üçün uşaq və yeniyetmələrə internetdən düzgün istifadə yolları təbliğ olunmalı, kompyuter mədəniyyəti ilə bağlı maarifləndirici tədbirlər həyata keçirilməlidir. Şagird kompyuterin müsbət tərəfləri ilə yanaşı, onun yaratdığı mənfi fəsadları da bilməlidir. Bu daha effektiv bir mübarizə vasitəsi olardı. Valideynlər bilməlidirlər ki, övladlarının kompyuterlə həddindən artıq məşğul olması onlara mənfi təsir göstərir. Bəzən elə hal olur ki, həkimlər uşağa qəti şəkildə kompyuterə yaxın getməyi qadağan edirlər.

Problemlərdən biri də yaşlı nəslin kompyuterə marağının həddən artıq az olmasıdır. Yaşlı nəsil sanki kompyuterə yaxın düşməkdən qorxur, onu öyrənmək istəmir. Bir çox mütəxəssislərimiz var ki, onların elmi fəaliyyətləri, araşdırmaları ölkəmizə hava və su kimi lazımdır. Amma bu adamların kompyuterdən istifadə etməmələri onların elmi fəaliyyətlərinin məhsuldarlığını aşağı salır. İnternetin ictimai təsirləri ilə yanaşı fərdi təsirləri də vardır. İnternetdən ardıcıl istifadə edən şəxs daim oturaq vəziyyətdə qaldığından fiziki problemlərlə üzləşməli olur.

Son dövrlərdə kompyuterlərlə yanaşı mobil telefonların da uşaq, yeniyetmə və gənclərə psixoloji təsirindən də danışılır. Alimlərin verdiyi son məlumatlara görə, mobil telefon uşaqlara və gənclərə passiv siqaret çəkmədən daha çox ziyandır. İndiki dövrdə praktik olaraq bütün valideynlər öz uşaqlarına mobil telefon alırlar. Bununla belə, mobil telefon əhəmiyyətli dərəcədə psixi sağlamlığa təsir etməsilə yanaşı, hətta onu öldürə də bilər. Axı telefonun orqanizmə zərərli təsirindən beyin xərçəngi kimi xəstəliklər əmələ gəlir.

Hal-hazırda valideyn-məktəb əməkdaşlığı çox zəifdir. Uşaqların mobil telefondan, internetdən və zorakılığı təbliğ edən oyunlardan istifadə etmələri onların psixoloji durumuna çox mənfi təsir göstərir. Odur ki, valideynlər, yeniyetmə və gənclər arasında psixoloji maarifləndirmə işi genişləndirilməlidir.

Məqalənin aktuallığı. Kompyuter və internetdən istifadə etmək insanın özünü tanıması və şəxsiyyətini kəşf etməsi baxımından faydalıdır. Dünyanın müxtəlif ölkələrində yaşayan və ortaq hobbi, maraq sahəsi olan insanlar bir-biriləri ilə əlaqə yaradırlar. Bu da insanlarda fərqli mədəniyyətləri tanıma şansı yaradır və onlar ətraflarını genişləndirirlər.

Məqalənin elmi yeniliyi. Elmi məqalədə kompyuter və mobil telefonların uşaqlara həm müsbət, həm mənfi təsirləri araşdırılmış və onların elmi izahı verilmişdir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Əhmədoğlu Ə. KİV: prinsiplər və reallıq. Xüsusi buraxılış. Bakı, 1997, № 3.
2. İsmayılov N., İsmayılov F. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. B., 2002.
3. Hacıyev D.V., Əliyev S.D., Əliyev R.Ə. Tibbi biologiya. B., 1993.
4. Mehrəliyev Ə.Ə., Əliyev S.D., Əliyev R.Ə., Əzizov Ə.P. Tibbi biologiyanın əsasları. B., 2005.
5. Xəlilov S. Təhsil, təlim, tərbiyə. "Azərbaycan Universiteti" nəşr., B., 2005.

Э.А. Исазаде

Психологическое воздействие компьютеров и мобильных телефонов на детей

Резюме

В статье рассматривается роль компьютеров и мобильных телефонов в жизни человека, их положительное и отрицательное психологическое влияние на детей. Поэтому детей следует учить правильно пользоваться Интернетом и информировать об опасностях Интернета.

E.A. Isazade

Psychological effects of computers and mobile phones on children

Summary

The article examines the role of computers and mobile phones in human life and their positive and negative psychological effects on children. Therefore, children should be taught how to use the Internet properly and be informed about the dangers of the Internet.

Redaksiyaya daxil olub: 05.04.2022