

Müasir Texnologiyaların Uşaqların Sağlamlığına Zıyanlı Təsirləri və Onlardan Qorunma Mexanizmləri

Sabirə Ocaqverdiyeva

AMEA İnformasiya Texnologiyaları İnstitutu

sabiraas@list.ru

Xülasə—Məqalədə İnternetdən və ya kompüter texnologiyalarından istifadənin uşaqların fiziki, mənəvi və psixoloji sağlamlığına göstərdiyi təsirlər araşdırılır. Kompüter, mobil telefon və s. texnologiyaların təsiri ilə uşaqlarda yaranan bəzi xəstəliklər və onlardan qorunma yolları tədqiq olunur.

Açar sözlər—internetin təsirləri, uşaq sağlamlığı, uşaq psixologiyası, mobil telefon, planşet.

I. GİRİŞ

Texnologiyaların sürətli inkişafı sayəsində İnternet həyatımıza daxil olmuş, cəmiyyətin sosial-psixoloji vəziyyətinin formalaşmasında yeni bir mərhələnin başlanmasına səbəb olmuşdur. İnternetdən geniş istifadə nisbətən qısa müddət ərzində artmış və bir çox sahələrə transformasiya etmişdir. Sosial, elmi və iqtisadi sahədə qarşılıqlı münasibətlərin yaranmasına səbəb olmuşdur.

Uşaqların texnologiyalara olan maraqları erkən yaşdan başlayır. Zaman keçdikcə onlar İnternetdə daha çox vaxt keçirir. İnternet uşaqların daha çox informasiya qəbul edəcəyi bir mənbə olduğundan, texnologiyaya olan maraqları onların sağlamlığının və psixologiyasının korlanması hesabına başa gəlir. Statistika görə 8 yaşlı uşaqlar içərisində 10 uşaqdan 2/3 –si hər gün İnternetə daxil olur.

İnternetdən intensiv istifadə rəqəmsal aləmdə böyüyən uşaqların maraqlarını ödəsə belə, onların sağlamlıqları üçün bir problem kimi qarşıya çıxır.

II. İNTERNETİN MÜXTƏLİF TƏSİRLƏRİ

İnternetdən istifadə uşaqların həyatında ikitərəfli rol oynayır. İnternetin uşaqların dünya görüşünə, biliklərinin inkişaf etdirilməsinə təsir edən cəhətləri, eyni zamanda onların sağlamlıqları ilə bağlı problem yaranan müxtəlif təsirləri mövcuddur.

Sosial təsir –Sosial şəbəkələr sosial medianın bir hissəsidir və ünsiyyət üçün geniş imkanlar yaradırlar. Gənc nəslin nümayəndələrinin sosial şəbəkələrə maraqları böyükdür.

Elektron mühitdə fərqli insanlarla görüşmək yaxud informasiya paylaşmaq onları bu mühitə cəlb edir [1].

Azyaşlıların sosiallaşmasında, cəmiyyətə adaptasiya olunmasında və ünsiyyət bacarıqlarının inkişaf etdirilməsinə İnternet öz təsirini göstərir və onların texnologiyalar vasitəsilə uzaq yerlərdə, yaxud eyniərazidə yaşayan dostları, həmyaşıdları və ailəsi ilə müntəzəm əlaqə yaratmağını

asanlaşdırır. İnternetdə sərf edilən vaxtı tam olaraq itirilən vaxt kimi dəyərləndirmək olmaz. İnternetdən istifadə uşaqlarda yazılı, multimedia rəbitə və şərh bacarıqlarını artırmağa kömək edir.

Fiziki təsir – Uşaqlar monitor arxasında daha çox vaxt keçirdikləri üçün təbii olaraq, daha az fiziki fəaliyyətlə məşğul olurlar. Psixoloq Kaleyvani Geeseeny Savmyanın fikrincə uzun müddət İnternetdən istifadə edərək stabil həyat tərzini yaşamaq piylənmə və digər xəstəliklərə səbəb olur [2]. Bundan başqa gözlə bağlı problemlər, dayaq hərəkət sisteminin pozulması, klaviaturadan çox istifadə nəticəsində barmaqlarda yaranan kiçik travmalar və boyun ağrıları da müşahidə olunmuş fiziki problemlər arasındadır. İdmanla məşğul olmayan və açıq havada gəzməkdən imtina edib özlərini kompüterə qapayan uşaqlarda əzələlərin zəif inkişafı müşahidə olunur.

İnternetdən məhdud zamanda istifadə etmək həqiqətən əl-göz koordinasiyasının sağlam inkişafına kömək edə bilər.

Psixoloji təsir –İnternetdə saatlarla vaxt keçirən azyaşlılar bu aləmin təsiri ilə müəyyən psixoloji vəziyyətlərə düşə bilərlər. Kibercinayətkarlar uşaq psixologiyasını, maraqlarını, yaşa uyğun tələblərini öyrənərək, onlara müəyyən təsirlər edirlər. Araşdırmalar göstərir ki, uşaqların əksəriyyəti İnternetdə aldadırlar, zorakılığa məruz qalır, texniki və sosial-psixoloji təhdidlərlə üzləşir.

Onlar uşaq sağlamlığına və inkişafına zərər verən zıyanlı kontentlərin təsiri ilə qorxu hissi yaşayırlar. Uşaqlarda İnternet vasitəsilə ədəbsiz və pis vərdişləri (içki, narkotika və s.) yaranan, dini-mənəvi dəyərləri yalnız təbliğ edən, irqçilik ideyaları yayan informasiyalar cəmiyyətdə mənəvi psixoloji atmosferi formalaşdırır, kriminal mühitə şərait yaradaraq, psixi xəstəliklərin artmasına səbəb olur [3]. Bu informasiyaların təsiri altında baş verənləri hələ tam dərk etmədən stres yaşayırlar. İnternetdən uzun müddət istifadə nəticəsində uşaqlar arasında cəmiyyətdən qopma, tənhalıq və sosiallaşma ilə bağlı çətinliklərə də rast gəlmək olur.

Uşaq psixologiyasına təsir edən məqamlardan biri oyunlarla bağlıdır. İdeologiya xarakterli oyunlar şiddəti, zorakılığı, dini, irqi ayrı-seçkiliyi təbliğ edir, gənc insanları öz təsiri altına alaraq onları aqressiv hərəkətlər etməyə yönəldir, gələcəkdə cinayətkar kimi yetişməyi və s. pis vərdişləri aşılayır [4].

Virtual fəaliyyətlə daha çox məşğul olan uşaqlar real həyatdan bilavasitə uzaqlaşaraq öz ailələri və digər həmyaşıdları ilə daha az vaxt keçirərək cəmiyyətdən təcrid

olunurlar. Beləliklə real həyat İnternetə nəzərən daha çox maraqlaşır və onların dünyaya baxış tərzini dəyişir.

III. KOMPÜTERİN UŞAQ ORQANİZMİNƏ ZƏRƏRLƏRİ

Kompüterin arxasında uzun müddət vaxt keçirməyin sağlamlıq üçün zərərli olması həmişə məlumdur, bu hələ formalaşmamış uşaq orqanizminə daha da pis təsir edir.

Kiçik yaşlı məktəblilərin orqanizminə kompüterin zərərini nəzərdən keçirək. Kompüterlə məşğul olan uşaqlarda baş ağrılarına və başgicəllənməsinə səbəb ola bilər. Endirilmiş çiyinlərlə uzunmüddətli oturan zaman sümük-əzələ sistemində dəyişikliyin baş verməsinə gətirib çıxarır. Qısa bir vaxtda bel sütunun əyilməsinə səbəb ola bilər.

Bəzən məktəbli gənclər İnternetə elə aludə olurlar ki, onlar gecə yarısından əvvəl öz noutbukları arxasında vaxt keçirir, ya dostları ilə çat otaqlarında söhbət edir ya da şəbəkədə müxtəlif oyunlar oynayırlar. Bu proses uzun müddət davam edərsə, yuxusuzluq baş verir. Onlar virtual aləmin təsiri ilə yata bilmirlər. Bu vəziyyət sağlamlıqla bağlı bir sıra problemlər ortaya çıxarır.

İnformasiya axtarışı ilə məşğul olan, yaxud bütün gününü sosial şəbəkələrdə keçirən uşaqlar var. Onlar bəzən lazım olan və olmayan hər şey barəsində İnternetdə axtarışlar edir, yaxud şəbəkədə müxtəlif oyunlar oynayaraq, vaxtlarının çox hissəsini kompüter arxasında keçirirlər [5].

Uşaq və yeniyetmələrin kompüterdən istifadəsi müxtəlif zaman intervallarında olmalıdır. Uşaqlar kompüterdən müəyyən biliklər əldə edir, amma onların kompüter qarşısında saatlarla əyləşməsi təhlükəlidir. Onların texnologiyaya olan marağı özlərinin sağlamlığının və psixologiyasının korlanmasına səbəb olar. Saatlarla vaxtını kompüter arxasında keçirən uşaq fiziki olaraq dəyişir, onun dayaq-hərəkət sistemi pozulur, sanki "pinqvinləşir" [6]. Çox vaxt onlar müəyyən maraqlarını ödəmək üçün kirpiyini qırpmadan uzun müddət kompüterin arxasından qalxırlar. Yaxın məsafədən kompüterin ekranına baxmaq göz fokusunu pozur. Nəticədə, gözlərin buyuz qişası quruyur, göz sağlamlığını itirir və kiçik yaşlardan gözlərin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Digər tərəfdən, bu maraqlar daha da dərinləşərək onları İnternetdən asılı vəziyyətə salır.

İnsanlarda kiçik yaşlarından başlayaraq ətrafdakılara qarşı ünsiyyət vərdisləri formalaşır. Virtual aləmdə tanımadığı "tənişləri" və "dostları" ilə hər gün ünsiyyət qurması və interaktiv oyunlar uşaqları zaman, məkan, reallıq hissindən uzaqlaşdırır. Onlar real həyatdan çox, virtual aləmdə olmağa üstünlük verirlər. Onların texnologiyaya olan maraqları belə risk qrupuna düşməsinə səbəb olur və nəticədə İnternet asılılığının qurbanına çevirir. Onlar bu aləmə o qədər aludə olurlar ki, kompütersiz özlərini depressiyada hiss edir, sanki ondan asılı vəziyyətə düşürlər. İnternet asılılığı artıq bəzi ölkələrdə xəstəlik kimi qəbul olunmuşdur [7].

Mütəxəssislər tərəfindən kompüter qarşısında düzgün oturma qaydası müəyyən edilmişdir ki, bu qaydalara düzgün riayət edildikdə, kompüterin orqanizmə vurduğu ziyanların bir hissəsinin qarşısını almaq mümkündür. Aşağıdakılara nəzər salmaq [8]:

- masa yüksəkliyi 65-70 sm olmalı;
- tənzimlənən, kürəyi bel hissəyə uyğun və elastik bir ergonomik oturmaq olmalı;
- çiyinlər rahat olmalı, dik dayanaraq və kürək dəstəklənmiş vəziyyətdə olmalı;
- qollar üfqi və ya bir az yuxarıda olmalı;
- dirsək və əllər düz bir xətdə, ayaqların üst hissəsi üfqi vəziyyətdə olmalıdır.

Gözlərin sağlamlığı üçün monitordan 45-75 sm uzaqlıqda oturmalı və ekranın üst kənarı ilə göz xəttinin eyni səviyyədə olmasına mütləq fikir vermək lazımdır. Kompüter qoyulmuş otaq işıqlı olmalı, günəş şüası və işıq monitora düşməməlidir. Işığın əks olunması və parlaqlığı vacib şərtlərdəndir. Ən vacibi isə 15-20 dəqiqədən bir qısa müddət gözləri uzağa fokuslayaraq göz əzələlərinin istirahət etməsi təmin edilməlidir. Hər yarım saatdan bir fasilə verərək otağı təmiz hava ilə doldurmaq və kiçik məşqlər etmək lazımdır. Daimi olaraq göz müayinəsindən keçməli, görmə pozluğu varsa, mütləq müalicə edilməlidir.

IV. MOBİL TELEFON VƏ PLANŞETİN UŞAQ ORQANİZMİNƏ ZƏRƏRLƏRİ

İnsan beyni 25 yaşa kimi daha sürətlə inkişaf edir. Radiodalğaların yaydıqları radiasiya yaşayan beyin hüceyrələrinin pozulmasına səbəb olur [9]. Bunun ən tez təsir etdiyi sahə isə zəif uşaq orqanizmidir. Belə nəticəyə gəlmək olur ki, texnologiyaların uşaq fiziologiyasına vurduğu zərər psixoloji zərərlərdən daha çoxdur.

Mobil telefonun zərərləri – eyni yaşda uşaqlar üzərində aparılan təcrübəyə əsasən mobil telefonlardan istifadə edən uşaqlarda digərlərinə nisbətən daha çox diqqət yayınıqlığı, öyrənmə həvəsinin azalması və s. müşahidə olunur.

Mobil telefondan uzun müddət istifadə etdikdə uşaq orqanizmində aşağıdakı halların müşahidə olunmasına gətirib çıxarır [10].

- qan xərçəngi;
- hafizənin zəifləməsi və beyində şişin əmələ gəlməsi;
- zəif eşitmə;
- immunitetin aşağı düşməsi;
- və s.

Uşaqlar üzərində aparılmış tədqiqatlara görə mobil telefondan təxminən 24 saat ərzində istifadə zamanı aşağıdakı hallar baş verir.

- öz dostları ilə görüşə getdikdə belə çox darıxır, zaman onu sıxır;
- gərgin stress keçirir və özünü çox yorğun hiss edir;
- qulaqda səslənmə və qızıqma baş verir;
- diqqətin pozulması müşahidə olunur;
- eşitmədə kiçik axsaqlıqlar və başağrıları hiss edir.

Uşaqların çox hissəsi mobil telefonlardan danışmaq, ünsiyyət qurmaq, digərləri isə müxtəlif oyunlar oynamaq məqsədilə istifadə edir. İstifadəçinin yaşı nə qədər az olarsa,

mobil telefonların ona verdiyi zərər bir o qədər çox olduğu müşahidə olunur.

Planşetin zərərləri – Uşaqların maraq dairəsinə daxil olan rəqəmsal əşyalardan biri planşetdir. Demək olar ki, onlar kiçik yaşlardan planşetlə necə rəftar etməyi bacarırlar. Valideynlər yaxud ətrafdakılar mane olmadıqda onlar saatlarla öz "sevimli əşyası" kimi məşğul olurlar. Nəzərə çarpan cəhətlərdən biri odur ki, erkən yaşda planşet istifadə edən uşaqlarda sosiallaşma çətinləşir. Vaxt keçdikcə özlərinə qapanmaya səbəb olur. Umumiyyətlə, 2 yaşa qədər uşaqlara rəqəmsal əşyalardan istifadə məsləhət deyil. 2-6 yaş arası uşaqların isə az istifadə etməsi yaxud heç istifadə etməməsi doğru olar. 6-8 yaş arası uşaqlar dərslərini hazırlamaqdan savayı, ana və atasının iştirakı ilə yarım saat planşetlə məşğul ola bilərlər. 8-yaşdan böyük uşaqlarda isə bu vaxt 1 saati keçməməlidir.

V. UŞAQLARIN KOMPÜTERDƏ İŞLƏMƏSİNƏ İCAZƏ VERMƏK VƏ YAXUD QADAĞAN ETMƏK LAZIMDIR?

Müasir dünyada kompüterlə davranma bacarığı zəruridir. Uşaqlar böyüdükcə onlar kompüterin imkanlarından daha çox istifadə etməklə qarşılaşacaqları ciddi işlərin öhdəsindən gəlməyi bacarmalıdırlar. Çünki, İnternet vasitəsilə lazım olan dərs materiallarını hazırlamağa, dəyərli informasiyaları əldə etməyə və insanlarla daha geniş əlaqələr qurmağa nail olacaqlar.

Tədqiqatçılar qeyd edir ki, vaxtını İnternetdə keçirən uşaq get-gedə reallıqdan uzaqlaşır, ətrafa qarşı inamsızlıq hissi yaranır, gündəlik rejimi pozulur və dərslərini zəif oxuma halları müşahidə olunur. Lakin, eyni zamanda, kompüterə olan maraq ona gətirib çıxarır ki, uşaqlar öz sağlamlıqlarını itirməklə yanaşı, uzun müddətli kompüterdən istifadə edərək səssiz qalır bu da onların ətrafa qarşı olduqca passiv qalmasına kömək edir. Nəticədə dostlarla canlı ünsiyyət qurma, idmanla məşğul olma və təmiz havada gəzmə fərsətini itirirlər. Bu aludəçilik hissi onların sağlamlıqlarını itirmək hesabına başa gəlir. Bu zaman valideynlərin qarşısında sual yaranır: uşağın kompüterdə işləməsinə icazə vermək, yaxud qadağan etmək lazımdır?

Bu sualın cavabının tapılması üçün uşaqların şəxsi xüsusiyyətləri və onların yaşadıqları mühiti nəzərə almaqla,

kompüterlə işləmə həvəsinin bütün müsbət və mənfi cəhətləri təhlil olunmalıdır.

NƏTİCƏ

Dünyamız kompüter dövrünü yaşayır, son zamanlar nəinki uşaqlar, hətta böyüklər belə texnologiyaların təsiri altındadırlar. Uşaqlar gün ərzində 7 saat orta hesabla İnternetdə vaxt keçirirlər. Onlar kompüterdən düzgün istifadə nəticəsində faydalana bilirlər, yalnız istifadədə isə uşaq orqanizminə və psixologiyasına xeyli zərər dəyə bilər.

Bu problemlə bağlı əsas yük valideynlərin üzərinə düşür. Onlar övladlarının texnologiyalardan istifadə etmələrinə daim nəzarət etməlidirlər. İlk olaraq azyaşlının texnologiyalardan istifadə müddəti müəyyənəşdirilməlidir. Mütəxəsis və həkimlə məsləhətləşdikdən sonra uyğun olaraq valideynlər tərəfindən qərar qəbul edilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

- [1] Y. N. İmamverdiyev, "Sosial şəbəkələrin analizi: anlayışlar, modellər və tədqiqat problemləri", İnformasiya cəmiyyəti problemləri, №2, səh. 9–20, 2010.
- [2] The Impact Of Internet Use On Children/Adolescents: www.govmu.org
- [3] R. Ş. Mahmudova, İnformasiya təhlükəsizliyi mədəniyyətinin formalaşması problemləri. "İnformasiya təhlükəsizliyi problemləri üzrə" I Respublika elmi-praktiki konfransı, 2013, səh.22-25.
- [4] D. Buckingham, N. Whiteman, R. Willett, A. Burn, The Impact of the Media on Children and Young People with a particular focus on computer games and the internet, Centre for the Study of Children, Youth and Media, Institute of Education, University of London, December, pp. 1–77, 2007.
- [5] F. K. Çelen, A. Çelik, S.S. Seferoğlu, "Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler", Malatya Akademik Bilişim, 2-4 Şubat, səh. 645-652.2011.
- [6] S. S. Allahverdiyeva, "Uşaqların İnternetdə təhlükəsizliyinin təmin edilməsi problemləri", Ekspres-informasiya, 2016. 91 s.
- [7] R. M. Əliquliyev, R. Ş Mahmudov, "İnformasiya asılılığı problemləri və onlarla mübarizə yolları" Ekspres-informasiya, 2009, səh. 8-43.
- [8] Как сидеть за компьютером: www.dolgoprudny12.ru/media.
- [9] www.sozcu.com.tr
- [10] Сотовый телефон для ребенка плюсы и минусы, отзывы: www.estplusi.ru/kategorii/dom-i-semya/item/107-telefon-dlya-rebenka-plusi.html