

## BİR DAHA KOMPÜTERİN UŞAQLARA TƏSİRLƏRİ HAQQINDA

**Leyla İsmaylzadə**

Mingəçevir Dövlət Universiteti, Mingəçevir, Azərbaycan

e-mail: leyla.ismaylzada@mdu.edu.az

**Xülasə.** Məqalədə kompüterin uşaqlara təsirləri tədqiq edilir. Həm müsbət, həm mənfi təsirlər araşdırılır və faktlarla təsdiq edilir. Bu gün kompüterdən istifadənin zəruriliyi nəzəri və praktik nöqtəyi-nəzərdən əsaslandırılır. Məlum olduğu kimi, bu məsələ barəsində cəmiyyətdə hələ də vahid fikir formalaşmamışdır. Hər iki təsirin tərəfdarları olan insanlar – müxtəlif ixtisas sahibi olan mütəxəssislər – informasiya texnologiyaları üzrə mühəndislər, pedaqoqlar, psixoloqlar, həkimlər və digərləri öz fikirlərini kifayət qədər güclü arqumentlər ilə əsaslandırırlar, bu məsələ ilə bağlı hər kəsin öz “həqiqəti” var. Məqalədə uşaqların kompüter oyunlarına aludəliyinin, o cümlədən oyundan asılılığının əsas səbəbləri araşdırılır. Həmçinin kompüterdən, bütövlükdə informasiya texnologiyaları bu istifadənin uşaqlar üçün faydalı olmasından ötrü tələb olunan vacib şərtlər şərh olunur, düşünülmüş formada, səmərəli və təhlükəsiz şəkildə istifadə haqqında tövsiyə xarakterli bəzi fikirlər verilir. Aparılan araşdırmalara əsasən belə bir nəticə hasil olunur ki, müəyyən prinsiplərə riayət etməklə, lazımı qayda və tələbləri, rejimləri gözləməklə, təcrübədə özünü doğrultmuş təlimat və tövsiyələri pozmaq kompüterdən səmərəli şəkildə istifadə etmək mümkündür və zəruridir.

**Açar sözlər:** uşaq, kompüter, oyun, təsir, fayda, təhlükə

### Giriş

Müasir dünyamızda kompüterlə maraqlanmayan uşaq tapmaq çətinidir, hətta bəzi uşaqlar öz həyatlarını kompütersiz təsəvvür edə bilmirlər. Doğrudur, kompüterdən, demək olar ki, hazırda bütün fəaliyyət sahələrində geniş istifadə olunur. Faktiki olaraq, bu gün kompüterlər, bütövlükdə informasiya texnologiyaları həyatımızın və işimizin ayrılmaz bir tərkib hissəsinə çevrilmişdir. Ona görə də kompüterdən məqsədyönlü şəkildə istifadə etmək və onu lazımı səviyyədə idarə etmək bacarığı, bu sahədə müəyyən vərdişlərin formalaşması uşağın gələcəkdə hər hansı bir ixtisasa və peşəyə yiyələnməsi üçün olduqca vacib əhəmiyyət kəsb edir.

Bununla belə, hər kəsi, ilk növbədə isə valideynləri düşündürən bir suala daima cavab axtarılır: kompüterlər həqiqətən uşaqlar üçün bu qədər faydalıdır mı, yoxsa onların xeyrindən çox zərəri var?

Bəri başdan qeyd edək ki, bu sualın cavabını bilavasitə mühüm fəlsəfi qanun olan “Əksliklərin vəhdəti və ziddiyyəti” qanununa söykənərək vermək olar: hər şeydə müsbət və mənfi cəhətlər tapmaq mümkündür. Bununla bağlı bir atalar məsələni də xatırlamaq yerinə düşər: “Hər ziyanda bir xeyir var.” Deməli, kompüterdən istifadənin də fayda və zərərlərinin olması labüddür.

Müxtəlif ixtisas sahibi olan və qeyd edilən məsələyə bu və ya digər dərəcədə “aidiyyət”i olan mütəxəssislər – informasiya texnologiyaları üzrə mühəndislər, pedaqoqlar, psixoloqlar,

həkimlər və s. tərəfindən aparılmış çoxsaylı müşahidə və araşdırmaların nəticələrinin təhlili bəzi ümumiləşdirmələr aparmağa və müəyyən fikirlər söyləməyə imkan verir.

### **Kompüterdən istifadənin əsas faydaları**

Kompüterdən istifadənin əsas faydaları kimi aşağıdakıları qeyd etmək olar:

1. Hazırda çoxsaylı oyun proqramları işlənilib hazırlanmış və istifadəyə verilmişdir. Onların böyük əksəriyyəti əlçatandır və tamamilə ödənişsizdir. Müxtəlif yaş kateqoriyaları üçün fərqli-fərqli oyunlar mövcuddur, hər kəsin öz yaşına və qabiliyyətinə uyğun oyun seçə bilməsi üçün xeyli sayda alternativ variantlar təklif olunur. Aydın ki, bu məsələdə valideynin üzərinə düşən “vəzifə” öz övladı üçün doğru seçim etmək, onun yaşını, potensialını düzgün qiymətləndirib, ən düzgün variantı – ən faydalı və təhlükəsiz oyunu seçməkdən ibarətdir. Təbii ki, burada valideynin öz bilik səviyyəsi, onun təfəkkürü, dünyagörüşü və qiymətləndirmə bacarığı, analitik təhlil və müqayisə aparmaq qabiliyyəti, həmçinin öz övladını nə dərəcədə “tanıması” xüsusi rol oynayır.

Müasir oyun proqramları arasında məntiqi, təfəkkürü, yaddaşı inkişaf etdirən çoxlu sayda proqram var. Belə ki, uşaqların proqnozlaşdırmaq və təhlil etmək qabiliyyətlərini inkişaf etdirən, müəyyən fənlər üzrə bilikləri aktivləşdirən müxtəlif məntiq oyunları mövcuddur.

2. Kompüterdə məşğul olmaq uşaq tərəfindən oyun kimi qəbul edilir, buna görə də dərslərin səhifələrində onu heç maraqlandırmayan şey monitor ekranında cəlbedici ola bilər. Bundan əlavə, yaddaşı zəif olan şagirdlər üçün kompüterdən istifadə edərək materialı öyrənmək daha effektiv ola bilər. Bunun izahı o qədər də çətin deyil. Belə ki, parlaq və dinamik olan, gözlənilməz görünən bir şey dərhal diqqəti cəlb edir və uşağın gözlərini ekrandan çəkməməsi üçün əlavə səy göstərməyə ehtiyac qalmır, yəni bu anda onun diqqəti qeyri-ixtiyari olur.

Yalnız psixoloqlar deyil, həm də kompüterdə uşaqlarla məşğul olan valideynlər, tərbiyəçilər və müəllimlər müşahidə etmişlər ki, kompüterdən istifadə prosesində uşaqların yaddaşı və diqqəti yaxşılaşır. Bu da qanunauyğun haldır, belə ki, uşaqların psixi inkişafına bilavasitə səbəb olur. J.Piajenin, A.Vallonun, P.Blonskinin və bir çox tanınmış psixoloqların tədqiqatları nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, kiçikyaşlı uşaqlarda yadda saxlamaq həvəsi hələ yoxdur, ixtiyari olaraq, yəni əvvəlcədən qarşıya qoyulmuş məqsədlə nəyisə hafizədə saxlamaq “fikrində deyillər”. Uşaqların yaddaşı qeyri-ixtiyaridir, onlarda görünən hadisələr və xırdalıqlar asanlıqla yadda saxlanılır, çünki emosional və obrazlı yaddaş qeyri-ixtiyari işləyir və mexaniki və məntiqi yaddaşdan daha yaxşı inkişaf edir. Burada isə kompüter “əvəzedilməz köməkçi” rolunda çıxış edir, belə ki, o, mənimsənilən “material”ın mahiyyətini əhəmiyyətli edərək, onun yadda saxlanmasını sürətləndirməklə bərabər, eyni zamanda daha mənalı və uzunmüddətli edir.

3. Kompüterdə müstəqil işləmək uşağın kiçik əl əzələlərinin inkişaf etməsinə və əl ilə göz arasında koordinasiyasının formalaşmasına kömək edir. Başqa sözlə, klaviaturanın düymələrini sıxmaq və maus kursorunu ekranda istədiyi yerə aparmaqla uşağın incə motorikası inkişaf edir.

4. Kompüter oyunları uşaqlarda abstrakt təfəkkürün inkişafına kömək edir. Uşaqlar oyunlarda əşyaların və məxluqların bəzən orijinaldan tamamilə fərqli şəkildə təsvir edilməsinə, hətta nişanlarla işarələnməsinə vərdiş edirlər. Beləliklə, bu cür oyunlar zamanı uşaqda tədricən abstrakt təfəkkürə əsaslanan işarə və simvolları qavramaq qabiliyyəti formalaşır [5].

5. Müasir təhsil sistemində İTK vasitələri, o cümlədən kompüterlər əvəzsiz rol oynayır. Hansı fənn olursa-olsun, onun tədrisi prosesində kompüterdən bir nömrəli texniki vəsait kimi istifadə edilir. Məktəbli uşaqların həm məktəbdə dərs keçərkən, həm də evdə ev tapşırıqlarını hazırlayarkən bilavasitə kompüterlərdən istifadə etmələri labüddür. Bu həm də gələcəkdə onların fəaliyyət göstərəcəkləri sahələrdə kompüterdən səmərəli istifadə üçün vərdiş aşılmasına xidmət edir. Yəni məktəbli yaşında olan uşaqlar kompüterdən bu gün öyrənmək məqsədilə istifadə etməklə, gələcəkdə vasitə kimi – əmək aləti kimi istifadə etməyə zəmin yaradır.

### **Kompüterdən istifadənin mənfi cəhətləri**

Qeyd olunan üstünlüklərə baxmayaraq, kompüterdən istifadənin mənfi cəhətləri də var. Əsas mənfi cəhətlər kimi isə aşağıdakıları qeyd etmək olar:

1. Kiçik yaşlı məktəblilərin, bir qayda olaraq, ətrafdakı aləmə təsir etmək imkanları məhduddur, onlar reallığı cüzi dəyişə bilirlər, onların həyat tərzini tamamilə böyüklərdən asılıdır. Amma oyunda yox! Orada hər şey uşağın istəyi ilə baş verir, burada o, rolları, səviyyələri, dekorasiyaları seçib dəyişdirə bilər, talelər üzərində əmrlər verə bilər. Təbii ki, hökmdar rolunda olmaq, göstəriş vermək, idarə etmək uşaqlar üçün çox cəlbedicidir, çünki onlar hələlik “bacarıram” sözlərindən daha çox “istəyirəm” sözü ilə başlayan cümlələr deyə bilirlər.

2. Kompüter ünsiyyət üçün çox gözəl partnyordur: o, həmişə başa düşür (bundan ötrü yalnız “lazımı” düymələri basmaq kifayətdir), mübahisə etmir, münaqişə yaratmır, notasiyalar oxumur. Ümumiyyətlə, insanlardan fərqli olaraq, kompüterlə danışıqlar aparmaq və razılığa gəlmək asandır, demək olar ki, həmişə mümkündür. Ona görə də başqaları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkən uşaqlar bu şəkildə asanlıqla və ən başlıcası isə, həvəslə virtual aləmlərə keçirlər.

3. Kompüter arxasında daimi oturmaq uşağın fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Əvvəla, uzun müddətli oturmaq vəziyyət statik yüklənməni artırır, uşağın hərəkət aktivliyini, dinamikliyini aşağı salır. Gözünü çəkmədən, bütün diqqəti ilə monitordakıları uzun müddət izləməkdən uşaqda boyun əzələlərində, bəldə və başda ağrılar yaranmasına səbəb ola bilər, bulanıq görməyə gətirib çıxara bilər. Xeyli vaxt tərənəm vəziyyətdə qalmaq dayaq-hərəkət sistemində müxtəlif xəstəliklərin əmələ gəlməsi ilə, o cümlədən osteoxondrozla nəticələnə bilər. Bu həm də sonda nəfəs almağı çətinləşdirə bilər. Əlin maus üzərində fasiləsiz olaraq eyni şəkildə – yarımyumulu vəziyyətdə olması isə əl əzələlərinin ağrmasına səbəb ola bilər.

İkincisi, kompüter oyunları ilə uzun müddət məşğul olmaq uşağı əsəbi və kaprizli edir, xüsusən də oyun zamanı istədiyi hər hansı bir şey alınmayanda. Qəddarlıq və zorakılıq

elementlərini ehtiva edən dəhşət üslubunda olan əyləncəli oyunlar isə uşağın psixikasına neqativ təsir göstərir – bu, uşaq psixologiyası üzrə mütəxəssislər tərəfindən çoxdan sübuta yetirilib.

4. Kompüter oyunlarına və sosial şəbəkələrə (“sosial şəbəkə” termini 1954-cü ildə Mançester məktəbinin sosioloqu Ceyms Barns (*James Barns*) tərəfindən “İnsan münasibətləri” məcmuəsinə daxil edilmiş “Norveç kilsə adasında siniflər və icmalar” adlı əsərində təklif edilmişdir [1]) həddən artıq aludə olan məktəblilər ətrafdakı reallığa marağı itirirlər, küçüyə, həyəət çıxmaq, həmyaşdrları ilə ünsiyyət qurmaq, birgə vaxt keçirmək istəməirlər, aktiv həyat tərzini və idman yarışlarını sevmirlər, ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək üçün masa arxasına çətinliklə oturur və praktiki olaraq, heç bir kitab oxumurlar. Onlar kompüterdən asılılıq şəbəkələrinə düşürlər – belə uşaqlar bütün günü evdə oturmağa hazırdırlar, tədricən reallıqla əlaqəni itirirlər və bəzən onları bu vəziyyətdən çıxarmaq üçün xüsusi kömək lazım olur.

Bunlardan əlavə, bioloji-fizioloji nöqtəyi-nəzərdən aşağıdakı zərərləri də qeyd etmək lazımdır:

- görmə funksiyası korlanır, çünki gözlər daima gərgin halda olur. Uşaqların gözləri hələ tam inkişaf etmədiyindən, onlar çox tez yorulur. Beləliklə, uşağın gözləri get-gedə zəifləyir və o, uzağı pis görməyə başlayır. Bundan ötrü uşağa əynək taxmaq lazım gəlir. Bir çox uşaqlar isə planşetdə və ya telefonda oynayarkən çarpayıda və ya divanda, bəzən hətta döşəmədə uzanırlar ki, bu da görməyə mənfi təsir edir:

- noutbuk uşağın qamətinə də zərər verir. Bəzən kompüterin yeri boyuna görə uşağa uyğun olmur. Bu səbəbdən uşağın beli daima səhv vəziyyətdə olur. O, belini əyməyə başlayır və ya ekranı görə bilmək üçün boynunu bərk dartır. Bütün bunlar onurğanın əyilməsinə, baş və bel ağrılarına gətirib çıxara bilər;

- əsəb sistemi ilə bağlı problemlər yarana bilər. Uşaqda əsəb sistemi hələ zəifdir, inkişaf etməyib. Ona görə də əgər uşaq kompüterlə uzun müddət ünsiyyətdə olarsa, onun yuxusunda - yatmadığında ciddi problemlər yarana bilər, əhval-ruhiyyəsinin qəfil dəyişməsi və yüksək səviyyədə həyəcanlanma, hətta qıcıqlanma baş verə bilər [4].

### **Kompüter oyunlarına aludəliyin əsas səbəbləri**

Uşaqların kompüter oyunlarına aludəliyinin əsas səbəbləri kimi aşağıdakıları göstərmək olar:

- uşaqda özünü idarə etmə bacarığının olmaması. Özünü idarə etmək, lazım gələndə məhdudlaşdırmaq, “yavaşlatmaq” uşaq üçün çətinlikdir, o, əksər hallarda bunu düşünmədən edir, yaxın perspektivi görə bilmir, hərəkətinin nəticəsini müəyyənləşdirə bilmir, vəziyyəti düzgün qiymətləndirməyi bacarmır;

- uşaq əməyə öyrəşməyib, o, hər hansı işi görmək və yerinə yetirmək bacarığına malik deyil. Bu cür insan yaxınlarının mənafeyi naminə işləməyə, bununla da onlara sevgi və qayğısını ifadə etməyə ehtiyac duymur;

- uşağa əməkdaşlıq etmək öyrədilməyib, o, məsləhətləşməyi bacarmır, buna görə də başqalarının məsləhət və tövsiyələrini dinləmək, nəzərə almaq və əməl etmək vərdisləri formalaşmayıb;

- böyüklər kompüterlə qarşılıqlı əlaqəyə dair psixoloji və gigiyenik qaydalardan məlumatsızdırlar, kompüterin fayda və zərərlərini bilmirlər;

- uşaq valideyn diqqətindən məhrumdur, ona görə də o, “isti” münasibətə və ünsiyyətə olan ehtiyaclarını kompüterlə qarşılıqlı əlaqəyə girməklə ödəyir. Ailədə tərbiyə tərzi, əsasən, təzyiqlər, göstərişlər, idarə olunan şəxsiyyətin tərbiyəsi üzərində qurulub, bunun nəticəsində isə sonda uşaq yenə də tabe olmağı və “sözə baxmağı” bacarmır. Valideynlər uşaq ilə ünsiyyət zamanı onun böyüməsini dərk etmirlər, ünsiyyət tərzi dəyişməklər, dialoqa girmirlər, koordinasiya hərəkatları etmirlər;

- böyüməkdə olan uşaq böyüklərin həyatına xas olan çətinliklərlə üzləşir. Lakin bu çətinliklərin öhdəsindən təkbaşına gələ bilmir, bu prosesdə böyüklərin dəstəyini tapa bilmir və beləliklə də, virtual aləmə keçir;

- uşaq üçün onu əhatə edən aləm, mühit rahat, komfortlu deyil, vaxtının çox hissəni keçirdiyi otaq onun zövqünə uyğun qurulmayıb, onun fərdi dünyagörüşünə, həyata baxışlarına uyğun gözləntilərinə cavab vermir, onun fikirlərini əks etdirmir;

- uşaqda özünə qarşı inam aşağı səviyyədədir, özünə şübhəsi var, özünü zəif qiymətləndirir, daha çox başqalarının fikrindən asılılıq hiss edir, hamıdan təcrid olunmuş vəziyyətdədir;

- uşaqda güclü təqlid refleksi var, o, düşünmədən, götür-qoy etmədən dostunun arxasınca qeyri-real aləmə girir.

### **Oyundan asılılıq**

Bəs uşaqda oyundan asılılıq niyə formalaşır?

Məlum olduğu kimi, hər hansı bir asılılığın formalaşması üçün birinci və zəruri şərt daxili narahatlıq hissi və narazılıq, məyusluq hissidir.

Həyəcan vəziyyətindən çıxmağın iki əsas yolu var:

- insan aqressivləşir, məsələn, belə vəziyyətdə o, əşyaları sındıra bilər, başqalarına qarşı pislilik edə bilər, hətta cinayət səviyyəsində zərər vura bilər;

- insan mövcud vəziyyəti “tərk etməyə” çalışır, məsələn, ibtidai məktəb yaşında olan uşaq real vəziyyəti “tərk edib” oyunlar aləminə keçir.

Bəs artan narahatlıq və narazılıq haradan qaynaqlanır?

Burada birinci və əsas səbəb ailədəki problemlər, valideynlərlə uşaq arasında anlaşılmaqlıq, uşaqlara lazımınca diqqət yetirilməməsi, böyüklərin onlara qarşı qoyduğu tələblərin həddindən artıq yüksək olmasıdır.

Oyundan asılılığın formalaşmasının ikinci səbəbi həzz almaq hissi ilə bağlıdır. Bu bir faktır ki, yaşından asılı olmayaraq, insan hansı oyunu oynayarsa, oynasın, oyun zamanı onda

adrenalin yaranır. Üstəlik, oyun zamanı qalib gələndə isə o, bundan həzz alır, bu zaman orqanizm “endorfin” adlanan sevinc hormonları istehsal edir. İnsan bu ləzzət hissini, bu həzzi təkrar-təkrar yaşamaq istəyir. Bunun üçün isə oyunu təkrarlamaq lazımdır. Bu isə son nəticədə asılılıq yaranmasına gətirib çıxarır.

Asılılığın formalaşmasının üçüncü səbəbi insan xarakterinin növü ilə bağlıdır. Psixoloqlar xarakterin iki əsas növünü fərqləndirirlər: ekstravertlər və introvertlər. Ekstravertlər ünsiyyətə meyillidirlər, məsuliyyətliyə, qarşılaşdıqları uğursuzluqların əsas səbəbini öz səhvlərində görürlər, fəaliyyətlərində qətiyyətliyə, möcüzə gözləmərlər və hərəkət edirlər. Introvertlər daxili gərginliklərə meyillidirlər, hesab edirlər ki, çox şey onlardan asılı deyil, həmişə talelərdən şikayətlənirlər.

Asılılığın dördüncü amili başqasının fikrini tam qəbul edib, öz fikrindən yüksək tutmağa meyillilik, başqasının iradəsinə tabe olmağa daim hazır olmaqla bağlıdır. Adətən, sərbəstliyi az olan, qərar verməkdə çətinlik çəkən və liderə tabe olmağa hazır olan uşaqlar asılılığa daha tez düşürlər. Bu cür “risk qrupu”na lider olmaq arzusunda olan, lakin heç vaxt buna nail ola bilməyən uşaqlar daxildir. Məhz belə uşaqlar günlərlə kompüter arxasında otura bilirlər və bu zaman özlərini “qalaktikaların hökmdarları” kimi təsəvvür edirlər. Onlara öz potensiallarını reallaşdırmaqda kömək etmək – istənilən təşəbbüsü dəstəkləmək, istedad və qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək lazımdır. Uşaqda sərbəstlik, baş verənlərə tənqidi nəzər salmaq, təşəbbüsü təşviq etmək vacibdir. Bu, asılılığın qarşısının alınması üçün ən effektiv üsuldür.

### **Uşaqların kompüterdən səmərəli və təhlükəsiz istifadəsi**

Uşaqların kompüterdən səmərəli və təhlükəsiz istifadə etmələri ilə bağlı çoxsaylı tədqiqatlar aparılmışdır və bu gün də aparılmaqdadır. Alınmış nəticələrin bəziləri fikir ayrılığı yaratsa da, hamı tərəfindən qəbul olunan müəyyən qayda və tövsiyələr var ki, onların ən vaciblərini aşağıdakı kimi ümumiləşdirmək olar:

- kompüterlə iş yeri düzgün təşkil edilməlidir: yaxşı işıqlandırma olmalıdır, lakin günəş işığı birbaşa düşməməlidir. Stol və stul hündürlüyə uyğun seçilməlidir (yaxşı olardı ki, hündürlüyü tənzimlənən xüsusi kompüter stolu və stulundan istifadə edilsin, kompüter divar boyu yerləşdirilməlidir ki, təbii işıq monitora sol tərəfdən düşsün). Kompüter uşağın üzündən 60-70 sm məsafədə yerləşdirilməlidir;

- kompüterin yerləşdiyi otaq tez-tez havalandırılmalıdır. İşləyən texnika otağın temperaturuna və rütubətinə təsir göstərə bilər, buna görə hava nəmləndiricisindən istifadə etmək tövsiyə olunur. Məktəblinin iş yeri hər gün nəm şəkildə təmizlənməlidir;

- arxası (söykənəcək yeri) düz, rahat kreslodan oturmaq vacib şərtidir;

- parlaqlığı tənzimlənə bilən keyfiyyətli monitordan istifadə etmək lazımdır. Onun ölçüsü ən azı 15 düym olmalıdır. Əks təqdirdə, gözlər daha çox stressə məruz qalar və bu səbəbdən görmə kəskin şəkildə pisləşə bilər;



- uşağın istifadə etdiyi kompüterdə valideyn nəzarəti proqramının quraşdırılması məqsədəuyğundur. Belə proqramın köməyi ilə valideyn uşağın internetdə hansı saytlara daxil olduğunu izləyə, arzuolunmaz saytları bloklaya və ekran arxasında onun fəaliyyətinə nəzarət edə bilər;

- uşağın kompüterdə işləməsinə ayrılan vaxta ciddi riayət edilməli, onun kompüterlə “işləmək” müddəti yaş səviyyəsi nəzərə alınmaqla müəyyənləşdirilməlidir. Belə ki, 3 yaşdan kiçik uşaqların kompüterə xüsusi bir ehtiyacı yoxdur, baxmayaraq ki, bir çox valideynlər uşaqlarına qadectlərlə oynamağa icazə verirlər. Uşaq bağçası dövrünü kompütersiz keçirmək bir qədər çətinidir: bu yaşda məktəbəqədər uşaqlar monitor qarşısında 10-15 dəqiqədən çox vaxt keçirməli deyillər. 1-2-ci sinif şagirdləri üçün kompüterdən fasiləsiz istifadənin müddəti – 20 dəqiqədən, 3-4-cü siniflər üçün 25 dəqiqədən, 5-6-cı siniflər üçün 30 dəqiqədən, 7-11-ci sinif şagirdləri üçün 35 dəqiqədən artıq olmalı deyil. Kompüter oyunlarına ayrılan vaxt 2-5-ci sinif şagirdləri üçün 10 dəqiqədən, yuxarı sinif şagirdləri üçün isə 15 dəqiqədən çox olmamalıdır. Doğrudur, qeyd olunan zaman müddətləri ilə bağlı mütəxəssislər tərəfindən müxtəlif yanaşmalar var və hər kəs bu müddətləri fərqli şəkildə təklif edir. Lakin bir məsələ hamı tərəfindən birmənalı olaraq təsdiq edilir ki, kompüterdən istifadə müddətinə mütləq şəkildə məhdudiyət qoyulmalıdır (özü də bu cür məhdudiyət yalnız uşaqlara deyil, ümumiyyətlə, hər kəsə aiddir).

(Qeyd edək ki, fikrimizcə, məktəb yaşlı uşaqların kompüterdən istifadə müddətlərinin, X.T.Novruzovanın təklif etdiyi kimi aşağıdakı şəkildə müəyyən olunması daha məqsədəuyğundur:

- I-II siniflər – 10 dəq;
- III-V siniflər – 15 dəq;
- VI-VII siniflər – 20 dəq;
- VIII-IX siniflər – 25 dəq;
- X-XI siniflər – birinci dərs saatında 30 dəq, növbəti dərs saatında 20 dəq [2]).

Statistika göstərir ki, 1-2 saat kompüterdə işləmək yeniyetmələrin 73 faizində ümumi və görmə yorğunluğuna səbəb olur, halbuki bu qədər vaxtda dərslə məşğul olan uşaqların yalnız 54 faizində bu cür yorğunluq müşahidə olunur.

Nəzərə almaq lazımdır ki, kompüter arxasında uzun müddət vaxt keçirmək uşaqlarda yorğunluq və əsəb ehtiyatlarının tükənməsinə səbəb olur. Bu baxımdan kompüter oyunları xüsusilə təhlükəlidir, çünki oynayan zaman uşaq bir növ emosional stress yaşayır. 20 dəqiqəlik oyundan sonra mütəxəssislər uşaqların 25 faizində görmə aparatlarında və mərkəzi sinir sistemində xoşagəlməz halları qeydə alırlar. Oyun zamanı gözləmənin özü qanda adrenalin hormonlarının əhəmiyyətli dərəcədə artması ilə müşayiət olunur, bu isə qan təzyiqinin artmasına səbəb olur.

Hər 15 dəqiqədən bir diqqəti kompüterdən yayındırmaq, gözlərə istirahət vermək lazımdır [3]. Hətta göz yorğunluğuna yol verməmək məqsədilə müəyyən təlimlərin keçirilməsi,

ümumi gümrahlığı bərpa etmək məqsədilə fiziki məşqlərin, bədən hərəkətlərinin edilməsi tövsiyə olunur.

### **Nəticə**

Əlbəttə, uşaqların kompüterdən istifadəsi ilə bağlı olan məsələlər sadaladıqlarımız ilə bitmir. Ümumiyyətlə, müasir dövrün atributuna çevrilmiş informasiya-kommunikasiya texnologiyaları (İKT) sürətlə inkişaf etdiyinə görə bu sahə ilə bağlı tədqiqatlar da durmadan genişlənir və dərinləşir, eyni zamanda bu texnologiyaların insanlara verdiyi fayda və zərərlər də daim öyrənilir və ölçülür. Bu məqamda dahi Nizami Gəncəvinin bir beytini xatırlamaq yerinə düşər:

*Bir inci saflığı varsa da suda,  
Artıq içiləndə dərd verir o da...*

Yəni nədənsə istifadə edərək faydalanmaq istəyəndə gərək istifadənin qədərini, miqdarını düzgün müəyyən edəsən ki, fayda əvəzinə zərər görməyəsən. Başqa sözlə, istifadə üçün normanı – “qızıl orta”-nı tapıb saxlamaq lazımdır! İstənilən dərman nəzərdə tutulan dozadan artıq qəbul edilərsə, zəhərə çevrilə bilər. Uşaqların kompüterdən istifadəsi məsələsində məhz bu prinsipə riayət edilməlidir!

Uşağın istər oyun və əyləncə üçün, istərsə də təhsil və öyrənmə məqsədləri ilə uşağın kompüterdən istifadə etməsi reqlamentləşdirilməli, xüsusi rejimə riayət olunmaqla həyata keçirilməlidir. Belə ki, uşağın yaş səviyyəsi, fiziki və psixoloji vəziyyəti, habelə onun fərdi qabiliyyəti və potensialı nəzərə alınmaqla, kompüterdən istifadənin vaxtı müəyyən edilməli, kompüter arxasında keçirilən müddət ciddi nəzarətdə saxlanılmalıdır. “Kompüterdə işləmək” və “fasilə etmək” fazaları bir-birini ardıcıl olmaqla əvəzləməlidir.

Uşağın kompüterdən istifadəsini məqsədyönlü şəkildə planlaşdırmaq və təşkil etmək üçün valideynlərin tərbiyəçilərlə, müəllimlərlə və psixoloqlarla, bu sahədə təcrübəsi olan daha “stajlı” valideynlərlə mütəmadi olaraq məsləhətləşməyi tövsiyə olunur. Atalar demişkən, “məsləhətli don gen olar”.

Bununla əlaqədar bir məqamı da yadda saxlamaq vacibdir: uşaqlar – böyükləri, ilk növbədə, öz valideynlərini əks etdirir və əksər hallarda onları təqlid edirlər. Və əgər uşaqlar kompüter arxasında mənalı və ya mənasız olmaqla, çox vaxt keçirirlərsə, bunun bir səbəbi də məhz böyüklərin onlara göstərdikləri “nümunə”dir, unutmamaq olmasın ki, “uşaq – evin güzgüsüdür” və “pis nümunə yoluxucu olur” deyiblər atalar! Müasir valideynlərin əksəriyyəti işdən qayıdanda hətta evdə də öz elektron poçtunu yoxlamağa və bloqları oxumağa davam edirlər və bundan ötrü yalnız kompüterdən deyil, həm də mobil telefonlardan istifadə edirlər. Övladına təsir etmək üçün valideyn əvvəlcə özünün kompüterdən asılılığını aradan qaldırmalıdır!

### **Ədəbiyyat**

1. Əliquliyev, R.M. (2013) İnformasiya cəmiyyəti: maraqlı xronoloji faktlar / R.M.Əliquliyev, P.M. Salmanova. – Bakı: İnformasiya Texnologiyaları, – 169 s.



2. Novruzova, X.T. (2017) İnformatikanın tədrisi metodikası / X.T.Novruzova. – Bakı: BSU, – 152 s.
3. Белоус Ю.В. Дети и компьютер: [Электронный ресурс] / 12 января 2021 г.  
URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/12/konsultatsiya-deti-i-kompyuter>
4. Ребенёк и компьютер: [Электронный ресурс] / 27 июня 2018 г.  
URL: [https://amakids.ru/uz/about\\_us/blog/zdorove-i-uhod/rebenok-i-kompyuter](https://amakids.ru/uz/about_us/blog/zdorove-i-uhod/rebenok-i-kompyuter)
5. Чрезмерная увлеченность ребенка компьютером: [Электронный ресурс] / 22 ноября 2019 г.  
URL: <https://vk.com/@yaroditel57-chrezmernaya-uvlechennost-rebenka-komputerom>

## ONCE AGAIN ABOUT COMPUTER INFLUENCE ON CHILDREN

**Leyla Ismayilzadeh**

Mingachevir State University, Mingachevir, Azerbaijan

In the article, the influence of the computer on children is considered. Both positive and negative influences are investigated and substantiated by facts. Today, the need to use a computer is justified from a theoretical and practical point of view. As we know, the society has not yet formed a single opinion on this issue. People who are supporters of both influences – specialists of various specialties – information technology engineers, teachers, psychologists, doctors and others, support their opinion with sufficiently strong arguments, everyone has their own "truth" in this matter. The article discusses the main reasons for children's passion for computer games, including game addiction. Also, the important conditions necessary for the use of computers and information technology in general to be beneficial for children are explained, and some recommendations are given for their thoughtful, effective and safe use. Based on the conducted research, it is concluded that it is possible and necessary to use a computer with benefit, observing certain principles, adhering to the necessary rules and requirements, without violating the instructions and recommendations that have justified themselves in practice.

**Keywords:** child, computer, game, influence, benefit, danger

## ЁЩЕ РАЗ О ВОЗДЕЙСТВИИ КОМПЬЮТЕРА НА ДЕТЕЙ

**Лейла Исмаилзаде**

Мингячевирский государственный университет, Мингячевир, Азербайджан

В статье рассматривается влияние компьютера на детей. Исследуются и обосновываются фактами как положительные, так и отрицательные влияния. Сегодня необходимость использования компьютера обоснована с теоретической и практической точки зрения. Как известно, в обществе до сих пор не сформировалось единого мнения по этому вопросу.

Люди, являющиеся сторонниками обоих влияний - специалисты различных специальностей – инженеры по информационным технологиям, педагоги, психологи, врачи и другие, подкрепляют свое мнение достаточно вескими аргументами, у каждого своя "правда" в этом вопросе. В статье рассматриваются основные причины увлеченности детей от компьютерных игр, в том числе игровой зависимости. Также, объясняются важные условия, необходимые для того, чтобы использование компьютеров и информационных технологий в целом было полезным для детей, и даются некоторые рекомендации по их продуманному, эффективному и безопасному использованию. На основании проведенных исследований делается вывод, что можно и нужно использовать компьютер с пользой, соблюдая определенные принципы, придерживаясь необходимых правил и требований, не нарушая оправдавших себя на практике указаний и рекомендаций.

**Ключевые слова:** ребенок, компьютер, игра, влияние, польза, опасность

Daxil oldu: 02.06.2022;

Çapa qəbul edildi: 14.11.2022;

Çap edildi: 30.12.2022