

DOI: <https://doi.org/10.36719/2663-4619/93/13-17>

Şəbnəm Cəfərova
Bakı Dövlət Universiteti
doktorant
elizadeh.shebnem@mail.ru

YENİYETMƏLƏRDƏ OYUN ASILILIĞI ZAMANI YARANAN SOSIAL-PSİXOLOJİ DƏYİŞİKLİKLƏR

Xülasə

Son dövrlərdə insanlar arasında xüsusilədə, yeniyetmələrdə oyuna qarşı marağın artması müşahidə edilir. Burada müxtəlif səbəblər rol oynayır, bunlar içərisində uşaqların nəzarətsiz qalmaları, real həyatda dostluq münasibətlərinin az olması, özünü təsdiq etmək və s. kimi faktorları sadalamaq mümkündür. Bəzən yeniyetmələr oyun olmaqla asudə vaxtlarını daha yaxşı dəyərləndirdiklərini ifadə edirlər. Təbii ki, bütün bunlar sonrada yeniyetmələrdə internetə, oyuna olan marağı artırmaqla məhdudlaşmayıb, asilliyə halını yaradır. Bu sahədə aparılmış tədqiqatlarda əsasən oğlanlarda qızlara nisbətən daha olduğunu göstərir. Eyni zamanda, işin profilaktikasını həyata keçirən zaman, yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını vacib edir.

***Açar sözlər:** yeniyetmə, internet, oyun, oyun asilliyinin profilaktikası, psixo-sosial faktorlar*

Shabnam Jafarova
Baku State University
PhD student
elizadeh.shebnem@mail.ru

Socio-psychological changes occurring in teenage gaming dependence

Abstract

Recently, there has been an increase in interest in the game among people, especially among teenagers. Various reasons play a role here, including leaving children unattended, few friendships in real life, self-affirmation, etc. factors such as Sometimes teenagers say that they value their free time more by playing. Of course, all this is not limited to increasing interest in the Internet and games among teenagers, but creates a state of addiction. Studies done in this area show that it is more common in boys than in girls. At the same time, it is important to take into account age characteristics when carrying out preventive work.

***Keywords:** teenager, internet, game, gambling addiction prevention, psychosocial factors*

Giriş

Yeniyetməlik dövrü bütün cəmiyyətlərdə özünəməxsusluğu ilə fərqlənir. Ədəbiyyatlarda bu dövr müxtəlif adlarla təsvir olunur: yeniyetməlik, keçid dövrü, yetkinlik, yetkinlik yaşının mənfi mərhələsi və s (Bayramov, Əlizadə, 2003: 130). Yeniyetməlik dövrünə çətin dövr boş yerə deyilmir. Bu mərhələdə, orqanizmin sürətli fiziki inkişafı nəticəsində baş verən özünü şəxsiyyət kimi tanımanın ən yeni mərhələsidir (2). Hər bir yeniyetmədə bədənin aktiv böyüməsi vardır, çünki, endokrin dəyişikliklər baş verir. Bir çox oğlan və qızlarda bu dövrdə ürək və qan damar sistemindəki dəyişiklikdəki balanssızlıq nəticəsində qan dövrünü problemləri yaradır. Ürək-damar sisteminin müntəzəm nasazlıqları təzyiqli artımlarına səbəb ola bilər, bu səbəbdən uşaq özünü pis hiss edir.

Yeniyetmələrin düşünmə və anlama tərzindəki dəyişikliklər onların aşkar fiziki dəyişikliklərindən daha fərqli ola bilər. Onlar dünyanı konkret, ağ-qara fonda bəzən görürlər, lakin, eyni zamanda birdən-birə yeniyetmələr mücərrəd daha fərqli tərzdə düşünmə qabiliyyətlərini formalaşdırma bilirlər. Bunun nəticəsidir ki, indi onlar situasiyaları səbəb-nəticə baxımından məntiqi

təhlil edə bilir və hipotetik situasiyaları dəyərləndirirlər. Fərqli işarələrdən, xüsusilə də metaforalar istifadə edərək təsəvvürlərini, proseslərə olan baxış bucaqlarını inkişaf etdirirlər. Yeniyetmələr arasında idrakı inkişafda nəzərəçarpacaq fərqi fərqlər olsa da, bu yeni qabiliyyətlər onlara özlərində introspeksiyanı və yetkin qərar qəbul etmə qabiliyyətlərini artırmağa imkan verir. Koqnitiv səriştə insanlara effektiv düşünmək, çətinlikləri həll etmək, mücərrəd düşünmək və bunu əks etdirmək, gələcəkləri üçün plan qurmaq bacarıqlarını qazandırır.

Yeniyetmə oğlan və qızların koqnitiv inkişafında bir neçə mühüm fərqlər müəyyən edilsə də, aydın görünür ki, oğlan və qızlar məhz bu dövrdə müəyyən bacarıqlarını onlara qarşı olan mövcud inamları baxımından fərqləndirirlər (Çankırlı, 150). Yeniyetmə qızlar daha çox oxumaq və sosial bacarıqlarını inkişaf etdirmək haqqında olan fikirlərində oğlanlara nisbətən özlərini daha əmin hiss edirlər, lakin, yeniyetmə oğlanlar isə atletika və riyazi bacarıqları kimi sahələrdə daha çox qətiyyətli görünürlər. Lakin bir-birilərinə güvən hissi səviyyələrindəki əsas fərqi isə, yuxarıda qeyd edilən iddialardan daha çox, gender stereotiplərinə qarşı uyğunluqda özünü göstərir. Nümunə üçün, bir yeniyetmə qız texnoloji kurslarda təhsil almağa, yeniyetmə oğlan isə mentorluq kimi əlaqələrə əsaslanan təlimlərdə iştirakə təhrik edilməsi bununla bağlıdır. Lakin, yeniyetmələrdə nə qədər yüksək səviyyəli düşünmə qabiliyyətinin sürətlə inkişaf etməsinə baxmayaraq, onlardan bəziləri rəşional qərar qəbul etmə potensiallarını inkişaf etdirmək üçün hələ də böyüklərin rəhbərliyinə ehtiyac duyurlar. Mövcud stereotiplərin əksinə, yeniyetmələr kollecdə oxumaq, iş tapmaq və ya maliyyə məsələləri ilə bağlı mühüm qərarlar qəbul etmək üçün valideynləri və ya digər etibarlı böyüklərlə məsləhətləşməyə üstünlük verirlər. Bu zaman yetkinlər bundan istifadə edərək, onlara effektiv qərar qəbul etmə modelini yaratmaq sahəsində rəhbərlik edilməsinə uyğun fürsəti özündə ehtiva edən şərait yarada bilərlər.

Təəsüflər olsun ki, müasir dövrdə artan internet sürəti bəzən valideynlərdə uşaqlarına, əsasən də yeniyetmə yaşında olan övladlarına qarşı məsləhət vermə prosesində çətinlik yaradır (Andrea, Nakaya, 2015: 45). Təbii ki, xüsusilə son on ildə internetdən istifadənin sürətlə artması ilə, asılılıq pozğunluqları sahəsində yeni bir diaqnoz olaraq internet asılılığı anlayışı çox müzakirə mövzusu olmağa davam edir (Christopher, Ferguson, 2018: 40).

Biz əgər uşaq inkişafına nəzər salsaq, üç yaşına qədər uşaqların beyin inkişafında xarici stimullara ehtiyac duyduğunu öyrənə bilərik. Belə ki, beynin frontal lob və onun inkişafı adətən elektron alətlərin həddindən artıq istifadəsi ilə təsirlənir. Bu hissənin zəif inkişafı isə sosial və şəxsiyyətlərarası bacarıqlar sahəsinə mənfi təsir göstərə bilər. Onlar hətta sosial və şəxsiyyətlərarası bacarıqları öyrənməkdə çətinlik çəkəcəkləri ehtimal olunur. Çünki, uşaq mütəmadi olaraq yüksək səs-küyə və dəyişən effektlərə məruz qaldıqda, sensor qavrayışı zəifləyə bilər. Bütün bunlar stress hormonlarının istehsalına səbəb ola bilər. Bir çox valideynlər uşaqlarda internet asılılığının əlamətlərini görəndə qəzəblənir, kompüterləri və digər rəqəmsal cihazları uşaqlarının əlindən alırlar.

Bəzi valideynlər isə qorxur və uşaqlarını dərhal rəqəmsal cihazlardan uzaq durmağa məcbur edirlər. Bu üsullar praktika səmərəsizdir. Edilənlərin əksinə, uşaq valideyninə düşmən kimi baxmağa başlayacaq və ondan çəkinəcək. Düzgün seçilməyən həll üsulu nəticəsində valideyn və uşaq münasibətlərində əsəbilik formalaşacaq (6). Ümumilikdə, internet asılılığı müasir dövrdə həqiqətən təsir edici miqyas almış bir anlayışdır. Xüsusilə yeniyetməlik dövrü üçün təhlükəlidir, çünki onlar üçün texnologiyanın öhdəsindən təkbaşına gəlmək və virtual aləmə olan aludəçiliyi vaxtında dayandırmaq daha çətin (7). İnternet özlüyündə yaxşı yaxud pis adlandırmaq doğru deyil, onu sadəcə bizi əhatə edən dünyanın bir hissəsi kimi qəbul etmək, bir çox cəhətdən həm faydalı və həm də zəruridir. İndiki dövr üçün tükənməz məlumat mənbəyi kimi görünən internet uşaqları hər şeyi öyrənmək və görmək imkanları ilə cəlb edir.

Maraqlı bir uşaq mümkün qədər çox şeyi məhz onlayn şəkildə əldə etməyə çalışır. Bunlara: ünsiyyət, oyunlar, cizgi filmləri, əyləncə, dostluq münasibətləri və s. daxildir. Bu günə qədər, narkotik asılılığı və maddə asılılığa bənzər olan digər asılılıq növləri müzakirə edən əsas problemlər vəziyyətlərdən idi. Lakin, texnologiyanın inkişafı, internetin ixtirası və yayılması ilə oyunlar rəqəmsal mühitlərdə yayılmağa başlandı və bu da oyun asılılığının formalaşmasına şərait yaratdı (8).

İndiki halda, istənilən evdə kompüterlərin istifadəsinin şahidi oluruq . Gündəlik məlumatların dərhal ötürülməsi və lazımı yəni, vacib məlumatların axtarışı, dostlarla əlaqə saxlamaq, alış-veriş, oyunlar oynamaq, filmlərə baxmaq və daha çox şey müasir texnologiyaların bizə təqdim etdiyi imkanlardır. Kompüterin hədsiz istifadəsi onun asılılığı zamanı ünsiyyət qurulmasında çətinlik, münasibətlərdə narazılıq, özünə qarşı inamın azalması kimi problemlərdə özünü göstərir.

Lakin, kompyuter asılılığından öncə internet asılılığına diqqət etmək gərəklidir. Çünki, internet asılılığında fərdlərin internet istifadəsinə nəzarət edə bilməməsi kimi müəyyən edilmişdir ki, bunlarda beş sahədə nəzərəçarpaq çətinlik və funksional pozğunluqlarla nəticələnir: akademik, sosial, peşə, inkişaf və davranış. Bundan əlavə, böyük depressiya, təşviş-həyəcan pozuntusu, diqqət əskikliyi və hiperaktivlik kimi qəbul edilmişdir (9). Ağır hallarını isə, daha çox ABŞ-da ölümə nəticələnən fasiləsiz internet video oyununun oynanması halının olduğu bildirilmişdir ..

İnternet asılılığı psixoloji problemlərə səbəb olur: konfliktli davranış, xroniki depressiya, real həyatın virtual məkanına üstünlük vermək, cəmiyyətə uyğunlaşmaqda çətinliklər, kompüterdə vaxta nəzarət etmək qabiliyyətini itirmək, kompüterdən istifadə etmək qabiliyyətinin olmaması ilə əlaqədar diskomfortluq hissi. İnternetdən istifadə edən yeniyetmə "düşünməyə" və "öyrənməyə" çalışmaq əvəzinə "axtarmağa" üstünlük verir. Asılı insanları "İnternet sakin"ləri kimi fikirləşsək, burada əsas problemlərin özünü qəbul etdirmə ilə bağlı olduğunu görürük. Çünki, yeniyetmələr yaxın ünsiyyətdə və özünün sirlərini, fikirlərini başqalarına açmaqda, "mən"ini və bəzi ehtiyaclarını qəbul etməkdə çətinlik çəkirlər.

Mümkün görünən əsas səbəb adekvat olaraq özünü imicinin formalaşmasına mane olan inkişaf etməmiş özünə hörmət mexanizmləridir. Bəzi yeniyetmələr üçün internetdə həddindən artıq iştirak kompüter proqramlarının işinə nəzarət etmək istəyinə ilə əlaqələndirilir, bu nəzarət meylini bəzən insan münasibətləri sahəsinə daşıya bilər və bəzən də insanları manipulyasiya etmək cəhdləri çox vaxt uğursuzluqla nəticələndiyi üçün bu, uşaqları təcrid və sosial izolyasiyaya sövq edə bilər.

Kompüter oyunlarına qarşı olan asılılıq tez-tez içki, narkotik və digər psixoaktiv maddələrdən asılılıq kimi digər asılılıq formaları ilə müqayisə edilir. Oyun asılılığı uzun müddət oyun oynamaqla xarakterizə olunan davranış asılılığıdır. Dostluğun, yoldaşların əhəmiyyətli olduğu yeniyetməlik dövrü oyun asılılığında da vacib əhəmiyyətə malikdir. Şəxsiyyət bütünlüyünün əldə edildiyi yeniyetməlik dövründə yaşanan problemlər təkcə yeniyetmənin özünə deyil, ailəsinə, məktəb həyatına, dostluq münasibətlərinə də təsir edir. Oyun asılılığı da bu dövrdə yaşana biləcək mühüm problemlər arasındadır. Əslində oyun sənayesinin uzun illik tarixi var və bu gün dünyanın ən inkişaf etmiş maliyyə gəlirləri arasında yüksək gəlir. Oyun sənayesi müxtəlif sahələrdə özünü göstərir. Bunlar içərisində əsasən rəqəmsal oyunların uşaqlara təsiri ilə bağlı çoxlu araşdırmalar aparılıb və müsbət, eləcə də mənfi nəticələr ayrı-ayrılıqda müzakirə edilib.

Rəqəmsal oyunlar oynamağın uşaqların idrak bacarıqlarının, koordinasiyasının, strategiyanın inkişafı və sürətli qərar vermə proseslərinin və sürətli düşünmə proseslərinin inkişafına töhfə verdiyi üzə çıxıb. Bununla belə, rəqəmsal oyunların asılılığa çevrildiyi bir prosesdə bir çox problemin eyni vaxtda ortaya çıxdığı da müəyyən edilmişdir. Buna görə də rəqəmsal oyun asılılığı həm kompüter, həm də video oyunları ilə bağlı yaranan əsas sosial problemlərdən biridir. Əslində media uzun müddət oyun oynayan şəxslərlə bağlı oyun asılılığı ifadəsini istifadə etsədə, elm dünyası hələ də oyun asılılığının tərifləri və parametrləri ilə bağlı mübahisələr aparır. Bu mənada, oyun asılılığını araşdırmaq üçün bir çox araşdırma rəqəmsal oyun oynamağın asılılıq yarada biləcəyini ortaya qoyur. rəqəmsal oyunlar; video oyunlar və kompüter oyunları tez-tez bir-birini əvəz edə bilən anlayışlar kimi görünür. Bu icma bu anlayışlara rəqəmsal oyunlar və konsol oyunları kimi janrları əlavə etməklə şəxələndirilə bilər.

Rəqəmsal oyunlar kompüterlər, mobil telefonlar və oyun konsolları kimi müxtəlif texnoloji cihazlar və avadanlıqlarla oynana bilən oyunlardır. Oyun applikasiyalarının inkişafı ilə oyunların mobil telefonlara yüklənməsi özülüyündə oyun sənayesini həm canlandırdı, həm də mobil oyunlar kateqoriyasını doğurdu.

Beləliklə, erkən çağlarda ən primitiv formada meydana çıxan oyun rəqəmsallaşma ilə cibimizə girərək hər yerdə oynaya biləcək bir forma aldı. Rəqəmsal oyunlar kompüterlərdə, oyun

konsollarında, planşetlərdə və s. alətlər vasitəsilə müxtəlif avadanlıqlarla oynana bilən oyunlardır. Dəyişən və inkişaf edən oyun növləri bu sahəyə marağı durmadan artırır. Nəticədə isə rəqəmsal oyunlar daim inkişaf edir. Oyunların reallığı, vizuallığı və qarşılıqlı təsirində davamlı təkmilləşmələr var. Oyun yaradıcıları müxtəlif proqramlar üzrə real təsvirləri olan bugün istənilən oyunları hazırlayırlar.

Bunlar içərisində, elmi, dərsləri və idman fəaliyyətlərini ehtiva edən oyunlar, həmçinin uşaqları dalaşmağa təşviq edən döyüş oyunları da var. Oyunların real olan ssenariləri, insanlara sanki film izləyirmiş kimi gəlir. Bu rəngarənglik yeniyetmələri real və üçölçülü təsvirlər əsasında oyunlar oynamağa cəlb edir.

Lakin, bütün bunlar yeniyetmələrdə sağlamlıqları ilə bağlı problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır (10). Bu mənada, işin profilaktikasının aparılmasının müzakirə edilməsi ortaya çıxır.

Xəstəliklərin baş verməsinin qarşısının alınmasına və yeniyetmənin psixi sağlamlığını qorunmasına yönəlmiş tədbirlər sistemi kimi profilaktika həm fərdi, həm də ictimai formada həyata keçirilə bilər (Marschall, Runge, Andrew, 2009: 350). Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, profilaktika birincili, ikincili və üçüncü dərəcəli olmaqla fərqləndirilir. İlk mənada, ümumi risk faktorlarının təsirini minimuma endirməyə və addiktiv davranışın başlanğıcının qarşısını almağa yönəlmiş tədbirlər sistemidir. Bu həm fərdi, həm də ictimai formada mümkündür. İkinci formada həyata keçirilən profilaktika, asılılığın yaranmasının qarşısını almağa və bu hala səbəb olan açıq-aşkar risk faktorlarını bərabərləşdirməyə yönəlmiş tədbirlər kompleksidir. İkinci dərəcəli profilaktika daha çox ortaya çıxan asılılıq əlamətləri olan insanlara yönəldilir.

Digər profilaktika üsulu isə, şəxsiyyət yönümlü olmaqla, öz məqsədini tibbi, sosial-əmək və psixoloji rehabilitasiya edir ki, bu da insanda sosial uyğunluğa inam yaratmağa, zədələnmiş bədən sistemlərinin funksiyalarını bərpa etməyə, davranış aktivliyi səviyyəsini və iş qabiliyyətini artırmağa imkan verir (Margaret, 2017: 30).

Problemin aktuallığı: Müasir dövrdə, uşaqlarla ələxsusda yeniyetməlik yaş dövründə olan uşaqlarda virtual aləmə hədsiz maraq müşahidə edilir. Bunun nəticəsini də, təssüflər olsun ki, onların həm sağlamlığında, həm də dərslərə qarşı olan marağının azalmasında müşahidə edirik. Bu səbəbdən, qeyd edilən sahələrdə yeniyetmələrlə iş aparılması işin aktuallığını qoruyub saxlayır.

Problemin elmi yeniliyi: Son illər informasiyanın elektron formada ötürülməsinin geniş yayıldığı bir zamanda, insanlarda oyunların, xüsusilə də onlayn oyunların oynanmasına istəyi artırır. Təbii ki, bütün bunlar bu sahədəki işin daha detallı şəkildə araşdırılmasını tələb edir. Çünki bu anlayışlar elm üçün çox yenidir. Əvvəllər insanlar arasında oyunlar oynanırdı, lakin onların həm tərz, həm də oyunun öz strukturu çox sadə idi. Lakin indiki dövrdə, internetin sürətlə yayılması müxtəlif ölkələrdə olan insanları bəzən oyun əsnasında bir-biriləri ilə tanış edir.

Problemin praktik əhəmiyyəti: Tədqiq olunan sahə, bu istiqamətdə aparılacaq işlər üçün əsas anlayışları özündə əks etdirir. Yeniyetməlik dövründə olan uşaqlarla məşğul olan mütəxəssislər üçün nəzəri baxımdan əlverişli material ola bilər.

Nəticə

Qeyd olunanlardan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, indi ki dövrü internetsiz, eləcə də müasir texnologiyasız təsəvvür etmək mümkün deyil. Təbii ki, bu da özlüyündə həm müsbət, həm də mənfi yöndə bəzi dəyişikləri gətirir. Bunlar içərisində əsas yeri oyun asılılığı tutur. Amma hər bir halda, valideynlər gərək övladlarına oyunla, xüsusilə internet vasitəsilə oynalınan oyunlar bağlı müəyyən qrafik düzəltsinlər.

İlk öncə, uşaqlarla danışmaq əvəzinə, onların internetdən asılı olub-olmadığını müəyyən etməlisiniz. Bu zaman davranışlarını, habelə əhval-ruhiyyəsini təhlil edərək onların internet asılılığını tez bir zamanda müəyyən edə bilərsiniz. Çünki, onlar bir vaxtlar sevdikləri işi artıq etməyəcəklər. Onlar artıq oynamağa maraq göstərməyəcək və vaxtlarının çoxunu rəqəmsal cihazlarla keçirməyəcəklər.

Beləliklə, yeniyetməlik dövründə olan uşaqlarla keçirilən sərfəli vaxt zamanı, onlarda yaranan bu asılılığın aradan qaldırılmasına kömək etmək olar.

Ədəbiyyat

1. Bayramov, Ə., Əlizadə, Ə. (2003). Psixologiya kitabı, Bakı: Qapp-Poliqraf, 345 s.
2. <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>
3. Çankırlı, A. (2014). Türkiyə: Zəfər nəşrləri, 230 s.
4. Andrea, C., Nakaya. (2015). Internet and Social Media Addiction. Point Press. Inc., 96 p.
5. Christopher, J., Ferguson. (2018). Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention. Springer International Publishing, 203 p.
6. <https://www.psychiatrytimes.com/view/-internet-made-me-do-itsocial-media-and-potential-violence-adolescents>
7. <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyun-bagimlilik-etkileri-ve-onleme>
8. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C27S2/07.pdf>
9. <https://www.basisonline.org/2019/09/social-media-and-addiction.html>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9368103/>
11. Marschall, S., Runge, M., Andrew, G. (2009). İç hastalıkları. İstanbul: Güneş tıbb kitabevleri, 580 s.
12. Margaret. (2017). Internet addiction prevalence, risk factors and health effects. Nova Science Publishers. New York, 147 p.

Göndərilib: 01.05.2023

Qəbul edilib: 15.07.2023