

BİLGİSAYAR OYUNLARI ÇOCUKLARIN BEYNİNİ NASIL ETKİLER?



Bilgisayar oyunları şu an dünyada sandığımızdan çok daha büyük bir pazar ve her gün milyonlarca genç, saatler boyu bilgisayar oyunu oynayarak gününü geçiriyor. Bu oyunlarda edinilen arkadaşlıkları bazen yıllar sürüyor ama hiç tanışılmıyor.

Hatta bilgisayar oyunları öyle önemli bir hal aldı ki dünya çapında büyük para ödülleri ile şampiyonalar düzenleniyor ve dünyanın önemli üniversitelerine bu oyunlardaki başarılar sayesinde burs kazanarak girilebiliyor.

Milyarlarca dolarlık bir sektör haline gelen bu oyunlar çocuklarımızın beynini nasıl etkiliyor ve ne yaparsak bu zararı en aza indirebiliriz?

BİLGİSAYAR OYUNLARI NASIL BAĞIMLI YAPIYOR?

Bilgisayar oyunu oynarken sürekli bir ödül, sayı vs. kazanılması ile beyinde dopamin salgılanıyor. Bir çeşit mutluluk ve haz yaşatan dopamin hormonu kısa bir süre içerisinde alıştığı ödülünden etkilenmez hale geliyor ve direnç oluşuyor. Bu nedenle aynı hazzı duymak isteyen kişi daha fazla ve uzun süre oynayarak, üst seviyeye geçmeye çalışıyor. Devamlı bir üst seviyeye geçerek aynı hazzı duymak için uğraşırken bilgisayar başında yemek yemeden, tuvalete gitmeden ve hiç hareket etmeden saatler geçirilmiş oluyor. Dopamin aynı etkiyi kumar bağımlılarında ve hatta uyuşturucu kullanımında da gösteriyor. Belki bu bağımlılığın boyutunu anlamamızda yol gösterici olabilir.

BEYİNDEKİ GRİ MADDE AZALIYOR

Birçok araştırma bize bilgisayar oyunlarının 21 yaşın altında çok daha zararlı olduğunu ve beyin yapısını değiştirebileceğini gösteriyor. Çin'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada günde ortalama 10 saat video oyunu oynayanlar ile bilgisayar başında 2 saatten az zaman geçiren gençlerin beyin yapısı MR ile görüntülendi.

Bu çalışmada 10 saat bilgisayar oyunu oynayanların beyindeki gri maddenin azaldığı ortaya çıktı. Gri madde öğrenme yeteneğini geliştiren, bilişsel işlevleri ve motor becerileri arttıran çok önemli bir madde.

ŞİDDET İÇERENLER DAHA DA TEHLİKELİ

- ❖ Şiddet içerikli oyun türleri diğerlerine göre çok daha tehlike arz ediyor. Şiddet içerikli bilgisayar oyunları sadece 30 dakika oynamanın bile beyin konuşma, davranış gibi alanlarını yöneten beyin ön kısmında frontal bölgenin aktivitesinin ciddi oranda azalttığını söyleyebiliriz. Daha önce yapılan bazı araştırmalar da bize şiddet içerikli oyunlar oynanmaya başladıktan sadece 10 dakika kadar sonra kişilerde kaygı, duygusal tepkiler ve cinsel içerikli merakın arttığını gösteriyor.

SUÇA YÖNLENDİRİYOR

- ❖ Bilgisayar oyunlarının suç ile yakın bir ilişkisi var. Özellikle de şiddet içerikli bilgisayar oyunu oynayan gençler oyun içerisinde devamlı olarak bir çeşit “düşman” öldürüyor veya ona zarar veriyor. Bir süre sonra gençlerde öldürdüğü sanal karakterler nedeniyle empati yeteneği azalıyor. Gerçeklik algısı bozuluyor ve gerçek insanların çekebileceği acılara duyarsızlaşıyorlar.

NASIL KORUYABİLİRİZ?

Bilgisayar oyunları öğretici ve eğitici olduğunda yararları da var elbette ama Dünya Sağlık Örgütü oyun bağımlılığın bir çeşit “hastalık” olarak kabul ediyor ve tedavi edilmesi gerektiğini söylüyor.

- ❖ Oyun dünyası en çok da sosyal açıdan zayıf, özgüveni düşük olan ergen ve gençleri kendisine çekiyor. Okul hayatında sosyalleşemeyen ve istediği gibi arkadaşlık ilişkisi kuramayanlar burada kendisini daha özgürce ifade edebiliyor. Bu nedenle de video oyunlarda birer “kahramana” dönüşmek onları daha da bağımlı hale getiriyor. Çocuğunuzda böyle bir sorun varsa öncelikle rehber öğretmeniyle konuşmasını sağlayın ya da bir çocuk veya ergen psikoloğu ile görüşün.
- ❖ Spor da aslında oyun gibi bağımlılık yapabilen bir şey. Hani kar kış demeden çıkıp koşan, spor yapan bazı insanlar vardır. Bu motivasyonu onlara sağlayan şey de dopamin. Ama en azından sağlıklı bir bağımlılık. Ayrıca takım sporları başta olmak üzere tüm sporlar çocukların özgüvenini, mücadele gücünü ve kararlılığını arttırır. Spor geçmişi olan insanlar ilerde stres altında da iyi karar verme yetisi geliştirdiği için iş hayatında da başarılı olma şansı daha fazladır.
- ❖ Çocuğunuzun oynadığı oyunların daha eğitici olmasına dikkat edin ve siz de onunla birlikte oynayın. Oynarken de iletişim kurun. Böylece sadece bilgisayara odaklanmamış olacak ve bir iletişim kurduğu için de sanal değil gerçek iletişimin farkını hissedecek.

Hazırlayan: Bahri UYSAL / Psikolojik Danışman

Kaynak: <https://www.deryauluduz.com/bilgisayar-oyunlari-beyin-gelisimini-bozuyor>