

DOI: <https://www.doi.org/10.36719/2663-4619/65/354-357>**Zivər Etibar qızı Aslanlı**

Azərbaycan Turizm və Menecment Universiteti

magistrant

zivaraslanli@gmail.com

İNTERNET ASILILIĞININ FORMA VƏ NÖVLƏRİ, MEYDANA GƏLMƏ SƏBƏBLƏRİ*Açar sözlər: internet, internet asılılığı, asılılıq, internet asılılığının səbəbləri, internet asılılığının formaları***Forms and types of internet addiction, causes of occurrence****Summary**

Although the rapid development of technology and the Internet has made our lives easier in many ways, it has brought with it a number of problems. One of them is internet addiction, which is a type of behavioral addiction. This type of addiction, especially among young people, has become so dangerous that it is now considered one of the most pressing problems in the world. Internet addiction is not included in the Diagnostic and Statistical Handbook of Mental Disorders, called DSM-IV, published by the American Psychiatric Association in 1994. It was assessed within the substance dependence. Internet-related behavioral disorders are called Internet addiction, pathological Internet use, and Internet addiction. Researchers consider this dependence to be a pulse-control disease. Problems with Internet use were first highlighted in 1999 by Goldberg as an Internet use disorder. Griffiths described this dependence as a subgroup of behavioral dependencies.

Key words: *internet, internet addiction, addiction, causes of internet addiction, forms of internet addiction*

Giriş

Texnologiya və internetin sürətli inkişafı həyatımızı bir çox mənada asanlaşdırsa da özü ilə bərabər bir sıra problemlər də gətirdi. Bunlardan biri də davranış asılılığının bir növü olan internet asılılığıdır. Xüsusilə gənclərin əziyyət çəkdiyi bu asılılıq növü o qədər təhlükəli vəziyyətə gəlib çıxıb ki, hazırda dünyanın ən aktual problemlərindən hesab olunur. 1994-cü ildə Amerika Psixiatriya Birliyi tərəfindən nəşr olunan DSM-IV adlandırılan Zehni Pozğunluqların Diaqnostik və Statistik Əl Kitabına internet asılılığı xəstəlik olaraq daxil edilməyib. O, maddə asılılığının daxilində qiymətləndirilib. İnternetlə əlaqəli davranış pozğunluqları internet asılılığı, internetin patoloji istifadəsi və internet alüdəçiliyi adlanır. Tədqiqatçılar bu asılılığı impuls-nəzarət xəstəliyi kimi qəbul edirlər. İnternet istifadəsi ilə əlaqəli problemlər ilk dəfə 1999-cu ildə Goldberg tərəfindən internet istifadəsi pozğunluğu adı altında vurğulandı. Griffiths isə bu asılılığı davranış asılılıqlarının alt qrupu olaraq dəyərləndirdi.

İnternet asılılığı dedikdə internetdən istifadə etmək istəyini dayandıra bilməmək, internet istifadəsi zamanı zaman anlayışını itirmək, real həyatdan uzaqlaşaraq özünə virtual bir dünya yaratmaq, internetdən uzaq olan zaman aqresiya və narahatlıq hiss etmək başa düşülür. Ağıllı telefonlar vasitəsilə internetdən asılılıq “nomofobiya”, yəni telefonsuz qalma qorxusuna gətirib çıxarır. Onlar internetə girişi kompyuterlərlə müqayisədə daha rahat və əlçatan edir. İnsanlara harada olmasından asılı olmayaraq internetə çıxış imkanı yaradır. Bu da bir çox insanın yemək yeyərkən, tualetdən istifadə edərkən, hətta vanna qəbul edərkən belə internetdən ayrılmalarına səbəb olur. Gənclərin internet asılılığına həmyaşd münasibətləri, sosial, iqtisadi, mədəni və psixoloji amillər təsir göstərə bilər. İnternet asılılığının yaş bölgüsünə diqqətlə baxdıqda aydın görmək olur ki, 2000 və sonrakı illərdə doğulmuş şəxsləri əhatə edir.

İnternet asılılığında ilk internetdən istifadə yaşı, ilk mobil telefonun alındığı yaş, internetdə keçirilən vaxtın müddəti və tezliyi, internetdən istifadənin məqsədləri (təhsil, oyun, məlumat axtarışı, sosial şəbəkə istifadəsi, alış-veriş, film izləmək, musiqi dinləmək, ünsiyyət qurmaq və s.), internet istifadəsinin əhval-ruhiyyəyə təsiri risk faktorlarında vacib məqamlardandır. Ümumiyyətlə, psixoloqlar mobil telefon, kompyuter, hətta televizor da daxil olmaqla gündə 2 saatdan artıq ekran vaxtını tövsiyyə etmirlər. Bir çox insan interneti iş və təhsil həyatının normal bir hissəsi kimi istifadə etdiyindən internetdən artıq istifadəni kompyuter qarşısında keçirilən vaxtla aydınlaşdırmaq çətindir. Çünki bəzi insanların işi internet vasitəsi ilə aparılır, tələbələr təhsillərini xüsusilə pandemiya dövründə internet vasitəsi ilə alır. İnternet insanlara olmaq istədikləri insan olmaq imkanı təqdim etdiyindən insanla həqiqi sosial mühit arasında boşluq yaradır. Bunda çox vaxt valideynlər günahkar olurlar. Onlar erkən yaşlardan uşaqlarının nadinclik etməməsi üçün əllərinə planşet və ya mobil cihazlar verir, uşaqlarda vaxtlarını internetdə keçirmək vərdişi yaradırlar. Bu da gələcəkdə internet asılılığına münbit zəmin yaradır. Ümumiyyətlə, internetdən istifadəni 3 yerə bölmək olar :

- Sağlam formada internetdən istifadə;
- Riskli formada internetdən istifadə ;
- Patoloji internet istifadəsi, yəni internet asılılığı.

İnternetdən sağlam istifadə dedikdə təxminən gündə 2-3 saat internet istifadəsi başa düşülür. Sağlam istifadədə fərdlər internetin göstərdiyi bütün pozitiv xidmətlərdən yararlanır, ondan yalnız həyatını asanlaşdırmaq üçün istifadə edir. Riskli formada internetdən istifadə asılılığa gedən yoldur. Belə insanlar internetdən riskli zaman çərçivəsində istifadə edirlər və virtual dünyaya bağlıdırlar. Lakin hələ də öz üzərlərindəki nəzarətlərini tam itirməyiblər. Lazım gəldikdə internetdən istifadəni dayandırmağı bacarırlar. Patoloji internet istifadəsi isə artıq asılılıq halıdır. Aludəçi şəxs özünə qarşı nəzarəti tamamilə itirir. Virtual dünyanı real həyatdan daha üstün tutmağa başlayır. İnternetə istifadədə iradəsizlik göstərir.

Xorvatiya, Finlandiya və Polşadakı 1078 gənc arasında keçirilən tədqiqata nəzər salaraq. Onlardan 534 oğlan və 525 qız təsadüfi seçmə metodu vasitəsi ilə seçilib. Bu tədqiqatda yeniyetmələr anonim bir anket dolduraraq yaş, cinsi, ölkəsi və internetdən istifadə səbəbi barədə suallara cavab verdi. Toplanan məlumatlar tədqiqatçılar tərəfindən analiz edildi. Nəticəyə əsasən respondentlərin 905 nəfəri, yəni 84 faizi internetdən əyləncə məqsədilə istifadə edir. Oğlanlara nisbətə qızlar daha çox interneti müsbət sferada, yeni iş və ya dərslər üçün istifadə edir. İş və dərslər üçün internetdən ən çox Polşa gəncləri (296 nəfərdən 71-i), daha sonra Xorvatiya gəncləri (486 nəfərdən 78-i), ən sonda isə Finlandiya gəncləri (296 nəfərdən 24-ü) istifadə edir. Bu araşdırmaya görə ən çox internet asılılığı riski 15-16 yaş arasında, ən az asılılıq riski isə 11-12 yaş aralığında olanlardır. 17 yaşından yuxarı gənclər (237 nəfərdən 91-i) isə interneti daha çox dərslər və iş üçün istifadə edirlər. Burdan o nəticəyə gəlirik ki, internet asılılığı ilə yaş qrupu arasında müsbət əlaqə mövcuddur. (2)

Səhiyyə İnstitutuna görə internet asılılığının ən böyük səbəbi beynin mükafatlandırıcı təbiətidir. Bəs beynin mükafat mərkəzi nədir ? Necə olur ki, ən sevdiyimiz yeməyi doyduqdan sonra belə yemək istəyirik ? Necə olur ki, internetdən istifadəni və ya digər asılılıqları dayandırmaq istəsək belə özümüzə nəzarət edə bilmirik ? Çünki beynimizin mükafat mexanizmi qeyri-iradi formada fəaliyyət göstərir. Asılılıqdan xilas olmaq üçün beynimizin bu mexanizminin necə işlədiyini anlamaq vacibdir. Bu mərkəz zövq və motivasiya sisteminin əsası hesab olunur. Beynimizdəki mükafat mərkəzi moxalimbik yolun bir hissəsidir. Ona dopamin yolu da deyilir. Dopamin dedikdə insan bədənində təbii yollarla meydana gələn və bədəndəki siqnalları beyinə ötürən maddə nəzərdə tutulur. O, hormon tənzimlənməsində mühim rol oynayır. Dopamin vasitəsi ilə ötürülən siqnallar insanların yaşamaq, yemək, çoxalma kimi fəaliyyətlərində zövq almağını təmin edir. Bu yol beynin yaddaş davranışlarını idarə edən bölgə ilə sıx bağlıdır ki, bu da sizə zövq verən fəaliyyətləri unutmadığınız və təkrarladığınız üçün şərait yaradır. Normal zamanlarda beyin sabit səviyyədə dopamin istehsal edir və dopamin reseptorlarının sadəcə bir qismi fəaliyyətdə olur. Asılılıq yaranan maddələr və davranışlar dopamin istehsalını artırır, lakin bu hal uzun müddət davam etdikdə neyronlar zədələnir və dopamin istehsalı azalmağa başlayır. Bu da aludəçi şəxsləri nəinki yaxşı, hətta normal hiss etmək üçün belə asılı olduqları hərəkətləri artırmağa məcbur edir. Həyat üçün çox vacib olan bu proses həm də asılılıqların yaranmasının ən böyük səbəbkəridir. İnsanların yanlış olduğunu bilib-bilə bir hərəkəti davamlı olaraq təkrarlamasının səbəbi bu zövq hissi qarşısındakı iradəsizlik və nəzarətsizlikdir. Xüsusilə depressiya, sosial problemlər, maddi çətinliklər və başqa neqativ hisslər zamanı müalicə olunmuş asılılıqlar belə təkrarlana bilər, çünki beyin özünü yaşamağa motivasiya etmək üçün çıxış yolunu bu cür tapır. Hər hansısa bir insan internetdən normal dərəcədə istifadə edə bilər, lakin sonradan narahatlıq, depressiya, məmnunsuzluq kimi xoşagəlməz hisslər onda asılılıq yaranmasına səbəb ola bilər.

Asılılıq bir beyin xəstəliyi kimi qəbul edilir, çünki maddələr və davranışlar beyinin quruluşunu və işini dəyişdirir. Məhz bu dəyişikliklərin uzunmüddətli olması asılılığa gətirib çıxaran əsas amildir. Beynin mükafata olan ehtiyacı davranışlara, davranışlar da yenidən beyinə təsir göstərir. Araşdırmalar maddə asılılıqları kimi davranış asılılıqlarının da beynin mükafat mərkəzinə təsirini sübut edib. Asılılıq yaranan davranışlar beyindəki dopamin ifrazı ilə birbaşa əlaqəlidir. (3)

Tədqiqatçılar virtual həyata bu dərəcədə asılılığın səbəbini real həyatın neqativ tərəflərində görürlər. Bu səbəbdən internet asılılığını anlamaq üçün asılılığın yaranmasına səbəb olan amilləri anlamaq vacibdir. Məsələn, real tanışları ilə problem yaşayan insanlar internetdən yeni insanlar tanımaq məqsədi ilə istifadə edirlər. Gündəlik fəaliyyəti maraqsız və cansıxıcı olan insanlar online oyunlar vasitəsi ilə həyatlarına maraqla qatmağa çalışır. Fiziki görünüşünü bəyənməyən şəxslər başqa birinin görünüşündən istifadə edərək virtual həyatda mövcud ola bilər. Tənhalıqdan əziyyət çəkən və ya sosiallaşmağa vaxt tapmayan şəxslər üçün internet ən ideal ünsiyyət vasitəsidir. Real həyatda məhdud azadlığa sahib olan şəxslər internetdə tam azad ola bilərlər. Əgər tez-tez internetdən istifadə edirsinizsə, Youtubedə videolara baxmağı, sosial şəbəkələrdə paylaşım etməyi sevirsinizsə, ənənəvi alış-veriş yerinə online alış-verişə üstünlük verirsinizsə bu hələ internetdən asılı olduğunuz mənasına gəlmir. Sözsüz ki, internetin avantajlarından faydalanmaq müasir

cəmiyyətdə hər bir fərd üçün normal hesab olunur. İnternetdən asılı olma halı internetdən istifadədə nəzarəti itirmək və dayandırmaq istədi.kdə belə istifadənin qarşısını ala bilməməkdir.

Əslində internetin özü asılılıq yaratmır, lakin təklif etdiyi xidmətlər asılılıq yaradacaq qədər cazibədardır. Fikrimcə virtual qumar asılılığı və online alış-veriş asılılığı davranış asılılıqlarının digər növlərinin internet üzərindən həyata keçirilməsidir. Ümumilikdə internet asılılığını isə üç əsas növə bölmək olar:

- 1.Sosial şəbəkələrə qarşı yaranan asılılıq;
- 2.Online oyunlara qarşı yaranan asılılıq;
- 3.Məlumat və məzmun asılılığı

Sosial şəbəkələrdən bu gün ən populyar ünsiyyət vasitəsi kimi istifadə olunur. İnsanlar gündəlik həyatlarında eyni mühitdə ola bilmədikləri insanlarla sosial media mühitində birlikdə ola bilirlər. Araşdırmalar göstərir ki, gənclərin internetdə ən çox istifadə etdiyi xidmətlərdən biri məhz sosial şəbəkələrdir. Onlar yalnız internet vasitəsi ilə işləyən tətbiqlər olduqlarından internetdən müstəqil var ola bilməzlər. Sosial şəbəkələr haqqında bir çox ədəbiyyatlarda müxtəlif təriflər mövcuddur. Onları ümumiləşdirsək deyə bilərik ki, sosial şəbəkələr insanlar arasında qarşılıqlı əlaqələr yaradan, hər kəsə öz şəxsi profilini və ünsiyyət qurmaq istədiyi dostlarının siyahısını yaratmağa imkan verən, maraq göstərdiyin məzmunların qarşına çıxmasını dəstəkləyən alqoritmlər toplusudur. O, həm də başqalarının fəaliyyətini müşahidə etməyə və şərh bildirməyə şərait yaradır.

Online oyun asılılığı gənclərin internet asılılığının ən geniş yayılmış növlərindəndir. Bu gün hara baxsaq ətrafda başını mobil telefondan qaldıra bilməyən insanlarla rastlaşırıq. Texnologiyanın inkişafının həyatımızda dəyişdirdiyi şeylərdən biri də oyun oynamaq vərdişlərimizdir. Amerika Tibb Assosiasiyasının hesablamalarına görə gənclərin 90 faizi internetdə rəqəmsal oyun oynayır və onlardan 15 faizi bu oyunlara alüdədir. Bu gün dünyada oyun bazarının böyüklüyünün 110 milyard dollar olduğu təxmin edilir. Online oyun asılılığı dedikdə kompyuter, oyun konsulları, mobil cihazlar kimi texnologiyalarla internet vasitəsilə oynanılan oyunlara həddindən artıq vaxt sərf etmək və oynamaq istəyini dayandıra bilməmək başa düşülür. Kompyuter oyunlarının ortaya çıxması 1950-ci illərdə kompyuterlərin ilkin istifadəsi ilə bağlıdır. Daha sonra oyun konsulları vasitəsi ilə populyarlaşan bu oyunlar internetin yaranması və sürətlə yayılması ilə geniş vüsət aldı. Bu asılılıq hər yaşdan insanlar arasında mövcud olsa da xüsusilə gənclərin bütün həyatını işğal etməyə başlayıb. Rəqəmsal oyunların gənclərə təklif etdiyi cazibədar mühit, yaradılan təkəyyül məhsulu əyləncəli dünya, real həyatda edə bilmədiyi hərəkətləri etmə və seçə bilmədiyi hər şeyi seçmə imkanı onlara oyunların möcüzəli dünyasına alüdə olmaqları üçün təkan verir. Əslində, sağlam həyata sahib olan gənclərin bu tip oyunları oynamasının müsbət məqamları mövcuddur. Çünki bu tip oyunlar onların emosional cəhətdən rahatlamalarını təmin edir və zehni bacarıqlarını inkişaf etdirir. Lakin sosial bacarıqları, iradəsi və psixologiyası zəif olan gənclərdə bu rəqəmsal dünyaya asılılıq yaranır, onu real dünyadan üstün tutma halları müşahidə olunur.

İnternet asılılığının növlərindən biri də məzmun asılılığıdır. Bu asılılığa məlumat asılılığı da demək olar. Belə şəxslər yeni məlumat əldə etməyə qarşı qarşısını ala bilmədikləri bir ehtiyac hiss edirlər. Bütün günlərini internetdə müxtəlif saytlarda gəzərək keçirir və həddindən artıq məlumat yüklənməsinə məruz qalırlar. Bu da beynin məhsuldarlığını itirməsinə səbəb olur. Əgər saatlarla Youtube-də videolar izləyirsinizsə, sosial şəbəkələrdə kim, harada, nə edib bilmək istəyirsinizsə, hər an gündəmdə nəyisə qaçırmıqdan qorxursunuzsa deməli, sizdə məzmun asılılığı ya var, ya da olma riski yüksəkdir. İnternet elə bir məcradır ki, daim məzmun istehsal edir və heç kim ondan kənarda qalmaq istəmir. Nəticədə biz də hər gün onlarla, bəlkə də yüzlərlə məzmun istehlak edirik. Bu istehlakı dayandırdığımız zaman telefonumuza gələn bildirişlər bizi yenidən internetə bağlanmağa vadar edir. Özümüzü həddindən artıq lazımlı, lazımsız hər cür məlumatla yükləməyimiz diqqətimizi doydurur, enerjimizi və vaxtımızı xərcləyir. Bu da real həyatda verimli fəaliyyət göstərməyimiz qarşısındakı ən böyük maneədir. Məzmun alüdəçiliyi internet asılılığının elə bir növüdür ki, alüdə olan insanlar həyat axarkən sadəcə izləməklə kifayətlənirlər.

Gənclərdə internet asılılığının yaranmasında ailə münasibətləri və həmyaşd münasibətləri mühim əhəmiyyət kəsb edir. İnsanlar sosial varlıqlar olduqları üçün ətraflarındakı insanlarla, xüsusilə də ailə və həmyaşdları ilə daim qarşılıqlı əlaqədə olurlar. Həssas demoqrafik qrup hesab olunan gənclərin bu münasibətlərdən daha çox təsirləndiyini demək olar. Ailə münasibətləri onların sosial həyatlarını təmin etməkdə aparıcı rol oynayır. Valideynlərin övladlarına münasibəti onların cəmiyyətə uyğunlaşma qabiliyyətini müəyyənləşdirir. Ailədəki çatışmazlıq, gərginliyin olması, ailənin intizam metodları, boşanma hallarının baş verməsi, sosial və mənəvi dəstəyin olmaması, valideynlərin tərbiyə tərzini və davranış nümunələri, ailədaxili şiddətin varlığı, ailə fərdləri arasındakı soyuqluq və sevgisizlik hər növ asılılıq üçün ideal bir mühit yaradan faktordur. Ailə münasibətləri möhkəm olmaması gənclərin özünə inamına və həyata qarşı münasibətinə kəskin mənfi təsir göstərir.

Valideyn nəzarəti də asılılıq mövzusunda önəmli mövqedədir. Mənsub olduqları həssas demoqrafik qrup səbəbiylə gənclər valideyn nəzarəti olmadıqda deviant davranışlara meyilli ola bilərlər. Lakin bu nəzarət qayğı, sevgi və anlayışla əhatə olunmalıdır. Əks təqdirdə bu nəzarət effektivliyini itirər və münaqişələrə səbəb olaraq vəziyyəti daha da pisləşdirə bilər. Gənclik həyatın ən vacib dönüş nöqtələrindən biridir. İnternet belə gənclərə reallıqda bacarmadıqları ünsiyyət fəaliyyətini həyata keçirmək üçün geniş imkan və əlverişli zəmin yaradır. Onlara öz arzu etdikləri formada mövcud olmaq şansı verir. Özü haqda verdiyi məlumatın doğruluğunu qarşısındakının yoxlaya bilməməsi bu asılılıqda daha da təkanverici rol oynayır. Real həyatda düşüncələrini dilə gətirməkdən çəkinən, utancaq xarakterə sahib, özünə inamı aşağı olan və cəmiyyətin qınağından qorxan gənclər özlərini ifadə etmək üçün internetin möcüzəli, azad və rahat dünyasına üstünlük verirlər.

Nəticə

Qeyd edildiyi kimi sosial bacarıqları zəif formalaşmış gənclər virtual dünyaya və internet asılılığına daha çox meyilli olurlar. Belə gənclər dostlarını da öz xüsusiyyətlərinə bənzər keyfiyyətlərə görə seçdikləri üçün hətta dostluqları belə virtual dünyada qurmağa üstünlük verirlər. Digər internet alüdəçilərində özlərinə bir oxşarlıq və doğmalığ tapırlar. Bu oxşarlıq zərərli nəticələrə, həmin gənclərin virtual dünyaya daha çox bağlanmasına və özlərini real dünyadan tamamilə təcrid etməsinə səbəb olur.

Bütün bunları birləşdirsək deyə bilərik ki, gənclərin internet asılılığının əsas səbəbi ailə, həmyaşıl münasibətləri, sosial bacarıqsızlıq və başqa faktorlar nəticəsində real həyatdan soyumaq və buradakı problemlərindən qaçmaq məqsədi ilə virtual dünyaya sığınmaqdır. İnternetin möcüzəli dünyası gəncləri real həyatdan daha çox xoşbəxt edirsə internet asılılığının yaranması qaçınılmazdır.

References

1. Aliguluyev R.M., Mahmudov R.Sh., Problems of information dependence and ways to combat them, Express-information, Information Society series, Baku "Information Technologies" publishing house, 2009
2. Silvana Karacic, Journal of Public Health, Cesta domovincke zahvalnosti 1, Arbanija 21224
3. <https://www.addictioncenter.com/addiction/how-addiction-affects-the-family/>
4. <https://books.google.az/books?hl=en&lr=&id=CD5FBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=internet+addiction+facts&ots=SKFh0GMIx&sig=UxPhd7GsaYzG1tAAHPdtk>
5. <https://www.webology.org/abstract.php?id=277>
6. <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00006>

Rəyçi : prof.M.İlyasov

Göndərilib: 17.04.2021

Qəbul edilib: 18.04.2021