

DOI: <https://www.doi.org/10.36719/2789-6919/2/19-22>

Aydan Rasim qızı Əbdülbağiyeva

Bakı Dövlət Universiteti

magistrant

ayaapril@yandex.ru

İNTERNET ASILILIĞI QEYRİ-KİMYƏVİ ADDİKTİV POZUNTUNUN FORMASI KİMİ

Xülasə

Hazırda sosial şəbəkə gənc nəsə təsir göstərən ən güclü alətə çevrilib. “İllüziyalı dünya” gündə-günə onları daha çox cəlb edir. İnternetin “sehrinə” aludə olan yeniyetmələr bir gün ondan asılı vəziyyətə qalacaqlarını ehtimal belə etmirlər. Real problemlərdən fantastik dünyaya qaçan yeniyetmələr virtual həyatı zamanla reallıq kimi qavradıqlarının fərqiə varmırlar. İnternetdə uzun müddət vaxt keçirmək sağlamlığa da təsirsiz ötürür. Saatlarla eyni vəziyyətdə qacet qarşısında oturmaq dayaq-hərəkət aparatının, ürək-damar və sinir sisteminin, göz orqanının patologiyasına gətirib çıxarır. Yeniyetmələrin asudə vaxtında nə ilə məşğul olması gələcəkdə onun şəxsiyyətinin keyfiyyətinin formalaşmasına, tələbatlarına, dəyərlər sisteminə, ümumilikdə onun cəmiyyətdə hansı mövqe tutacağına əhəmiyyətli təsir göstərir.

Açar sözlər: internet, qeyri-kimyəvi asılılıq, internet-addiksiya, yeniyetmə, kommunikasiya, natamamlıq kompleksi.

Aydan Rasim Abdulbagiyeva

Internet addiction as a form of non-chemical addictive disorder

Abstract

Today, the global network has become the most powerful tool for influencing the younger generation. The illusory world attracts them more and more. Adolescents addicted to the "magic" of the Internet do not even think that one day they will become addicted to it. Adolescents fleeing from real problems to the fantasy world do not realize that they perceive virtual life as reality over time. Spending a long time on the Internet does not go unnoticed. Sitting in front of a gadget for hours in the same position leads to pathology of the musculoskeletal system, cardiovascular and nervous systems, and the eye. What teenagers do in their free time has a significant impact on the formation of the quality of his personality, needs, value system, and his position in society in general.

Keywords: internet, non-chemical dependence, internet-addiction, teen, communication, inferiority complex.

Giriş

Hazırkı dövrdə internet asılılığı demək olar ki, hər ailədə müşahidə olunur. İnsanların əksəriyyəti özünü canlı ünsiyyətdən, həqiqi tanışlıqlardan və emosiyalardan məhrum edərək virtual həyatda yaşayır. Təəssüflər olsun ki, bir çox ailələrdə valideynlərlə uşaqlar birlikdə vaxt keçirmək əvəzinə valideynlər vaxtını telefonda, övladları isə kompüter qarşısında keçirirlər.

İnsanların çoxu təsdiq edər ki, sosial şəbəkə istifadəçilərin qarşısına böyük imkanlar təqdim edir: müxtəlif dinə, millətə, peşəyə və maraqlara sahib olan insanları birləşdirir. “Onlayn” ünsiyyət qurmaq həm rahatdır, həm də daha az zaman itkisinə şərait yaradır. Qısacası, internet gündəlik həyatda bir çox problemləri yüngülləşdirir. Lakin onun zərərli tərəfləri də var. Bir çox hallarda sosial şəbəkələrdə müəyyən yaş qrupu üçün qadağan olunmuş məlumatlar senzura olmadan paylaşılır. Buna görə də, valideynlər faciəvi nəticələrin qarşısını almaq məqsədilə övladlarının hansı internet səhifələrinə daxil olduqlarına nəzarət etməlidirlər [10].

İnternet asılılığı problemi ilə ilk dəfə 90-cı illərin əvvəllərində amerikalı həkim-psixoterapevtlər qarşılaşmışdır. Böyük şirkətlərin sahibləri işçilərdə yaranan problemlərlə bağlı onlara müraciət edirdilər. Sahibkarlar etibarlı və məsuliyyətli işçilərin birdən-birə etibarsız olmağından, işdə ehtiyatsız səhvlər buraxmağından, başladıkları işə sona çatdırmamağından qaynaqlanan itkilərindən şikayətlənirdilər.

Buna baxmayaraq, həmin işçilər rəsmi olaraq işə yenə də intizamlı yanaşırdılar: onların əksəriyyəti iş saatının bitməyinə baxmayaraq ofisdə qalırdılar, uzun müddət kompüter qarşısında vaxt keçirirdilər. Bu hallar internet asılılığının ilk təzahürləri idi [1].

“İnternet asılılığı” termini ilk dəfə 1996-cı ildə ABŞ-da tədqiq olunmuşdur və amerikalı psixiatr Ayven Qoldberq tərəfindən irəli sürülmüşdür. O bu termini “internetdən istifadəyə görə sosial və peşəkar fəaliyyətin aşağı düşməsi”, “internetlə bağlı arzu və fantaziyalar”, “barmaqların klaviatura üzərində məqsədli və məqsədsiz hərəkəti” kimi təsvir etmişdir [8]. İnternet asılılığı və ya İnternet-addiksiya fenomeninin öyrənilməsinə 1994-cü ildə Kimberli Yanqın xüsusi sorğu işləyib web-sayta yerləşdirməsindən sonra başlandı. Sorğuda iştirak edən 500 nəfərdən 400-nün internet asılılığından əziyyət çəkdiyi məlum oldu. 1997-1999-cu illərdə İnternet-addiksiya ilə bağlı tədqiqat və konsultativ-psixoterapevtik web-xidmətlər yaradıldı. 1998-1999-cu illərdə bu mövzuda ilk monoqrafiyalar nəşr olundu (K.Yanq, D.Qrinfild, K.Surratt).

K.Surrattın fikrincə, sosial şəbəkədə qarşılıqlı təsir realıqda zəruri olan bütün keyfiyyət və xüsusiyyətlərə malikdir. Belə ki, burada spesifik struktura və normalara malik olan qarşılıqlı təsirin əks olduğu icmalar, icma üzvləri arasında sabit münasibətlər, yeni üzvlər üçün başlanğıc və qrup dəyərləri formalaşır. İnsanlar bu icmalara İnternet-addiksiyanın təsiriylə yox, iradəli şəkildə daxil olurlar. Lakin faktlar bunun əksini sübut edir. İnternetdən istifadəsi qadağan edilən yeniyetmələrin törətdikləri cinayətlər buna misal ola bilər. “İnternetdən qeyri-kimyəvi asılılıq” internetə qoşulmaqla bağlı obsessiv arzularından və internetdən iradəli şəkildə vaxtında çıxıb bilməməkdən ibarətdir (Qriffis, 1996). Bu asılılıq internet-oyunlardan, internet alış-verişindən, onlayn auksiondan və başqa növ aktivliklərdən yaranı bilər. İnternetdən asılılığı olan yeniyetmələrin əksəriyyəti müəyyən bir məqsəd olmadan internetdə həddindən çox vaxt keçirirlər. Onların əksəriyyəti internetdən sosial şəbəkələrdə ünsiyyət qurmaq məqsədilə istifadə edirlər [1][4][6].

Psixiatr Kimberli Yanq qeyd etmişdir ki, İnternet-addiksiya davranış və maraqlara nəzarət ətrafında yaranmış böyük problemləri əhatə edən geniş termindir [5]. Psixiatr Kimberli Yanqın “İnternet asılılığı: yeni pozuntunun meydana gəlməsi” adlı məqaləsi nəşr olunduqdan sonra tədqiqatlar daha çox inkişaf etmiş ölkələrdə internet asılılığından əziyyət çəkən insanların sayının çoxaldığını təsdiq etdi. Yanqın fikrincə, internet asılılığı olan insanlar internetdən sosial dəstək almaq məqsədilə istifadə edirlər: ideallarındakı qəhrəmanı yarada bilirlər, ətrafdakı insanlardan gözlədiyi reaksiya və xoş etirafırlar alırlar. A.E.Voyskunski hesab edir ki, internet asılılığı həqiqətdə mövcud olan fenomendir və onu pozuntu hesab etmək üçün hazırda kifayət qədər tibbi məlumatlar yoxdur.

İnternet asılılığı problemini eləcə də, M.Şotton, C.Qroxol, K.Mürrey, D.Qrinfild, S.P.Korolenko, A.E.Lişko və başqaları tədqiq etmişlər.

S.P.Korolenkonun fikrincə, addiktiv pozuntuların kökündə bir addiksiya formasından digərinə, bir addiksiya obyektindən o birisinə asanlıqla keçə bilən ümumi mexanizmlər dayana bilər. Addiktiv davranışın vacib xüsusiyyəti real həyatdan və sıxıcı problemlərdən psixi vəziyyəti rahatlaşdırıcı fəaliyyətlər vasitəsilə uzaqlaşmaqdan ibarətdir.

Tədqiqatlar göstərir ki, addiktivlik neyrofizioloji mexanizmlərə əsaslanan şəxsiyyət xüsusiyyətidir [7]. Addiktiv davranışdan əziyyət çəkən insanlarda beynin strukturunda dominant qıcıqlanma ocaqlarının sürətlə formalaşmasına meyillilik, diqqət və təfəkkürün spesifik pozulması, aleksitimiya, qeyri-konstruktiv psixoloji müdafiə mexanizmləri kimi patopsixoloji fenomenlər müşahidə olunur.

Addiktiv davranışdan əziyyət çəkən insanlar proqnozlaşdırma qabiliyyətini itirir, səbəb-nəticə əlaqəsi qura bilmir, informasiya ilə manipulyasiya olunur və bütün bunlarla əlaqədar olaraq, əlavə fizioloji itkilərə yol verməməyə ehtiyac duyur. Beynin sol yarımkürəsinin funksionallığının zəifləməsi situasiyanın zəif qavranılmasında, özünüdərk etmənin və özünüqiymətləndirmənin pozulmasında özünü göstərir.

Yanqın tədqiqatlarına görə, internet asılılığı olan insanların əksəriyyəti ünsiyyətlə bağlı olan web-xidmətlərdən istifadə edir. Digər, daha az qismi isə internetdən məlumat əldə etmək məqsədilə istifadə edir.

İnternet asılılığının əlamətləri aşağıdakı kimi xarakterizə olunur:

- Asılılığın sürətlə formalaşması. Alkoqolizm, narkomaniya, qida asılılığı kimi ənənəvi addiksiyalar uzun illər boyunca formalaşsa da, İnternet-addiksiya çox qısa zamanda insanın bütün həyatını zəbt edir. K.Yanqın tədqiqatlarına əsasən, addiktlərin 25%-i internetdə işləməyə başladıqdan 6 ay müddətində, 58%-i ikinci yarımil ərzində, 17%-i isə 1 ildən sonra asılı vəziyyətə düşmüşdür;

- Emosional rəngarənglik. Sosial şəbəkələr insanlarda emosional yüksəliş, həyəcan və ya relaksasiya hissi yaradır. Onlayn olarkən, insan məmnuniyyət hiss edir, özü və vəziyyət üzərində nəzarəti saxlaya bildiyini düşünür;

- Onlayn olduğu müddətdə fiziki vəziyyətinə nəzarəti itirmək (yorğunluq, aclıq və s.);

- İnternetə qoşulmaqdan ibarət kompulsiv arzular və qoşula bilmədikdə kəskin narahatlıq hissinin yaranması;

- İllüziyalı məqsədlər naminə (internet-oyunlar, sosial şəbəkələrdə ünsiyyət və s.) həyat tərzinin sağlamlığa zərər verəcək istiqamətdə dəyişməsi;

- Öz davranışına nəzarət edə bilməmək;

- İnternetdə vaxt keçirərkən və ya kompüterdə məşğul olarkən əhval-ruhiyyənin və eyforiya hissinin yüksəlməsi;

- Çəkinin artması və ya azalması, bel nahiyyəsində ağrı, baş ağrıları kimi fizioloji dəyişikliklərin meydana gəlməsi;

- Yuxu rejiminin və yuxu keyfiyyətinin pozulması;

- Ətrafdakı insanlara qarşı haqsız davranışlar;

- Nitqində spesifik jarqon və aydın olmayan sözlərdən istifadə etmək;

- İnternetdə hədsiz çox vaxt keçirmək (hətta 18 saatdan çox vaxt) və keçirilən vaxta nəzarətin itirilməsi;

- Real həyatda olmaqdan narahatlıq keçirmək;

- Kibermühitdə keçirilən zamanın gizlədilməsi və ya bu barədə yalan danışmaq;

- Məmnuniyyət hissi yaşadan digər fəaliyyət növlərindən imtina etmək;

- Ailəyə və tanışlara qarşı etinasızlıq;

- Əhval-ruhiyyənin internetə qoşulub-qoşula bilməməkdən asılı vəziyyətə düşməsi [9].

İnternet asılılığı olan insanların bir çoxu kompüter mövzusunun ətrafındakı hər kəslə müzakirə edir və düşünür ki, bu mövzu hər kəsə maraqlıdır və onlar bu müzakirəni aydın şəkildə başa düşürlər. Bundan əlavə, internet asılılığı olan insanlar hətta onlara təklif olunan ən cəzbedici təklifləri də internetdə daha çox vaxt keçirmək naminə geri çevirirlər.

İnternet uzun müddət klassik fiziki asılılıq yaratmasa da, onun fəsadları xüsusilə vegetativ sferada özünü göstərir [11].

İstifadəçi internetdə nəhəng informasiya axını ilə qarşılaşır və hər saniyə qarşısına çıxan yüzlərlə fürsəti əldən vermədən bu informasiyanı qavramağı, fiksə edib işləməyi çətdirməli olur. Belə nəhəng qıcığa məruz qalan beyin bu tapşırığın öhdəsindən gələ bilmir. A.Y.Voyskunskinin fikrincə, subyekt eyni anda bütün bunları yerinə yetirməyə çalışdığı zaman öhdəsindən gəlmədikdə özünəməxsus trans halına düşür və müvəqqəti olsa da, sosial-psixoloji adaptasiya prosesi kəskin pozulur [2].

İnternetdə uzun müddət vaxt keçirmək sağlamlığa təsirsiz ötürşür. Saatlarla eyni vəziyyətdə qacet qarşısında oturmaq dayaq-hərəkət aparatının, ürək-damar və sinir sisteminin, göz orqanının patologiyasına gətirib çıxarır.

Yeniyyətələrdə internet asılılığının gətirib çıxardığı nəticələr aşağıdakı formada özünü göstərir:

- Depressiya;

- Təhsildə meydana gələn çətinliklər;

- Məktəbdəki münasibətlərdə yaranan problemlər;

- Həmyaşıdlar arasında anlaşılmazlıqlar və münasibətlərin korlanması;

- Müxtəlif pozuntuların meydana gəlməsi (piylənmə, nevroz, skolioz və s.);

- Hər şeyə laqeyd yanaşmaq;

- İnsanlara qarşı xoşagəlməz davranış;

- Ailə münasibətlərinin korlanması və s.

Ümumilikdə, internet asılılığından əziyyət çəkən insanların xarakterik xüsusiyyətləri digər müəlliflər tərəfindən natamamlıq kompleksi, aşağı özünüqiymətləndirmə, özündən narazı olmaq,

fantaziyalara meyillilik, utancaqlıq, sosial fobiyanın mövcud olması, sosial statusuna və ya şəxsiyyətinə qarşı diqqətsizliyin çatışmadığının dərk edilməsi, özünəqapalıq, fiziki gücsüzlük kimi xarakterizə edilmişdir [3].

İnternet asılılığından əziyyət çəkən yeniyetmə özünə inanmayan və təhlükəsiz ünsiyyət axtaran həssas introvertidir. Kompüter digər addiktiv vasitələr kimi (alkoqol, narkotik vasitə və s.) real problemlərdən, məişət çətinliklərindən qaçmağa imkan verir. Əgər yeniyetmə real həyatda uğursuz birisidirsə və ya bu fikir yalnız onun düşüncələrində mövcuddursa, o, virtual həyatda daha uğurlu bir “əkiz tayı” yaradır [12].

Beləliklə, internet asılılığından əziyyət çəkən yeniyetmələrin şəxsiyyətinin xüsusiyyətlərini analiz etsək, onlarda yetkinləşməmiş obraz, formalaşmamış həyat məqsədləri, yeni hisslərə və riskli davranışa meyillilik müşahidə etmiş olarıq [7].

Hazırda internet asılılığından azad olmağın universal və ümumqəbuledilmiş üsulu yoxdur. Lakin internet asılılığından əziyyət çəkən yeniyetmələrin şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı təsir və sosial adaptasiya sahəsində problemlər yaşadığını nəzərə alsaq, onlarla müvafiq qrup məşğələlərinin keçirilməsi məqsədəuyğundur. Qrup məşğələlərinin aşağıdakı istiqamətlərdə aparılması nəzərdə tutulmuşdur:

1. Dayanıqlı və müsbət özünüqiymətləndirmənin, özünəinamın formalaşdırılması;
2. Kommunikativ bacarıqların inkişaf etdirilməsi və şəxsiyyətlərarası münasibətlərin bərpa edilməsi;
3. Özünüdərkətmə: özünüanaliz qabiliyyətinin formalaşdırılması, özünün güclü və zəif tərəflərinin dərk olunması və onları bir-biri ilə kompensasiya etməyin öyrədilməsi və s.;
4. Özünənəzarət bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi: məsuliyyət, öz problemlərini sərbəst şəkildə həll etməyi öyrətmək və s.;
5. Sosial-psixoloji adaptasiya: stressə dayanıqlılığın və aktivliyin artırılması.

Nəticə. Qeyd olunanlardan belə nəticə çıxır ki, yeniyetmələrin asudə vaxtında nə ilə məşğul olması gələcəkdə onun şəxsiyyətinin keyfiyyətinin formalaşmasına, tələbatlarına, dəyərlər sisteminə, ümumilikdə onun cəmiyyətdə hansı mövqe tutacağına əhəmiyyətli təsir göstərir.

Rəyçi: prof. R.H.Qədirova

Ədəbiyyat

1. А.Е.Войскунский Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. М. 2000 С100
2. А.Е. Войскунский Психологическое исследования феномена Интернет аддикции // Тезисы докладов 2й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000 С.251
3. В.А.Лоскутова Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. Дис. Канд.психол.наук. Новосибирск 2004.
4. К.С.Янг Диагноз – Интернет зависимость. // NarCom.ru (Э/р) – Р/д <http://www.narcom.ru/Ideas/common/15.html>
5. К.С.Янг Диагноз – Интернет зависимость. Мир интернет №2, С.24
6. Л.Н.Юрьева Компьютерная завмсимость / Л.Н.Юрьева, Т.Ю.Больбот – Днепропетровск, 2006
7. М.Г.Чухрова – Аддикция: зависимое поведение: монография / М.Г.Чухрова, В.П.Леутин – Новосибирск, 2010
8. David Wallis. Just click no. <https://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>
9. <http://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/>
10. <http://womanadvice.ru/internet-zavisimost-problema-sovremennogo-obshchestva>
11. <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>
12. <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-variant-addiktivnogo-povedeniya/viewer>