

UOT 004:159.9

Əliquliyev R.M.¹, Mahmudov R.Ş.²

AMEA İnformasiya Texnologiyaları İnstitutu, Bakı, Azərbaycan

secretary@iit.ab.az, rasimmahmudov@gmail.com

İNTERNET ASILILIĞI VƏ ONUNLA MÜBARİZƏ MƏSƏLƏLƏRİ

Məqalədə İnternet asılılığı problemləri araşdırılır. Addiktologiyanın yeni tədqiqat sahəsi kimi xarakterizə edilən İnternet asılılığının yaranma səbəbləri, xüsusiyyətləri və doğurduğu fəsadlar analiz edilir. İnternet asılılığının tibbi-psixoloji profilaktikası, uşaqların bu təhlükədən qorunmasının xüsusiyyətləri, həmin problemlə mübarizə sahəsində beynəlxalq təcrübə tədqiq olunur. Azərbaycanda İnternet asılılığı ilə bağlı mövcud vəziyyət şərh edilir və müvafiq təkliflər irəli sürülür.

Açar sözlər: İnternet asılılığı, İnternet aludəçiliyi, addiktologiya, asılılıq sindromu, tibbi-psixoloji pozğunluq.

Giriş

Müasir cəmiyyətin əsas xüsusiyyətlərdən biri informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının (İKT) geniş tətbiq olunması və yüksək sürətlə inkişaf etməsi nəticəsində yeni reallıqların yaranması ilə bağlıdır. Belə ki, İKT vasitələri get-gedə insan fəaliyyətinin bütün sahələrinə daha geniş və dərin nüfuz etməyə başlayır. Bunun da nəticəsində insan fəaliyyəti, cəmiyyətin müxtəlif sferaları köklü dəyişikliklərə məruz qalır, tamamilə yeni sosial-psixoloji mühit formalaşır.

Bu yeni situasiyanın yaranmasında, xüsusilə, İnternet böyük rol oynayır. Qlobal şəbəkə istifadəçilərində virtual məkanla bilavasitə bağlı olan bir sıra maraqlar, məqsədlər, tələbatlar, psixoloji və sosial fəallıq formaları üzə çıxır. Müasir texnologiyalar çox mühüm əhəmiyyət kəsb edən üstünlüklərlə yanaşı, neqativ təzahürlər də yaradır. Belə bir şəraitdə insanlarda İnternetlə davranış problemləri meydana çıxır. O cümlədən insanlarda televiziya, mobil telefon, kompüter, İnternet aludəçiliyi yaranır, onlar bu elektron vasitələrdən asılı vəziyyətə düşürlər.

Əslində, informasiya asılılığı problemi kompüterin, İnternetin meydana gəlməsindən əvvəl də müşahidə olunub. Sadəcə olaraq, İnternetin inkişafı və insan fəaliyyətinin bütün sahələrinə geniş tətbiqi, İnternetin cəmiyyət həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilməsi bu problemin daha qabarıq şəkil almasına və kütləviləşməsinə səbəb oldu. Nəzərə almaq lazımdır ki, bəşəriyyət qlobal informasiya cəmiyyətinə yenicə qədəm qoyur, İnternetin rolu artmaqda davam edir. Deməli, belə bir şəraitdə İnternet asılılığı probleminin aktuallığı get-gedə daha da artacaqdır.

Bu situasiya müasir fəlsəfədə “eskapizm” (ing. *escape* – qaçmaq, uzaqlaşmaq) termini ilə ifadə olunur [1]. Filosoflar bu termin vasitəsi ilə insanların, bütövlükdə, cəmiyyətin reallıqlardan uzaqlaşaraq, illüziyalar, fantaziyalar aləminə qapılmasını göstərirlər. Eskapizm vəziyyəti informasiya cəmiyyətində aktuallaşaraq, özünü daha qabarıq şəkildə büruzə verir. Bu da müasir İnternetin ayrı-ayrı insanların və bütövlükdə, cəmiyyətin həyatında mühüm rol oynaması ilə bağlıdır. Müasir cəmiyyətdə televiziya, kompüter, İnternet, mobil telefon kimi yeni texnologiyalar insanların vaxtını “acgözlüklə udur” və əsas həyat prioritetlərinə çevrilir.

İnternetin imkanlarının, əhatə dairəsinin sürətlə genişlənməsi, əlyetərliliyinin artması, qiymətlərinin getdikcə aşağı düşməsi nəticəsində bütün dünyada qlobal şəbəkə “sakinlərinin” sayı sürətlə artır. Bu isə, eyni zamanda, İnternetin neqativ təsirlərinin, o cümlədən insanlar arasında İnternet asılılığı sindromunun genişlənməsi riskini artırır.

İnternet asılılığı – addiktologiyanın yeni tədqiqat sahəsi kimi

İnternet asılılığı öz mahiyyətinə görə tibbi-psixoloji pozğunluğun bir təzahürüdür. Ona görə də bu problemin tədqiqində digər vacib istiqamət tibbi-psixoloji aspektlərlə bağlıdır. Hələlik bu istiqamətdə tədqiqatçılar daha fəaldırlar. Çünki asılılıq sindromunun tibbi-psixoloji tədqiqat predmeti kimi zəngin ənənələri vardır. Psixoloqların tədqiqat və terapevtik praktikasında ən çox müraciət edilən sahələrdən biri məhz asılılıq psixologiyasıdır. Psixologiya və tibb sahələrinin uzlaşmasından əmələ gələn bu tədqiqat obyektini elmi dildə “addiktologiya” adlanır. Bu elm sahəsinin pedaqogika və sosiologiya ilə də müəyyən əlaqəsi var [2].

“Addiksiya” termini hələ Qədim Roma dövründən məlumdur [3]. O vaxtlar həmin ifadə borclunun kreditordan asılı düşdüyü vəziyyəti xarakterizə edirdi.

XVII əsrin ortalarından etibarən isə bu terminin qarşılıqlılaşmaz vərdiş, meyl, həvəs, aludəçilik və ya rəğbət mənasında işlədilməsi üstünlük təşkil edir.

XIX əsrdə artıq bu ifadə bağlılıq, dərin həvəs, axtarmaq, can atmaq kimi mənalar kəsb etməyə başlayır.

Yalnız XIX əsrin sonlarında bu termindən narkotik vasitələrdən asılılığı ifadə edən söz kimi istifadə edilir.

XX əsrin əvvəllərindən başlayaraq addiksiya terminindən həmçinin alkoqolizmlə əlaqədar istifadə edilir. Həmin vaxtlar mütəxəssislər belə qənaətə gəlirlər ki, alkoqolizm daha çox “istək xəstəliyi”dir, bu problem daha çox fiziki deyil, psixoloji xarakter daşıyır.

Nəhayət, XXI əsrin başlanğıcında meydana gələn İnternet aludəçiliyi də artıq müvafiq elmi sahələrdə addiksiya termini ilə ifadə olunur. Deməli, müasir İKT vasitələrinin, xüsusilə, İnternetin meydana gəlməsi bir elmi tədqiqat sahəsi kimi addiktologiyanın aktuallığını daha da artırır. Başqa sözlə, addiktologiyanın tədqiqat sahəsi İnternet asılılığının hesabına əhəmiyyətli dərəcədə genişlənib.

Hazırda asılı davranış formalarının dairəsini tam müəyyən etmək mümkün deyil. Asılılıq obyektlərinin siyahısı kifayət qədər genişdir: kompüter oyunları, informasiya vasitələri (televiziya, radio, kitab, mətbu orqanlar, İnternet, mobil telefon və s.), müxtəlif növ estetik həzzalma vasitələri, iş, yemək, içki və s. Bəzi asılılıq növləri cəmiyyət tərəfindən təqdir edilir, digərləri bir müddətdən sonra şəxsiyyət üçün müəyyən problemlər yaratsa da, cəmiyyət üçün təhlükəli sayılmır, üçüncü qrupa daxil olanlar isə həm şəxsiyyət, həm də cəmiyyət üçün təhlükəli hesab olunur.

Cəmiyyət tərəfindən təqdir olunan asılılıq növləri sırasında, ilk növbədə, informasiya asılılığını qeyd etmək olar. İnformasiya “cazibəsinə” düşən insanlar, əsasən, intellektual əməklə məşğul olan - müxtəlif elm və təhsil sahələrində çalışan şəxslərdir. Yəni bu insanların fəaliyyəti dövlətin və cəmiyyətin, bütövlükdə, bəşəriyyətin mənafeələrinə, inkişafına xidmət edir. Sadəcə, bu asılılığa məruz qalan insanlar səhhətlərinə, şəxsi gigiyenalarına fikir vermirlər. Ona görə də bu informasiya asılılığı məsələsinə dövlətin, cəmiyyətin maraqları prizmasından yanaşmaq lazımdır. Çünki bəşəriyyətin yenidən qoyduğu informasiya cəmiyyətində intellektual əməyin rolu daha da artır, bu cür fəaliyyətlə məşğul olan insanlar hər bir dövlətdə, cəmiyyətdə əsas milli sərvətə çevrilirlər. Ona görə də həmin insanların informasiya asılılığının mənfi təzahürlərindən qorunması aktuallıq kəsb edir.

Həmçinin vorkaqolizm (əməyə, işləməyə aludəçilik, həddindən çox vaxt ayırma) da cəmiyyət tərəfindən təqdir olunan asılılıq növüdür. Bu asılılıq növünün mənfi tərəfi də odur ki, insan şəxsi həyatına, ailəsinə, istirahətə vaxt ayırmır.

Müxtəlif azartlı oyunlardan, o cümlədən kompüter oyunlarından asılılıq, televiziya, kino asılılığı və s. bu kimi addiksiya növləri cəmiyyət üçün problem yaratmasa da, ona aludə olanların özü, karyerası, ailəsi üçün neqativ hallara səbəb olur.

Asılılığın inkişafını 5 mərhələyə bölmək olar [4]:

1. İnsan öz psixi vəziyyətini asanlıqla dəyişdirə bildiyi vasitə tapır;
2. İnsan çətin anlarında bu vasitələrdən istifadəyə adət edir;

3. Addiktiv davranış onun şəxsiyyətinin bir hissəsinə çevrilir və tənqiddə məruz qalır;
4. Şəxsiyyətin addiktiv hissəsi onun həyatını tamamilə əhatə etməyə başlayır;
5. Psixika pozulur və orqanizmdə neqativ bioloji proseslər baş verir.

Ənənəvi addiksiya formalarını ümumi şəkildə aşağıdakı kimi təsnif etmək olar [4]:

- *Eyforiyaya qapadan:* narkomaniya, spirtli içkilərə aludəçilik.
- *Psixostimullaşdırıcı, həyəcanlandırıcı:* ekstremal və idman fəaliyyəti; idman oyunlarına baxma; azartlı oyunlardan asılılıq; seriyalı qətlər; kleptomaniya (oğurluğa, qarətçiliyə, soyğunçuluğa güclü həvəs); piromaniya (odvurmaya, yanğın törətməyə güclü həvəs).
- *Psixoloji boşluğu dolduran:* mütaliə etməyə aludəçilik; əyləncə; kolleksiya yığmaq; vorkaqlizm; televiziya və kino asılılığı.
- *Məst olma, çirkab aləminə düşmə:* psixodislentika, qallüsinogenlər (mərkəzi sinir sisteminin funksiyasının, görmə, eşitmə və digər qavrayışların pozulması, qarabasma);
- *Zahiri görünüşün və somatik vəziyyətin (bədən vəziyyətinin) dəyişməsi:* bulimiya (yeməyə qarşı olan daim xüsusi həssaslıq, diqqət, “qarınqululuq”), anorkesiya (çəkini azaltmaq barədə patoloji istək, piylənmədən dəhşətli dərəcədə qorxmaq, buna görə də yeməkdən imtina); anabolik steroidlər (onlardan həddindən çox istifadə müəyyən bədən orqanlarının funksiyasının zəifləməsinə səbəb olur).

İnternetin unikalığı, həm də universallığı ondan ibarətdir ki, qeyd edilən ənənəvi asılılıq vasitələrinin əksəriyyətini əvəz edə bilər. Yəni İnternet hazırda olduqca geniş, zəngin, çoxşaxəli, operativ, əlyətərli və fasiləsiz informasiya mənbəyidir, həm də rəngarəng azartlı oyunlar məkanıdır. Burada ənənəvi informasiya daşıyıcılarının (kitab, qəzet, jurnal, radio, televiziya və s.) elektron versiyasını (bir çox hallarda pulsuz olaraq) əldə etmək, həm də spesifik saytlara daxil olmaq mümkündür. Həmçinin İnternetdə bir sıra ənənəvi oyunların elektron versiyası ilə yanaşı, yalnız virtual mühitə xas olan oyunlarla əylənmək imkanı var.

Yuxarıdakı təsnifatda qeyd olunan bir sıra ənənəvi asılılıq formaları – pornoqrafiyaya, idman oyunlarına baxma, azartlı oyunlardan asılılıq, oxumağa aludəçilik, əyləncə, kolleksiya yığmaq, televiziya və kino asılılığı, psixodislentika, qallüsinogenlər bütün multimedia vasitələrinin imkanlarını özündə birləşdirən İnternetdə daha qabarıq şəkildə özünü göstərir. Həmçinin somatik vəziyyətin dəyişməsi kompüter qarşısında həddindən çox vaxt keçirən insanlar üçün də xarakterikdir. İnternet yalnız kimyəvi və bioloji tələbatla bağlı olan ənənəvi asılılıq vasitələrini əvəz edə bilmir.

Eyni zamanda, bir sıra ənənəvi psixostimullaşdırıcı, həyəcanlandırıcı asılılıq növlərini (seriyalı qətlər; kleptomaniya (oğurluğa, qarətçiliyə, soyğunçuluğa güclü həvəs); piromaniya (odvurmaya, yanğın törətməyə güclü həvəs) bu gün İnternetə xas olan kibercinayətkarlıq, kiberterrorçuluq fəaliyyəti “layiqincə” əvəz edə bilər.

Yalnız virtual mühitə - İnternetə xas olan asılılıq növünə bariz nümunə kimi hakerliyi göstərmək olar. Qeyd etmək lazımdır ki, bütövlükdə, hakerliyi İnternet-addiktlər kimi qiymətləndirmək olmaz. Hakerlik fəaliyyəti ictimai, dövlət, korporativ və şəxsi maraqlara xidmət edə bilər ki, burada da xoşməramlı, yaxud bədniyyətli məqsədlər güdülə bilər. Bu halda hakerliklə məşğul olan insanlar İnternet-addik kimi klassifikasiya olunmur.

Elə hallar da var ki, hakerlik fəaliyyəti yuxarıda qeyd edilən məqsədlərdən heç biri ilə əlaqəli deyil. Yəni bu zaman hakerlik psixostimullaşdırıcı xarakter daşıyır, həmin fəaliyyəti həyata keçirən insan, sadəcə, öz psixoloji tələbatını ödəyir. Bu səbəbdən də həmin məqsədlə hakerliyə əl atan insanlar İnternet-addikt hesab edilir.

Mütəxəssislər təsdiq edirlər ki, ümumiyyətlə, bu fəaliyyətlə məşğul olanlar arasında psixi pozğunluq problemi olanlar üstünlük təşkil edir [5]. Belə ki, haker-addiktlər kompüter sistemlərinin fəaliyyətinin detallarını öyrənməkdən və bu sahədə öz imkanlarını genişləndirməkdən həzz alırlar. Halbuki, digər kompüter istifadəçiləri kompüter haqqında yalnız

zəruri minimumları öyrənməklə kifayətlənirlər. Haker-addikt həmçinin proqramlaşdırma entuziastıdır. Yəni bu halda insan müvafiq istiqamətdə nəzəri işlərlə məşğul olmaqdan deyil, proqramlaşdırma prosesinin özündən həzz alır. Başqa sözlə, haker-addikt “kompüter xəstəliyinə” tutulmuş və kənar informasiya şəbəkələrinə daxil olmaqdan patoloji ləzzət alan şəxsdir. Bu asılılıq növü bir sıra digər analoqlarından fərqli olaraq, həm şəxsiyyət, həm də cəmiyyət üçün ciddi təhlükə mənbəyidir.

İnternet asılılığının yaranma səbəbləri, xüsusiyyətləri və fəsadları

Qeyd edildiyi kimi, informasiya asılılığını aktuallaşdıran kompüterin, İnternetin meydana gəlməsidir. Müvafiq asılılıq probleminin tibbi-psixoloji aspektlərinin araşdırılması sahəsində alim və mütəxəssislər tərəfindən artıq müəyyən nəticələr əldə edilmiş, elmi mülahizələr irəli sürülmüşdür.

Hələ İnternet geniş yayılmamışdan və populyarlıq qazanmamışdan əvvəl psixoloqlar kompüter asılılığı haqqında danışdılar. Kompüter asılılığı sahəsində ilk tədqiqat 1980-ci illərdə ingilis psixoloqu M.Şotqon tərəfindən aparılıb [6]. Onun gəldiyi nəticəyə görə, kompüterdən asılı vəziyyətə düşənlər daha çox orta hesabla 30 yaşında, yüksək intellektual səviyyəyə malik olan kişilərdir. Onlar, adətən, elm və ya texnika sahəsində işləyirlər, əksəriyyəti subaydır, yaxud azuşaqlı evlilərdir. Deməli, həmin dövrlərdə bu asılılığı “texnoelita xəstəliyi” adlandırmaq olardı. Çünki o zamanlar kompüter hələ kütləvi şəkildə yayılmamışdı, bu texniki vasitə hamı üçün əlyətərli deyildi və yalnız çox kiçik intellektual bir qrup onunla işləmək bacarığına malik idi.

İnternet asılılığı fenomeninin psixoloji problem kimi elmi cəhətdən öyrənilməsinə başlanması iki Amerika mütəxəssisinin – psixiatr İ.Qoldberqin və kliniki psixoloq K.Yanqın adı ilə bağlıdır. Belə ki, 1994-cü ildə psixiatr Kimberli Yanq İnternet asılılığını aşkar etmək məqsədilə test-sorğu tərtib edərək, onu saytda yerləşdirdi və 500-ə yaxın cavab aldı. Məlum oldu ki, sorğuya cavab verən İnternet istifadəçilərinin 5%-ə qədəri bu problemi yaşayır. İnternet-asılılığı xarakterizə edən K.Yanq göstərir ki, insanlar global şəbəkədə daha çox çatdan (37%), çoxsaylı istifadəçisi olan oyunlardan (28%), telekonfranslardan (15%), elektron poçtdan (13%), saytlardan (7%), digər şəbəkə xidmətlərindən (2%) istifadə edirlər [7, 8].

İnternet-asılılıq termini elmi leksikona 1995-ci ildə İ.Qoldberq tərəfindən daxil edilmiş [9]. Onun ilk dəfə zarafatla işlətdiyi bu ifadə az sonra müvafiq elmi dairələrdə ciddi termin kimi qəbul edilməyə başladı. İ.Qoldberq bu problemi tibbi-psixoloji baxımdan deyil, şəxsiyyətin sosial statusu baxımından şərh edirdi. O, müvafiq problemin aşağıdakı əsas simptomlarını qeyd etmişdir:

- İnternetdən istifadə neqativ stres vəziyyəti və ya distres yaradır;
- İnternetdən istifadə fiziki, psixoloji, şəxslərəarası, iqtisadi və sosial statusun itirilməsinə səbəb olur.

1997-1998-ci illərdə müvafiq problem üzrə tədqiqat və məsləhət-diaqnostika xidmətləri yaradıldı. 1998-1999-cü illərdə K.Yanq, D.Qrinfild və K.Surrat tərəfindən bu problemə həsr olunan ilk monoqrafiyalar yazıldı. Məhz 1998-ci ildən etibarən artıq İnternet-addiktologiya, sadəcə, kliniki istiqamət yox, əhaliyə praktiki psixoloji yardım göstərmə sahəsi kimi qəbul olunmağa başladı [9].

Müvafiq sahədə ən genişmiqyaslı sorğu isə (17 mindən çox respondent arasında) D.Qrinfild tərəfindən aparılıb. O, seksual, kommunikativ və istehlakçı (mal və xidmətlərin əldə edilməsi ilə bağlı) asılılığı üzərində dayanır. K.Yanq isə İnternetin kommunikativ resurslarından asılı vəziyyətə düşənlərin konsultasiya edilməsinə önəm verir.

İnternet-asılılığın yaranmasının səbəbləri müxtəlifdir. Ən başlıca səbəb insanın təfəkkürlü varlıq olması, informasiyaya olan tələbatı ilə bağlıdır. İnformasiya onun üçün daha mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Kompüter və İnternet isə informasiyanı toplamaq, emal, analiz etmək,

yadda saxlamaq və ötürmək üçün olduqca böyük imkanlara malikdir. Məhz bu özəllikləri kompüter, İnterneti insan üçün ən cəlbedici vasitəyə çevirib.

Digər səbəblər arasında aşağıdakıları göstərmək olar [10]:

1. *Real həyatda ünsiyyət problemlərinin olması.* İnternet asılılığına düşən insanların əksəriyyəti şəbəkəyə ünsiyyət xatirinə daxil olur. Çünki onlar üçün virtual ünsiyyət real ünsiyyətlə müqayisədə xeyli üstünlüklərə malikdir.
2. *İnternetdəki təhlükəsizlik hissi.* Keçirilən sorğuların nəticələri təsdiq edir ki, İnternetdən asılı olan insanları bu şəbəkədə daha çox onun anonimliyi, əlyətərliliyi, təhlükəsizliyi və istifadənin asanlığı cəlb edir.
3. *Reallıqdan uzaqlaşmaq imkanı.* Bu gün artıq İnternet şəxsiyyəti gerçək dünya ilə birbaşa təmasdan, real insan ünsiyyətindən qoruyan “bufer” reallığının bir növünə çevrilib.
4. *“İnformasiya vampirizmi”.* İnternet informasiyaya məhdudiyətsiz çıxış imkanı yaradır. Bu da insanda “informasiya vampirizmi” adlanan vəziyyət yarada bilər.

Tədqiqatçılar İnternet-asılılığı müxtəlif meyarlar üzrə xarakterizə edirlər. K.Yanq aşağıdakı əlamətləri fərqləndirir [7]:

- Tez-tez e-poçtu yoxlamaq istəyi;
- Daim İnternetə daxil olmaq həvəsi;
- Ətrafdakıların bu insanın İnternetdə həddindən çox vaxt keçirməsinə görə şikayətlənməsi;
- Ətrafdakıların bu insanın İnternetə həddindən çox pul xərcləməsinə görə şikayətlənməsi;

İ.Qoldberq isə daha geniş meyarlar sistemini işləyib hazırlayıb [6]:

1. Yaxşı əylənmək məqsədi ilə İnternetdə keçirilən vaxtın həcmi hiss ediləcək dərəcədə artır.
2. Əgər insan İnternetdə keçirdiyi vaxtın müddətini artırmırsa, onda asılılıq effekti əhəmiyyətli dərəcədə azalır;
3. İstifadəçi İnternetdən imtina etməyə və ya şəbəkədə az vaxt keçirməyə cəhd göstərir.
4. İnternetdə keçirilən vaxtın azaldılması və ya ondan tamam imtina edilməsi nəticəsində istifadəçi özünü pis hiss etməyə başlayır ki, bu da müəyyən əlamətlərdə özünü göstərir. Yəni insanda emosional hərəkətlər, həyəcanlanma halları müşahidə edilir, İnternetlə bağlı fantaziyalar və arzular onu daim məşğul edir.
5. İnternetdən istifadə “imtina sindromu”ndan qaçmağa imkan verir.
6. İnternetdən, adətən, əvvəlcədən nəzərdə tutulan müddətdən çox istifadə edilir.
7. İnternetdən istifadə ilə əlaqədar mühüm sosial və peşə fəaliyyəti, həmçinin istirahət üçün vaxt azalır.
8. İnternetin yaratdığı fiziki, psixoloji, sosial, peşə problemlərini bilən insan ondan istifadə etməkdə davam edir.

İnsanda İnternetdə keçirilən vaxtdan imtina etmə, yaxud həmin vaxtı azaltmaq cəhdləri ilə müşahidə olunan emosional dəyişikliklər onun İnternetdən psixoloji asılılığını göstərir. Psixiatriya dilində buna “imtina sindromu” deyilir. Lakin İnternetdən “imtina sindromu” siqaretdən, spirtli içkilərdən, narkotik maddələrdən imtina cəhdləri nəticəsində baş verən hallardan fərqlənir. Çünki siqaretdən, spirtli içkilərdən, narkotik maddələrdən imtina edərkən insanda zərərli vasitələrdən təkə psixoloji deyil, həm də fizioloji asılılıq özünü göstərir və bu proses daha ağırlı olur. İnternet asılılığı zamanı isə fizioloji komponent iştirak etmir. Bu zaman istifadəçidə yalnız sosial, peşəkar və ya digər fəaliyyət funksiyası zəifləyir, yaxud tamamilə pozulur.

Aparılan müşahidələrə və tədqiqatlara əsaslanaraq, İnternet asılılığının psixoloji və fiziki fəsadlarını aşağıdakı kimi ümumiləşdirmək olar [10]:

Psixoloji fəsadları:

- Kompüter arxasında özünü yaxşı hiss etmə və eyforiyaya qapanma;
- Kompüterdən ayrılmağın problemə çevrilməsi;
- Kompüter arxasında keçirilən vaxtın getdikcə artması;
- Ailəyə, yaxınlara və dostlara qarşı etinasızlıq;
- Kompüterdən kənarında olarkən mənəvi boşluğun, depressiyanın, əsəb gərginliyinin yaranması;
- Öz fəaliyyəti haqqında işdə müdiriyyətə, evdə isə ailə üzvlərinə yalanlar uydurma;
- İş və ya təhsillə bağlı problemlərin yaranması.

Fiziki fəsadları:

- Karpal kanalı sindromu (əl əzələlərinin uzun müddət gərilməsi nəticəsində yaranan problem);
- Gözlərdə quruluğun yaranması;
- Miqrən tipli baş ağrıları;
- Bel ağrıları;
- Qida rejiminin pozulması;
- Şəxsi gigiyenaya qarşı etinasızlıq;
- Yuxu rejiminin pozulması, yuxusuzluq.

Qeyd etmək lazımdır ki, heç də bütün insanlar İnternet asılılığına məruz qalmır. Bu cür vəziyyətə xüsusi tip insanlar düşürlər [11]. İnternet özünü qiymətləndirə bilməyən, özündən narazı olan, gerçək həyatda harmonik münasibətlər qura bilməyən insanları daha çox cəlb edir. Bu tip insanlar İnternetə ehtiram, sevgi və məxsusi duyğular axtarmaq ümidi ilə müraciət edirlər. Onlar şəbəkə ünsiyyəti zamanı axtardıqlarını tapdıqda çox keçmədən İnternetdən asılı vəziyyətə düşürlər.

Apardığımız tədqiqatlar göstərir ki, ayrı-ayrı sosial qruplara münasibətdə İnternet asılılığı müxtəlif formalarda təzahür edir. Məsələn, cinsi mənsubiyyətdən asılı olan xarakterik xüsusiyyətlərə uyğun da asılılıq sindromu yaranır. Azartlı oyunlara, idman yarışlarına, kəskin süjetli filmlərə aludəçilik, əsasən, kişilər arasında müşahidə edilir. Hakerlər arasında da zərif cinsin nümayəndələrinə nadir hallarda rast gəlmək olar. Eyni zamanda, qadınlar, əsasən, virtual tanışlığa və ünsiyyətə, sevgi macəralarına həsr olunan filmlərə, musiqiyə, moda ilə bağlı mövzulara, süjetlərə daha çox aludə olurlar. Ümumiyyətlə, aparılan tədqiqatlara görə, qadınlar İnternetin qarşısında kişilərdən 3 dəfə artıq vaxt keçirirlər [1]. Sosioloqlar bunu qadınların kişilərlə müqayisədə daha çevik psixikaya malik olmaları, yeni informasiya əldə etməyə daha çox həvəs göstərmələri və daha ünsiyyətçi olmaları ilə əlaqələndirirlər. Ona görə də zərif cinsin nümayəndələri arasında müvafiq asılılıq sindromu ilə üzləşənlər daha çoxdur.

İnternet asılılığının yaranmasına insanların yaş xüsusiyyətləri də ciddi təsir göstərir. İlk növbədə, onu qeyd etmək lazımdır ki, uşaqların psixikası kövrək olur, onlar müvafiq təsirə daha tez məruz qalırlar. Yeniyetmə və gənclər isə İnternetin əsas “sakinləridir”. Bu yaş dövrlərində insanların maraq dairəsi daha geniş olduğuna görə onların asılılığın bütün formalarına, o cümlədən informasiya asılılığına düşmə ehtimalı daha böyükdür. Orta nəsil nümayəndələrinin ailə-məişət və peşə fəaliyyəti ilə bağlı qayğıları daha çox olur. Buna görə də onların boş vaxtları az olur və əyləncə onları o qədər də cəlb etmir. Onlar arasında kompüter və İnternetlə işləyə bilənlərin xüsusi çəkisi də yüksək deyil. Bu yaş qrupundakı insanlar arasında, sadəcə, intellektual peşə tələblərinə uyğun informasiyanın “cazibəsinə” düşmə riski böyük olur. Yaşlı nəslin nümayəndələri arasında informasiya asılılığı problemi nadir hallarda müşahidə edilə bilər. Bu insanların səhhətləri, maraq dairələri və yeni texnologiyalara münasibətləri kimi amillər buna yol vermir.

Milli, etnik xüsusiyyətlər də asılılıq sindromunun yaranmasında mühüm rol oynayır. Araşdırmaların nəticələri göstərir ki, Çin, Cənubi Koreya, Yaponiya, Sinqapur, Malayziya kimi

Şərqi Asiya ölkələrində əhali arasında İnternet asılılığı halları dünyanın digər regionları və ölkələri ilə müqayisədə daha yüksəkdir. Bu da həmin region xalqlarında qapalı xarakterin üstünlük təşkil etməsi ilə izah oluna bilər. Belə ki, real həyatda ünsiyyət problemləri olan insanlar üçün İnternet əlverişli mühitdir. Kompleksli insanlar bu mühitdə ünsiyyət ehtiyaclarını daha rahat şəkildə ödəyə bilirlər [1].

Azartlı oyun saytlarında isə Latın Amerikas, Qafqaz və ərəb ölkələri vətəndaşlarını daha çox “görmək” olur. Bu da müvafiq region xalqlarının çılğın xarakteri ilə izah oluna bilər.

Asılılıq sindromunun formalaşmasında peşə xüsusiyyətləri də ən mühüm amillərdən biri kimi çıxış edir. Təbii ki, informasiya asılılığı, bir qayda olaraq, intellektual peşə sahibləri arasında müşahidə edilir. İnternet asılılığa məruz qalanlar arasında da bu peşə kateqoriyasının nümayəndələri üstünlük təşkil edir. Məhz bu cür insanların maraq dairəsi, dünyagörüşü çox geniş olur. İnternetdə isə istənilən maraq dairəsinə uyğun olduqca zəngin resurslar mövcuddur. (Məsələn, qlobal şəbəkədə yalnız pişiklərə, yaxud göbələklərə həsr olunmuş yüklərlə sayt tapmaq olar.) Bu baxımdan, asılılıq sindromunu “intellektual xəstəlik” kimi də xarakterizə etmək olar.

İnsanların İnternet asılılığına “yoluxmasında” dil amili də çox mühüm rol oynayır. İnternetdə hansı dildə resurslar çoxluq təşkil edirsə, həmin dildə danışan, yaxud bu dili bilən insanların müvafiq xəstəliyə tutulma ehtimalı daha yüksəkdir. Eyni zamanda, bir neçə aparıcı dil bilən insanların da İnternet-addiktlərin sırasına düşməsi riski böyükdür. Ümumiyyətlə, müvafiq asılılığa düşər olanlar, əsasən, ingilis, alman, fransız, ispan, rus, çin və yapon dillərində olan saytlardan istifadə edənlərdir.

İnternet-asılılıq xəstəliyi daşıyıcılarının coğrafi məkan üzrə qeyri-bərabər paylanmasında iqtisadi amil də həlledicidir. Çünki bu xəstəliyin meydana gəlməsi ölkənin ümumi iqtisadi inkişaf səviyyəsindən, adambaşına düşən ÜDM-in, kompüterlərin sayından, ölkədəki informasiyalaşmanın və bütövlükdə, informasiya cəmiyyəti quruculuğunun səviyyəsindən birbaşa asılıdır. Başqa sözlə desək, rəqəmsal fərqlərin təzahürləri İnternet asılılığı xəstəliyinin coğrafi məkan üzrə paylanmasında da özünü göstərir.

Müvafiq siyasi-hüquqi mühit də İnternet-asılılığın meydana gəlməsində mühüm amillərdəndir. Yəni, vətəndaşların İnternetdən istifadəsinə məhdudiyət qoyulan, bu sahədə müxtəlif motivli senzuraların, filtrasiyaların tətbiq edildiyi Kuba və İran kimi ölkələrdə bu problem o qədər də aktual deyil. Əksinə, İnternetdən istifadə sahəsində qanunvericiliyin liberal xarakterli olduğu ölkələrdə bu problem böyük təşviş yaradır.

İnternet asılılığının tibbi-psixoloji profilaktikası

İnternet asılılığının profilaktikası müxtəlif tibb sahələri mütəxəssislərinin birgə fəaliyyət göstərməsini tələb edir. Bu problemin həllində əsas rolu pasiyentin sosial reabilitasiyası oynayır ki, bu işdə də psixoloqların və psixoterapevtlərin köməyinə ehtiyac var. Mütəxəssislərin rəyinə görə, müxtəlif növ asılılıqların müalicəsində istifadə edilən dərman preparatlarını İnternet-asılılıqdan əziyyət çəkənlərin müalicəsi üçün də tətbiq etmək olar [12]. Həmin vasitələrin əsas xüsusiyyətləri orqanizmdə maddələr mübadiləsinin pozulmasını aradan qaldırmaq və orqanizmin müxtəlif sistemləri arasında tarazlıq yaratmaqdır.

Bitkilərdən hazırlanmış məlhəmlər də İnternet-asılılığın müalicəsi üçün effektivdir. Bu cür preparatlar əsəb sistemini normalaşdırır və beyin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir, yuxusuzluq probleminin aradan qalxmasına kömək edir, xəstənin özünənam hissini, sosial marağını artırır. İnternet asılılığından əziyyət çəkən insanlarda qidalanmaya qarşı etinasızlıq nəticəsində vitamin və mineralların çatışmaması da müşahidə olunur. Ona görə də bu problemin müalicəsi zamanı həkimlər müxtəlif tərkibli vitamin-mineral komplekslərindən istifadəni məsləhət görürlər.

Bu xəstəliyin fiziki simptomlarının (görmə qabiliyyətinin zəifləməsi, karpal sindromu, gözün quruması, displey sindromu, onurğa sütunundakı problemlər və s.) aradan qaldırılması üçün, ilk növbədə, iş şəraitinin düzgün qurulması, iş və istirahət rejiminə riayət edilməsi tövsiyə

olunur. Görmə qabiliyyətində problemlərin yaranmaması üçün göz gimnastikası etmək və keyfiyyətli monitorlardan istifadə vacibdir.

İnternet asılılığının aradan qaldırılması üçün şəxsiyyətin cəmiyyətdə sosial fəallığının artırılması da mühüm rol oynayır. Belə ki, müxtəlif ictimai birlik və hərəkatlarda iştirak, burada ayrı-ayrı insanlarla canlı ünsiyyətin qurulması İnternetin “cazibəsinin” zəifləməsinə xidmət edir. Həmçinin gündəlik həyatda yeknəsaqlıqdan qaçmaq, gəzintilərə, səyahətlərə vaxt ayırmaq da müvafiq problemdən qurtulmaq üçün mühüm vasitədir.

Təbabətdə imtina sindromunun müalicə üsulları məlumdur. İmtina sindromu narkotikdən imtina etdikdən sonra bir neçə gün ərzində yaranır. Məsələn, heroindən imtina zamanı xəstəyə ondan daha yüngül olan metadon verirlər. Bu baxımdan, bir çox əyyaşlar, narkomanlar, siqaret çəkənlər və digər vasitələrdən asılı olan insanlar üçün İnternet daha yüngül narkotik kimidir. Əyyaş və narkomanların İnternetdəki çoxsaylı sessiyalar hesabına müvafiq zərərli vasitələrdən istifadəni azaltmaları və ya onlardan tamamilə imtina etmələri kimi hallar da mövcuddur. Bu halda, bir asılılıq digər asılılıqla əvəz edilir. Asılılığın bir çox psixoterapevtik müalicə üsulları bu metoda əsaslanır. Zərərli aludəçilik ondan daha təhlükəsiz aludəçiliklə əvəz edilir.

Uşaqların İnternet asılılığından qorunmasının xüsusiyyətləri

Məlum olduğu kimi, İnternet asılılığına məruz qalanlar, əsasən, uşaq və yeniyetmələrdir. Orta və yaşlı nəslin nümayəndələri arasında bu sindromun əlamətlərini müşahidə etmək, demək olar ki, qeyri-mümkündür. Çünki həmin nəslin nümayəndələrinin İnternetdə əylənməyə ya vaxtları olmur, ya da bu texnologiya ilə işləməyi bacarmırlar.

Microsoft şirkətinin araşdırmalarına görə, artıq dünyada İnternet istifadəçilərinin sayı 1,3 milyard nəfərə çatıb ki, onlardan da 50%-i məhz 8-15 yaş arasında olan insanlardır [13]. Əgər 1990-cı illərdə yeniyetmələr, əsasən, musiqi dinləməklə və televerilişlərə baxmaqla əylənirdilərsə, artıq müvafiq yaş kateqoriyasına aid olanları kompüter və İnternet daha çox cəlb edir. Qərb ölkələrində müasir məktəblilərin 70%-ə qədəri öz maraqları və əyləncə vasitələri barədə sorğuya cavab verərkən İnternetin adını çəkirlər [1].

Uşaq və yeniyetmələrin İnternetdən asılı vəziyyətə düşmələrinin ən təhlükəli tərəflərindən biri onların cinayətkarların hədəfinə çevrilmələridir. Müəyyən İnternet saytlarında çoxlu vaxt keçirən uşaqlar cinayətkarların maraq dairəsinə düşürlər. Uşaq psixologiyasına yaxşı bələd olan həmin məkrli insanlar onları müxtəlif cəlbedici vasitələrlə ələ almağa çalışır, şirnikləşdirici vədlər verirlər. Həmin vədlərinin reallaşdırılmasının isə yalnız valideynlərin bundan xəbər tutmayacağı halda mümkün olacağını uşaqlara inandırmağa çalışırlar.

İnternet-asılılığın uşaqlarda özünü göstərən neqativ təsirlərindən biri də mental xüsusiyyətlərlə bağlıdır. Müşahidələr göstərir ki, bu cür uşaqlarda vətənpərvərlik hissləri zəif olur, onlar milli-mənəvi dəyərlərə anormal münasibət bəsləyir, kosmopolit düşüncə tərzinə malik olurlar. Bu isə, bütövlükdə, cəmiyyətin, dövlətin gələcəyi üçün bir təhlükədir. Belə uşaqların gələcəkdə hərbi xidmət keçməsində də ciddi problemlər yaranır.

Müvafiq xəstəliyə düşənlər arasında uşaq və yeniyetmələr çoxluq təşkil etdiyinə görə, bu problemin qarşısının alınmasında, ona qarşı mübarizə aparılmasında valideynlərin və müəllimlərin üzərinə xüsusi vəzifə düşür. Valideynlərin bu sahədəki vəzifələrini lazımınca icra edə bilmələri üçün müxtəlif beynəlxalq təşkilatlar və informasiya texnologiyaları şirkətləri təlimatlar, yaddaş kitabçaları hazırlayırlar. Uşaqlarını İnternetin zərərli təsirlərindən qorumaq üçün, ilk növbədə, valideynlərin və müəllimlərin özlərini bu sahədə maarifləndirmək, onlara bu təhlükəni anlatmaq lazımdır.

Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif obyektiv və subyektiv səbəblərə görə heç də həmişə valideynlər uşaqlarına nəzarət edə bilmirlər. Uşaqlar günün müəyyən vaxtlarında İnternet-klubların xidmətindən istifadə etmək imkanına malikdirlər. Bu baxımdan, müvafiq dövlət orqanlarının da üzərinə müəyyən missiya düşür. Uşaq və yeniyetmələri qeyd edilən asılılıq sindromundan qorumaq üçün İnternet-klubların üzərinə müəyyən vəzifələrin qoyulması zərurətə

çevrilir. Artıq bir sıra ölkələrdə bu məsələ ilə bağlı müəyyən normalar, qaydalar yaradılaraq tətbiq edilməkdədir.

Bu problemin həlli üçün sistemli şəkildə fəaliyyət göstərməklə və hüquqi tənzimləmə vasitələri ilə yanaşı, adət-ənənələrdən, milli-mənəvi normalardan, həmçinin texniki imkanlardan istifadə etməyə ehtiyac var. Şəxsiyyətin (valideynlərin, uşaqların) və müəllimlərin informasiya mədəniyyətinin formalaşdırılması burada ən səmərəli vasitə kimi çıxış edə bilər.

Valideynlər, ilk növbədə, İnternetdəki təhlükələr və təhlükəsizlik qaydaları haqqında məlumatlandırılmalıdırlar. Bu məlumatlara uyğun olaraq onlar uşaqlarının İnternetdəki davranışına nəzarət etməlidirlər. Həmçinin İnternetdən istifadə edən uşaqların yaş xüsusiyyətləri də nəzərə alınmalıdır. Çünki uşaq öz psixoloji inkişafında bir-birindən ciddi şəkildə fərqlənən müəyyən mərhələlərdən keçir. Bu məqamlar onların İnternetdəki davranışında da özünü göstərir. Valideynlərin bu barədə bilgilərinin olması onlara uşaqlarına İnternetlə davranış qaydalarına dair tövsiyələr verərkən çox vacibdir. Bir qayda olaraq, mütəxəssislər İnternetdən istifadə edən uşaqları aşağıdakı intervallar üzrə yaş xüsusiyyətlərinə bölürlər: 7 yaşadək; 7-10 yaş; 10-13 yaş; 14-17 yaş [14].

Uşaqlar asudə vaxtlarının xüsusilə çox olduğu yay tətili dövründə daha çox kompüter qarşısında olurlar. Yəni bu, onların kompüter oyunlarından, İnternetdən asılı vəziyyətə düşmə riskinin yüksək olduğu dövrdür. Onların bu riskdən qorunmaları, həmin vaxtdan, kompüter və İnternetdən səmərəli istifadə etmələrinin təşkili də aktual məsələdir.

Sovetlər Birliyi zamanı yay tətili dövründə uşaqların istirahətinin səmərəli təşkili məqsədilə turizm bölgələrində tərbiyəçi-müəllimlərin nəzarəti altında pioner düşərgələri fəaliyyət göstərirdi. İndi həmin müsbət təcrübədən istifadə edərək İnternet-düşərgələr təşkil etmək olar. İnternet-düşərgələrdə uşaqların kompüter və İnternetdən düzgün, təhlükəsiz və səmərəli şəkildə istifadəsi təşkil edilə bilər ki, bu da məktəblilərdə ümumi dünyagörüşünün artmasına, informasiya mədəniyyətinin formalaşmasına, onların yeni informasiya texnologiyalarını mənimsəmələrinə, bütövlükdə, layiqli şəxsiyyət, vətəndaş kimi yetişməsinə kömək edə bilər. Eyni zamanda, bu düşərgələrdə müxtəlif idman yarışlarının, təbiət guşələrinə ekskursiyaların təşkili, fiziki əmək bacarıqlarının öyrədilməsi uşaqlarda real məkanla virtual məkan arasında düzgün balans yaratmaq vərdişlərini aşılamağa xidmət edə bilər. Bu isə uşaqların gələcəkdə düzgün həyat tərzini qurmalarına, təkcə virtual məkana bağlanmamalarına, real həyatın dəyərini anlamağa və zəruri şərtlərinə əməl etmələrinə kömək göstərir [15].

Bu problemləri aradan qaldırmaq üçün uşaqlarda qeyd edilən neqativ psixologiyaları formalaşdıran kontentlərə alternativ olaraq onların düzgün tərbiyə edilməsinə, milli-mənəvi dəyərlərin, vətənə məhəbbət, dövlətə sədaqət hisslərinin aşılmasına xidmət edən İnternet resurslarının yaradılması da vacibdir. Bu cür faydalı və cəlbedici kontentlər, həmçinin valideyn və müəllim nəzarəti olarsa, uşaqların ziyanlı kontentlərə daxil olmalarının qarşısı alınabilir.

İnternet asılılığı ilə mübarizə sahəsində beynəlxalq təcrübə

İnternet asılılığı problemi qlobal miqyasda böyük təşviş yaratdığına görə bu məsələ müvafiq beynəlxalq təşkilatların diqqət mərkəzindədir. 2005-ci ildə keçirilən İnformasiya cəmiyyətinə dair Tunis Sammitinin yekun sənədlərində uşaq və gənclərin kiber-təhlükələrdən müdafiəsinin zəruriliyi qeyd edilir [1]. İstifadəçilərin, xüsusilə, uşaqların İnternetin zərərli təsirlərindən qorunması problemi hazırda BMT qurumlarının qarşısında duran ən mühüm məsələlər sırasındadır.

“Psixi pozğunluq üzrə diaqnostik və statistik vəsait” adlı beynəlxalq ensiklopediyada (*DSM-IV*) İnternet asılılığı “gələcəkdə də öyrənilməsi tövsiyə edilən” pozğunluq kimi xarakterizə edilir [16].

İnternet-asılılıq probleminin ciddi fəsadlarının qeydə alındığı ölkələrdə bu təhlükənin qarşısını almaq üçün müxtəlif proqramlar qəbul edilir, layihələr həyata keçirilir, hüquqi mexanizmlər işlənib hazırlanır.

Çin hökuməti 2007-ci ildə İnternet asılılığının profilaktikası üzrə milli proqram qəbul edib. Həmçinin Çin parlamenti müvafiq əhali təbəqələri arasında İnternet-asılılıq sindromunun inkişafının qarşısını almaq məqsədi ilə tədqiqatların aparılmasını və texnologiyaların işlənməsini təşviq edən qərar qəbul edib. Artıq Çində İnternet-asılılıq rəsmən kliniki xəstəlik kimi tanınır. Bu ölkədə müvafiq xəstəliklə bağlı diaqnostik meyarlar və müalicə üçün tövsiyələr hazırlanıb [1].

Cənubi Koreyada 2012-ci ildə İnternet asılılığına məruz qalan vətəndaşların sayının azaldılması məqsədilə dövlət proqramı qəbul edilib. Bu proqramda İnternet asılılığı ilə mübarizə məqsədilə texniki vasitələrin tətbiqi nəzərdə tutulub [17].

Finlandiyada da İnternet-asılılıq rəsmən ciddi xəstəlik kimi tanınır. Bu ölkənin Müdafiə Nazirliyi həmin xəstəlikdən əziyyət çəkənləri hərbi xidmətə çağırmaq haqqında qərar qəbul edib. Belə bir qərarın qəbul edilməsinə səbəb kimi mütəxəssislər aşkar ediblər ki, öz kompüterləri ilə vidalaşmağa məcbur olan belə gənclər üçün bu ayrılıq dövrü olduqca çətin keçir. Müvafiq xəstəlik aşkar edilən gənclərə 3 il müddətinə möhlət verilir ki, müalicə prosesini keçsinlər [1].

ABŞ-ın məhkəmə praktikasında da İnternet asılılığının psixoloji xəstəlik kimi tanınması hallarına rast gəlinir. Məşhur amerikalı haker Kevin Mitnik ilk dəfə mühakimə olunarkən, müttəhimin müdafiəsi onun İnternetdən asılılığının xəstəlik kimi tanınması üzərində qurulmuşdu. Nəticədə həmin diaqnoz yüngülləşdirici hal kimi qəbul olundu və haker uzun müddətə azadlıqdan məhrum etmə cəzası və ciddi cərimə məbləği (müvafiq olaraq 20 il və 750 000 ABŞ dolları) əvəzinə 3 ay müddətində İnternet-asılılıqdan müalicə olundu və 1 il müddətinə şərti azadlıqdan məhrum etmə cəzası aldı [6].

Almaniyanın Humboldt adına Berlin Universitetinin mütəxəssisləri 10 min nəfərin iştirakı ilə apardıqları tədqiqatın nəticələrinə uyğun olaraq İnternet-asılılıq nəzəriyyəsini və bu xəstəliyin müalicə üsullarını işləyib hazırlayıblar [1].

Nəticə

Bir çox ölkələrdə İnternet asılılığının vəziyyəti ilə bağlı vaxtaşırı monitorinqlər keçirilsə də, hələlik Azərbaycanda bu problemin real vəziyyətini əks etdirən heç bir əsaslı araşdırma aparılmayıb. Ona görə də ölkəmizdə İnternet asılılığının vəziyyəti barədə hər hansı bir dəqiq, rəsmi fikir söyləmək mümkün deyil. İnternet asılılığı probleminin ciddiliyi Azərbaycanda bu sahədəki vəziyyətin öyrənilməsi və qiymətləndirilməsi üçün əsaslı tədqiqatların aparılmasına ehtiyac olduğunu deməyə əsas verir. Bunun üçün xarici təcrübənin öyrənilməsi və tətbiqi də vacibdir.

Ölkə mediasında apardığımız monitorinq göstərir ki, son vaxtlar yeniyetmə və gənclərin İnternet aludəçiliyi ilə bağlı onların valideynlərinin tibb müəssisələrinə, psixoloq və psixiatrlara müraciətlərinin sayı artmaqdadır.

Həmçinin 2008-2012-ci illərdə AMEA İnformasiya Texnologiyaları İnstitutu tərəfindən innovativ təhsil layihəsi çərçivəsində Bakı Dövlət Universitetinin Jurnalistika fakültəsinin 3-cü kurs tələbələrinə "İnformasiya cəmiyyətinin əsasları" kursu tədris edilərkən onların İnternet asılılığına məruz qalma vəziyyəti K.Yanqın metodikası əsasında araşdırılmış və məlum olmuşdur ki, tələbələr arasında İnternet-asılılıq səviyyəsi ilbəil artır. Bu göstəricinin ölkəmizin bütün intellektual gəncliyi üçün xarakterik olduğunu ehtimal etmək olar.

Bundan başqa, son illər Azərbaycanda İnternet infrastrukturunu genişləndirilmişdir və artıq bütün ölkəni əhatə edir. Həmçinin əhəlinin gəlirlərinin ilbəil artması, İnternetin qiymətinin getdikcə ucuzlaşması, İnternet xidmətləri sahəsində keyfiyyət artımı müşahidə olunur, mobil İnternetin əlverişliliyi artır. Ölkəmizdə İnternetdən istifadə ilə bağlı hər hansı bir məhdudiyət tətbiq edilmir. Bütün bunlar Azərbaycanda İnternet istifadəçilərinin sayının sürətlə artmasına, eləcə də, istifadəçilərin İnternetdə keçirdikləri vaxtın müddətinin uzanmasına gətirib çıxarır. Belə bir vəziyyət ölkəmizdə İnternet asılılığına məruz qalma ehtimalını da artırır.

İnternet asılılığının yaranmasında milli-mental xüsusiyyətlər də əhəmiyyətli rol oynayır.

Azərbaycan əhalisinin milli-mental xüsusiyyətlərinin İnternet asılılığının yaranma səbəbləri baxımından tədqiq edilməsi də problemə yanaşma baxımından aktualıq kəsb edir.

Digər vacib məsələ, İnternet asılılığının ölkədə rəsmən xəstəlik kimi tanınmasıdır. Belə tanınmanın olmaması həkimlərin İnternet-asılılıq diaqnozu qoyması, müvafiq arayış verməsi və üsulları tətbiq etməsini əngəlləyir.

Bötövlükdə, İnternet asılılığı ilə konseptual və effektiv mübarizə aparılması zərurəti bu problemə milli təhlükəsizliyin əhalinin sağlamlığının qorunması və informasiya təhlükəsizliyi aspektlərindən yanaşılmasını tələb edir.

Ədəbiyyat:

1. Əliquliyev R.M., Mahmudov R.Ş. İnformasiya asılılığı problemləri və onlarla mübarizə yolları. Ekspres-informasiya. İnformasiya cəmiyyəti seriyası, Bakı: "İnformasiya Texnologiyaları" nəşriyyatı, 2009, 62 səh.
2. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей, М.: Когито-Центр, 2006, 367 с.
3. Даренский И.Д. Аддиктология как научная дисциплина и область практической деятельности // Аддиктология. 2005. № 1, с. 8-13.
4. Под редакцией Менделевича В.Д. Руководство по аддиктологии, СПб: Речь, 2007, 768 с.
5. Котляров А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый, М: Психотерапия, 2006, 480 с.
6. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости, СПб: Речь, 2007, 190 с.
7. Young K.S., Rodgers R.C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction / CyberPsychology & Behavior, 1(1), pp. 25-28, 1998
8. Chou C., Condron L., Belland J.C. A Review of the Research on Internet Addiction, Educational Psychology Review, Vol. 17, No. 4, December 2005.
9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал, №1, 2004
10. Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Психология жителей Интернета, Москва: Издательство ЛКИ, 2008, 224 с.
11. Краснова С.В. и др. Как справиться с компьютерной зависимостью, М: Эксмо, 2008, 224 с.
12. Касапчук А. Лечение компьютерной зависимости, <http://www.tiensmed.ru>
13. <http://www.microsoft.com>
14. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков // СПб: Речь, 2005, 436 с.
15. Алигулиев Р.М., Махмудова Р.Ш., Махмудов Р.Ш. Вопросы защиты детей школьного возраста от Интернет-зависимости // Дистанционное и виртуальное обучение, Москва, № 6, 2011.
16. <http://www.allpsych.com>
17. <http://www.tochka.net>

УДК 004:159.9

Алгулиев Расим М.¹, Махмудов Расим Ш.²

Институт Информационных Технологий НАНА, Баку, Азербайджан

¹secretary@iit.ab.az, ²rasimmahmudov@gmail.com

Интернет-зависимость и вопросы борьбы с ней

В статье исследуются проблемы Интернет-зависимости. Указываются причины возникновения, особенности и негативные последствия информационной зависимости, являющейся новой областью исследования аддиктологии. Исследуются международный опыт медицинско-психологической профилактики интернет-зависимости, особенности защиты детей от этой опасности, а также зарубежный опыт по борьбе с данными проблемами. Излагается существующая ситуация с Интернет-зависимостью в Азербайджане и выдвигаются предложения по ее решению.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, Интернет-увлечение, аддиктология, синдром зависимости, медицинско-психологическое расстройство.

Rasim M. Alguliyev¹, Rasim Sh. Mahmudov²

Institute of Information Technology of ANAS, Baku, Azerbaijan

¹secretary@iit.ab.az, ²rasimmahmudov@gmail.com

Internet addiction and issues on the struggle against it

In this article the problems on Internet addiction are investigated. The emergence causes, features and consequences of Internet addiction characterized as a new research area of addictology are analyzed. International experience is being investigated in the field of medical-psychological prevention of Internet addiction, the protection features of children from this danger, struggle with the same problem. The current situation in Azerbaijan concerning Internet addiction is being explained and relevant proposals have been put forward.

Keywords: *Internet addiction, Internet craze, addictology, dependence syndrome, medical and psychological disorder.*